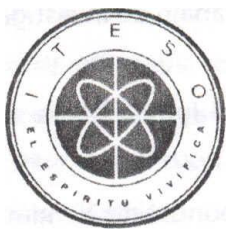


INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

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



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

**“LA SUPERACION PERSONAL VA DE LA MANO CON LA
FELICIDAD”
CURSO-TALLER PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE
VIDA DE UN GRUPO DE MUJERES TRABAJADORAS, DESDE EL
ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA DE CARL ROGERS**

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

**PRESENTA
ING JOSÉ LUIS VELASCO LAVIN**

**ASESOR
DR. HÉCTOR SEVILLA GODÍNEZ**

**COMITÉ LECTOR:
DR. GERARDO ANTONIO AGUILERA PÉREZ
MTRO. JOSÉ JULIO VALDEZ ROBLES**

TLAQUEPAQUE, JAL 4 DE JULIO DEL 2012

DEDICATORIA

Les dedico este trabajo de grado:

Al guía de mi vida el Señor de la creación.

A mi esposa Nina quien desde que la conocí siempre me ha apoyado en mi trabajo y mis estudios, y ha sido el principal motivo de mi existir.

A mi hija Giselle quien marcó en mi vida una razón para dar siempre un segundo esfuerzo en todas mis actividades.

A mi papá quien con su ejemplo de padre, profesionista y trabajador me enseñó el camino para alcanzar mis metas.

A mi mamá (que ya se adelantó) quien siempre estuvo al pendiente de mis estudios y me guio para ver el lado humano de las personas.

A mis hermanos quienes de algún modo me dieron palabras de aliento para continuar estudiando.

AGRADECIMIENTOS

A mi asesor de este trabajo de grado Dr. Héctor Sevilla, por su tiempo dedicado para guiarme, corregirme y enseñarme como cumplir con todos los requisitos establecidos para presentar esta intervención.

A los lectores de este documento: Dr. Gerardo Antonio Aguilera y Mtro. José Julio Valdez, quienes dedicaron el tiempo para que con sus puntos de vista pudiera enriquecer este trabajo.

A mis compañeras Aurora, Cristi, Kukis, Lorena, Lupita, Romi, Rosa María, Yaki y mi compañero Bernardo, quienes en forma desinteresada me acompañaron en todo momento de mis estudios del Desarrollo Humano, ayudándome, guiándome y enseñándome en todo lo que necesité.

RESUMEN

El presente trabajo es un reporte de una intervención realizada con un grupo de mujeres y el análisis del impacto que produjo en las participantes tras haber participado en el curso-taller para mejorar su calidad de vida.

Las participantes en su mayoría eran casadas y con hijos, trabajaban en las oficinas administrativas de un Club Deportivo.

Uno de los objetivos del taller fue el de abrir un foro para que las asistentes pudieran compartir sus experiencias personales y de ahí decidir que deseaban cambiar para mejorar su forma de vivir.

La manera en que se desarrolló este curso-taller fue a partir de la explicación de algunos conceptos del Enfoque Centrado en la Persona, para que las participantes detectaran aquellas situaciones de su vida de las cuales no estaban satisfechas y les permitiera encontrar en qué cambios podían trabajar para empezar a mejorar su calidad de vida.

El método que se siguió para recolectar la información fue a través de tomar apuntes, grabar las sesiones, guardar información de las dinámicas, realizar cada semana una bitácora donde se reportaban los detalles de lo sucedido, entrevistas individuales con cada participante, tomar algunas fotografías y recepción de algunas comentarios de los compañeros del trabajo y del gerente del club.

En este trabajo reporto las experiencias de las participantes en torno a: los cambios que vivieron, como empezaron a conocerse, valorarse y entender sus prioridades, a comunicarse de mejor forma con su pareja e hijos, a buscar una mayor interrelación con su familia y cómo empezaron a entenderlas y a tomarlas en cuenta.

Los cambios que experimentaron las participantes ayudaron a encontrar un camino para empezar a cambiar su calidad de vida, la aplicación del Enfoque Centrado en la Persona permitió crear un ambiente para que las señoras pudieran expresarse y querer participar en este cambio.

INDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I. CURSO-TALLER PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA	5
Antecedentes	5
1.1.1 Antecedentes Personales	5
1.1.2 Antecedentes de la situación	7
1.1.3 Contexto de la población	7
1.1.4 Características de la población	9
1.1.5 Detección de necesidades	11
1.2 Planteamiento y Justificación de la Intervención	14
1.2.1 Planteamiento	14
1.2.2 Justificación	15
1.3 Objetivos de la intervención	16
1.3.1 Objetivo general	16
1.3.2 Objetivos específicos	17
1.4 Plan de Acción	17
1.4.1 Recursos Humanos	18
1.4.2 Recursos Materiales	18
1.4.3 Recursos Financieros	18
1.5 Trabajo de Campo	19
1.5.1 Recolección de Datos	19
1.5.2 Narración de la Intervención	20
CAPITULO II. MARCO TEÓRICO Y REFERENCIAL	29
Estado de la Cuestión	29
2.2 Fundamentación Teórica desde el Enfoque Centrado en la Persona	33

2.2.1	El Enfoque Centrado en la Persona	33
2.2.2	Las Condiciones Básicas y Facilitadoras	34
2.2.3	El Proceso de Convertirse en Persona de Carl Rogers	39
2.2.4	La Persona en la Teoría de Rogers	44
2.2.5	La Relevancia de la Persona	49
2.3	Fundamentación desde la Problemática a atender	55
2.3.1	La Calidad de Vida.....	55
2.3.2	Las Mujeres en México.....	58
CAPITULO III. ANALISIS DE LA INTERVENCIÓN		65
3.1	Planteamiento y justificación del análisis	65
3.2	Preguntas de análisis.....	66
3.3	Método de análisis y sistematización de datos	67
CAPITULO IV. RESULTADOS		71
4.1	La Autoestima	73
4.2	Encarar los problemas	78
4.3	La Comunicación	83
4.4	Relación Grupal	86
CAPITULO V DISCUSIÓN.....		91
5.1	Cambios desde el Enfoque Centrado en la Persona	91
5.2	Sobre las Condiciones y Actitudes Básicas para la Facilitación	92
5.3	Sobre la Relación entre Sentido de Vida, Autorrealización y Metas	94
5.4	Sobre la Autoestima.....	97
5.5	Sobre la Participación en Grupo.....	98
5.6	Sobre la Calidad de Vida.....	99

5.7 Sobre mis experiencias en el Taller	101
CONCLUSIONES.....	103
PROPUESTAS	107
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	109
APENDICES	113
Apéndice 1. Cuestionario	113
Apéndice 2. Plan de Acción	117

INTRODUCCIÓN

Al estudiar la Maestría de Desarrollo Humano quería descubrir quién soy y cuál era mi función en la vida para poder lograrlo, también encontrar el camino para acompañar a las personas a mejorar y superarse en lo personal. El interés por aprender nuevos conocimientos y cómo aplicarlos, me permitió proponer un taller para el mejoramiento de la calidad de vida.

Este trabajo de grado describe cómo influir en la superación personal de un grupo de mujeres que reunían ciertas características, cómo la de tener que trabajar y atender a su familia, llevándolas a establecer las situaciones que querían cambiar o mejorar en lo familiar y/o en su persona, como un camino para mejorar su calidad de vida.

También expongo los cambios que se fueron dando en cada una de las participantes. Si bien, fue sólo el principio de un camino que tenían que recorrer cada una de ellas, a lo largo de las participaciones percibí que ya habían tomado la decisión de un cambio en su vida.

Enseguida describo el contenido del presente trabajo, el cual se encuentra dividido en cinco capítulos, además hablo de mis experiencias durante el taller, algunas conclusiones de lo realizado, así como una propuesta para aplicar en otros lugares este taller.

En el primer capítulo refiero la motivación personal para realizar la intervención, describo el contexto en que se desenvuelven las integrantes del grupo que participó, explico el planteamiento y justificación de la intervención, planteo los objetivos que se pretendieron lograr, comento las actividades desarrolladas para lograrlos y explico en que consistió el trabajo de campo.

En el segundo capítulo describo el Marco Teórico y Referencial, menciono los conceptos principales que ayudaron a entender el proceso de crecimiento y cambio de las personas; primero toco el punto del Estado de la cuestión, donde hablo de tesis

relacionadas y temas relativos al propósito de este trabajo, después comento acerca de la Fundamentación Teórica desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) y el Desarrollo Humano; y por último la Fundamentación desde la Problemática donde veo los aspectos que pueden ayudar en el mejoramiento de la calidad de vida.

En el tercer capítulo desarrollé el análisis de la intervención, primero abordé el planteamiento y la justificación del mismo, después propongo una serie de preguntas que permiten indagar sobre el cambio o crecimiento de las personas y por último el método de análisis y la forma como fueron sistematizados los datos.

El cuarto capítulo sirvió para hablar de los resultados obtenidos en el taller, a partir del análisis de los datos y de los hallazgos, logros y problemas en relación con los objetivos planteados en el capítulo uno, clasificados por categorías para entender los procesos por los que pasaron las participantes, sus dificultades, alcances así como las principales vivencias de cada participante y los cambios que empezaron a lograr tanto individualmente como en grupo y si esto les permitió caminar hacia un mejoramiento en su calidad de vida. Todo esto para entender el derecho que tienen los seres humanos de darle un sentido a la vida, derecho a la autorrealización, a una aceptación plena, a entender y trabajar su autoestima, así como el convertirse en persona plena y satisfecha consigo mismo.

En el quinto capítulo describí lo referente a la discusión con autores, donde el objetivo fue revisar el marco teórico sobre los hallazgos encontrados durante la intervención.

Por último hablo acerca de mis experiencias durante el taller, valorando mi crecimiento personal, comento las conclusiones de lo que consideré los logros y dificultades tenidas en el taller así como las propuestas para aprovechar las enseñanzas del taller por el personal y socios del club y de otros sitios similares con actividades deportivas.

No me queda más que invitar al lector a un viaje a través de esta lectura, para descubrir cómo al aplicar los conceptos del Enfoque Centrado en la Persona de Carl

Rogers en un grupo de crecimiento, es posible que sus integrantes puedan realizar cambios en sus formas de vivir y empezar a mejorar su calidad de vida.

Estoy consciente que la única manera de tener un país con un desarrollo y mejoramiento en sus niveles de vida, es a través de la participación de los profesionistas que hemos tenido la oportunidad de estudiar, trabajar, prepararnos y haber tenido la experiencia de caminar por la vida, solucionando los problemas que se presenten para ayudar en el crecimiento personal de la población.

CAPITULO I. CURSO-TALLER PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA

1. Antecedentes

1.1 Antecedentes personales

Ahora voy a narrar algunos de mis antecedentes siendo el punto de partida, la formación académica y las experiencias en el trabajo que, junto con la capacitación en el extranjero me llevaron a realizarme profesionalmente.

El comportamiento de los seres humanos lo empecé a observar a los pocos años de empezar a trabajar profesionalmente, me tocó la oportunidad de manejar grupos hasta de 2000 personas, siempre enfocados a conseguir metas, sin darle la debida importancia a las necesidades humanas.

Estudié la carrera de Ingeniero en Comunicaciones y Electrónica, y una Maestría en Administración Industrial, con 30 años de experiencia en la Administración de Alta Dirección de empresas, especializado en la reingeniería de equipos, sustitución de tecnologías, creación de centros de supervisión y control de redes telefónicas, así como en la optimización de recursos humanos y materiales.

La mayoría de los estudios realizados fueron en las Ciudades de México, Dallas, Philadelphia, San Francisco, Amberes Bélgica y Estocolmo Suecia.

En el año de 1974 entré a trabajar a la Compañía de Teléfonos donde empecé en el puesto más bajo de los empleados de confianza, desde entonces empecé a observar el comportamiento del ser humano en un ambiente laboral, aproveché este tiempo para realizar mi tesis, que trató sobre el pronóstico de los medios de Transmisión, la mayoría de los cuales son utilizados actualmente.

Entre los años de 1976 a 1980 empezaron a llegar equipos electrónicos a Telmex, los cuales tenían que ser adaptados a los que estaban operando para mejorar su funcionamiento, afortunadamente, me tocó ir a prepararme a Estados Unidos, para

aprender la tecnología, adaptarla y enseñarlo al personal, la forma como los técnicos se comportaban era muy diferente al de los jefes lo cual fue un reto de trabajo; la tecnología seguía avanzando y en 1981 me enviaron por un periodo de siete meses a la ciudad de Amberes para realizar estudios sobre los Equipo Digitales.

De 1982 a 1996 formé un equipo de trabajo para empezar el cambio de toda la Tecnología Analógicas por Digital de la ciudad de México, todo un reto, me nombraron Subgerente de Centrales Digitales, aquí aprendí a trabajar con los proveedores de la tecnología y con el sindicato, ya que este tipo de centrales requerían muy poca gente y yo tenía que reducir al personal de estos sitios, esto requirió de habilidades para convencer al personal de los beneficios tecnológicos.

En el año de 1996 fui comisionado para trabajar junto con un grupo de Americanos socios de Telmex, donde diseñé, construí y puse en Operación el primer Centro de Operación de La Red Telefónica de la ciudad de México, este lugar es igual que un centro de la Nasa. En el siguiente año me dedique a construir un centro igual para cada una de las principales ciudades del país. La experiencia de trabajar con un grupo de extranjeros fue una oportunidad de relacionarse y demostrar de qué somos capaces los mexicanos.

Para fines de 1998 me solicitaron para ocupar la Subdirección de Operación del Occidente, para mí fue un premio a todo mi trabajo y esfuerzo por transformar la Tecnología en Telmex. Durante 10 años estuve a cargo de la operación y mantenimiento de todo el equipo telefónico de los estados de Jalisco, Aguascalientes, Zacatecas, Nayarit y Colima. Esto fue un gran reto, sin embargo el esfuerzo casi siempre dirigido a alcanzar las metas y muy poco relacionado a la calidad de vida del personal.

Después de 33 años de trabajo me jubilé en Mayo de 2007 para dedicarme a estudiar la Maestría de Desarrollo Humano, ya que siempre había trabajado con grupos numerosos de diferentes niveles sociales, pero enfocado al trabajo y muy poco a las necesidades de las personas, consideré necesario hacer un alto para entender mejor a los seres humanos y crecer junto con ellos en el desarrollo humano.

Mi principal motivación para realizar esta maestría fue la de entenderme y aprender a conocerme, así como adquirir las herramientas para acompañar a las personas en su crecimiento personal, una forma de realizarlo en la práctica fue con este Taller de Mejoramiento de la Calidad de Vida.

1.1.2 Antecedentes de la situación

El taller lo realicé con un grupo de empleados de las oficinas Administrativas del Deportivo Club de la Colina (de Zapopan Jalisco), en las que trabajaban tres hombres y trece mujeres, de las áreas de contabilidad, ventas, compras, cobranza y recursos humanos.

Durante las tres visitas a las oficinas del club para observar al grupo en su lugar de trabajo, me di cuenta que en sus labores había la necesidad de estar relacionadas entre sí y una continua comunicación con otros departamentos, su turno de trabajo era de 9:00 a 18 hrs. de lunes a viernes y sábado de 9:00 a 14:00 hrs. con tiempo para comer de 14:00 a 15:00 hrs.

El trabajo demandaba que cada quien estuviera inmerso en su labores, con diferentes asuntos que estaban atendiendo diariamente, algunas llamadas telefónicas y tratando asuntos internos, de lo que pude indagar es que tenían plazos para concluir sus trabajos, semana con semana.

En la investigación descubrí que no habían tenido prácticamente capacitación ni cursos relacionados al Desarrollo Humano, a la comunicación, al mejoramiento personal o las relaciones humanas, por lo cual no era fácil para este grupo pensar en su superación personal.

1.1.3 Contexto de la población

El lugar donde impartí el Taller fue dentro de las instalaciones del Deportivo, que tenía como principales objetivos la práctica de actividades deportivas y de esparcimiento

familiar, para realizar esto contaba con instalaciones para la práctica de deportes como la natación, el tenis, el voleibol, básquetbol, fútbol, squash, yoga, y actividades culturales como danza, fotografía y conferencias.

El lugar también contaba con un Restaurante con bar, dos cafeterías, dos salones para eventos, una biblioteca, baños de damas, caballeros, niños y bebés, áreas de regaderas, vapor y jacuzzi, además de áreas de esparcimiento y juegos infantiles.

El funcionamiento y mantenimiento del Club era dirigido por un Consejo de Directores, a quienes reportaba la Gerencia General, la cual a su vez estaba dividida en cinco áreas, la del mantenimiento y limpieza de las instalaciones, otra encargada de alimentos y bebidas, la tercera de seguridad, la cuarta para las actividades deportivas y por último la que llevaba la función administrativa.

La gerencia contaba con cinco departamentos que eran: Contabilidad, Recursos Humanos, Compras, Ventas y Cobranza, el personal que trabajaba en esta área se encargaba de todo lo necesario para el buen funcionamiento de la organización.

La operación de este deportivo se regía por los Estatutos y Reglamento interior, los cuales normaban todas las actividades del personal y los socios teniendo como principios lo siguiente:

La misión: “servir a los socios y su familia en forma integral, con excelencia para la práctica Deportiva, servir para facilitar las relaciones sociales y ser una extensión del hogar”.

La visión: “Satisfacer las más altas expectativas de nuestros miembros, en instalaciones y servicios y ser dignos de reconocimiento en nuestra sociedad”.

El Club de la Colina contaba con 850 membrecías, entre las familiares e individuales, por lo que asistían cerca de 3000 personas, estando abierto de seis de la mañana a diez de la noche, con excepción del Bar dado que algunos días estaba abierto hasta las doce de la noche.

1.1.4 Características de la población

De la información recopilada sobre el grupo propuesto para participar en el taller acordaron que participarían once mujeres, de las cuales cinco eran casadas, dos en unión libre, dos solteras y dos divorciadas, la mayoría con hijos que iban de diez meses a 21 años.

De los datos que estuve recabando sobre este grupo me percate que trabajaban unidas, ya que habían visto pasar muchos cambios de gerentes y de los consejeros y su presidente, donde estos últimos deberían ser nombrados cada dos años, situación muy particular del Club de la Colina, por lo tanto existía un temor continuo a ser despedidas, por otro lado la continua rotación del personal de áreas de mantenimiento y de limpieza era otro motivo de preocupación para ellas.

El grupo de mujeres que participó en el taller trabajaban en el área administrativa, dentro de sus principales funciones estaban; la de ventas para atender a los socios, la de compras a proveedores, el control contable para el manejo de las finanzas, la cobranza que realizaba el cobro de las cuotas de mantenimiento y recursos humanos que manejaba lo relativo a las necesidades del personal, prestaciones, contratación y capacitación.

La actividad de este Administrativo requería de una continua interrelación y comunicación con los departamentos de deportes, operación, mantenimiento, restaurante, cafeterías, almacén, maestros y seguridad.

El ritmo de trabajo de los diferentes departamentos traía como consecuencia que el personal estuviese atendiendo continuamente tanto a los socios, como el funcionamiento del Club, lo que se traducía en una necesidad de comunicación continua entre ellas para resolver lo que el trabajo les demandaba.

El grupo que asistió al taller estuvo formado por: Cheli quien realizaba las funciones de asistente de gerencia, Luli que realizaba las compras de todos los insumos, Laila que se encargaba de la atención al socio, Luita y Jina que veían la parte de recursos humanos,

Gema, Zucen y Clau quienes se encargaban de la cobranza, Magi, Veris y Adi quienes llevaban la contabilidad. Entre las principales actividades de cada una se encontraba:

- Laila que veía la atención al cliente, necesitaba contar con una excelente comunicación con los socios principalmente, para atender todos los requerimientos que tuvieran.
- Luli tenía que tener buen trato para hablar con proveedores y así poder realizar las compras de los insumos que necesitaba el club, conseguir las al mejor precio.
- Luita y Jina necesitaban tener buenas relaciones para atender las necesidades del personal que trabajaba en el club.
- Gema, Zucen y Clau requerían de buena actitud ya que recibían el pago de las cuotas de mantenimiento de los socios y realizaban las aclaraciones pertinentes.
- Magi, Veris y Adi necesitaban comunicarse continuamente ya que llevan el control de los ingresos y gastos del club, así como de cuidado del presupuesto.

Aprecié que existía una interrelación continua entre ellas, ya sea de comunicación, de atención de problemas diversos, escuchar a los socios y resolver las dudas o solicitudes de los clientes. Esto sin considerar que al ser madres de familia tenían una serie de necesidades para cumplir con sus dos papeles, el de la casa y el de la oficina, además del personal.

La mayoría de ellas provenían de una clase social media-baja, por lo cual existía la necesidad de trabajar, tenían hijos que algunos los dejaban en la guardería y otros estaban en edad escolar y no podían atender las necesidades familiares durante las horas del trabajo.

Por lo regular las empleadas se reunían para tomar sus alimentos en el comedor de empleados, siendo este el único tiempo libre con que contaban para poder platicar en lo personal, situación que difícilmente les permitía relacionarse entre ellas o tener una mayor comunicación.

Consideré que la forma de trabajo así como la poca capacitación que habían recibido, no les permitía interrelacionarse adecuadamente, ni darse tiempo para desarrollar otras

actividades personales, ya que al salir de trabajar, regresaban a su hogar para atender las necesidades de la familia en el poco tiempo que disponían.

1.1.5 Detección de necesidades

Para esta labor contemple una serie de pasos para asegurar que diera los resultados esperados, primeramente realicé dos visitas de observación, es decir tuve la oportunidad de visualizar como trabajaban, la mayoría estaban en sus escritorios ejecutando sus labores, recibían llamadas, comentaban algún asunto entre ellas, solicitaban documentos, sacaban copias de algún papel, en ocasiones salía el gerente de su oficina y preguntaba por algún asunto a una de las empleadas, ellas dejaban la oficina para ir por un café o vaso de agua y/o para comer sus alimentos.

Toda la serie de actividades en el trabajo las mantenían ocupadas constante sin tener la oportunidad de prepararse de alguna forma dentro de sus horas laborables, ni pensar en cómo mejorar su calidad de vida.

Basado en su forma de trabajo y las necesidades que observé, decidí realizar una serie de entrevistas para detectar cuáles eran sus requerimientos para preparar un programa que permitiera proponer un taller, que ayudara a mejorar algunas de las interrelaciones tanto de trabajo y con la familia que tenían cada una de ellas.

Para detectar algunas necesidades de este grupo de señoras realicé un cuestionario, lo dividí por temas primero el aspecto personal, luego de la familia, después de trabajo, seguido de recreación y por ultimo tres preguntas abiertas, lo apliqué a cinco personas, escogiendo una de cada área de trabajo, buscando tener la mayor información posible (Apéndice 1).

Lo primero que realicé fue presentar el cuestionario a una de las posibles participantes, con el fin de verificar que no hubiese dudas en cuanto a la forma y contenido del mismo, lo leyó y después me preguntó cómo entendía el punto de cómo podía mejorar su calidad de vida.

A cada participante le entregué el cuestionario dando el tiempo suficiente para pensar sus respuestas, explicando que estaba evaluando la posibilidad de impartir un Taller que pudiese ayudar a realizar mejoras en su calidad de vida mediante el uso de unas herramientas, recibéndolo con agrado, al otro día me fue entregado, debidamente contestado y sin dudas por parte de ellas.

Del análisis a la información recabada, algunas de las respuestas y comentarios que realizaron las participantes fueron: cómo aprender de los demás y sacar provecho de lo bueno, ser mejor persona para poder darles un buen ejemplo a los hijos; aceptar y aprender de los errores, sin condicionar y sin que las cosas se hagan siempre a mi manera; lograr una buena comunicación y comprensión para llegar a una relación más estrecha, trabajar la parte espiritual y humana para encontrar el equilibrio.

Considerando los problemas a los cuales se tenían que enfrentar día con día, el ritmo de trabajo, así como las necesidades expresadas, fue posible proponer un taller dirigido a ayudar a detectar aquellas situaciones que no les gustaban de su vida diaria, como quisieran cambiarlas, hasta donde estaban dispuestas a trabajar en ello y así empezar a mejorar su calidad de vida.

El punto de partida que ayudó a tomar decisiones de cambio, fue el de tomar consciencia de sí mismas, para lo cual realicé las siguientes consideraciones:

a) Cuando una persona no se da cuenta que puede cambiar para mejorar, no está consciente que lo necesita. Las personas no se daban el tiempo para pensar en un cambio.

b) En la medida en que yo deseo algo, como por ejemplo superarme, necesito realmente saber dónde estoy, pero si solamente lo expreso ahí permaneceré.

c) En caso de no darse cuenta la persona de que sí quiere superarse, debe pensar en cambiar su forma de actuar y el no hacerlo implicaba permanecer igual.

d) Las personas consideran que los cambios se dan por si solos, pero pasan los años y siguen igual, y lo más grave es que la mayor parte del grupo no se daba cuenta.

En la medida que el individuo se conoce más, es posible que quiera satisfacer otras necesidades, para lo cual consideré lo siguiente:

a) Después de tomar consciencia de que quiero un cambio, lo primero que hay que hacer es saber qué quiero y luego tengo que darme cuenta con cuales herramientas cuento.

b) El grupo en promedio llevaba ocho años trabajando en el mismo lugar con la misma rutina diaria, el autoconocimiento permitió darse cuenta cómo mejorar y salir de realizar siempre lo mismo.

c) Las personas para saber que están cambiando o en qué grado se están superando necesitaban estar conscientes y autoconocerse, de lo contrario no lo podían medir.

d) La muestra de la encuesta señaló que sólo dos de ellas mencionaron que les hacía falta, las demás no se daban cuenta.

La manifestación abierta de mejorar su forma de expresarse, tanto en lo personal, en lo familiar y en el trabajo, me ayudo a plantear lo siguiente:

a) Del análisis de las entrevistas observé que existía la necesidad de tener una mejor comunicación, tanto en el trabajo como con la familia.

b) En los comentarios de las entrevistas expresaron “fortalecer la comunicación”, consideré que ayudaría el mejorarla en algunos aspectos, ya que era muy necesaria en su vida personal y en el trabajo.

c) De no haber mejorado en la necesidad de comunicación algunas intentarían mejorarla pero otras no y de hacerlo posiblemente no sería en los aspectos más importantes.

d) Interpreté de los resultados de la encuesta que necesitaban comunicarse mejor con la familia y en el trabajo, algunas se daban cuenta y lo mencionaban, pero la mayoría no sabía cómo lograrlo.

Al lograr mejoras en la toma de conciencia, en el autoconocimiento, en la comunicación con los demás empezamos a hablar de mejorar la calidad de vida de las personas, para lo cual tomé en cuenta:

a) Una forma de superarse es haciendo un cambio que ayude en lo que hago, de las entrevistas observé comentarios de superarse para mejorar su vida, es decir un sentimiento de querer ser mejor.

b) Observé cómo se manifestaba esta necesidad, pero no se veía un movimiento para lograrlo, partiendo de la naturaleza de que todo ser humano tiene una tendencia a mejorar su vida y sobre todo en los aspectos que más le incomodan.

c) El no palpar como lograr una mejora en la calidad de vida, pudo llevar a frustraciones que se pudieran reflejar en la vida familiar, en desmotivación para trabajar y para seguir adelante.

d) Una de las necesidades más manifiestas fue la de superarse y ser mejores personas, pero no hay un conocimiento claro de cómo lograrlo, por lo que consideré que no se daban cuenta de ello.

1.2 Planteamiento y justificación de la intervención

1.2.1 Planteamiento

En el punto de los antecedentes de las participantes comenté del grupo de mujeres que trabajaba en el departamento administrativo del Club de la Colina, del tipo de trabajo que desarrollaban y lo absorbente que era, así como del poco tiempo que disponían para atender a su familia, para relacionarse en el trabajo y atender sus necesidades de superación personal.

Con el análisis de todos los datos observados en las entrevistas, cuestionario y necesidades detectadas realicé la propuesta de un taller donde pudieron utilizar algunas herramientas para encontrar en que aspectos de su vida pudieran hacer un cambio, y así empezar a mejorar su calidad de vida.

El taller fue planteado en forma mixta, es decir, de aprendizaje y un grupo de escucha donde pudieron platicar sus experiencias de lo que estaban viviendo, a su vez que continuaran juntas compartiendo sus avances, cuando se terminara este curso.

El programa lo realicé en 12 sesiones de 2 horas cada una, otra de las características es que yo estuve compartiendo mis experiencias y conocimientos, utilicé dinámicas que permitieron la participación de casi todas.

El grupo lo conformaron de once mujeres, que son las que estaban interesadas en asistir, las sesiones se realizaron en un salón del club donde trabajaban, ya que fue el lugar más conveniente para ellas, en un principio fue previsto tomando parte de su horario de trabajo y la otra parte con horario fuera de horas laborables. De última hora hubo una modificación decidiendo la gerencia que fuese en horas de trabajo, por ser un taller de ayuda personal y a sus labores .

Para el desarrollo de este taller consideré importante que fuera de participación voluntaria, ya que era necesario que estuvieran dispuestas a participar activamente. No tuvo un costo, su único fin fue el de dar la oportunidad de generar un cambio, no existió motivo para obtener algún otro beneficio.

Entre las acciones que ayudaron para generar un cambio, estuvieron la forma como el grupo utilizó las herramientas que aprendieron y las dinámicas, que además de provocar la participación de casi todas, las fueron aplicando día a día en cada sesión y tuvieron la oportunidad de compartir los cambios que se suscitaron.

1.2.2 Justificación

En mi experiencia profesional me di cuenta de la necesidad del ser humano de estar en continua relación con otras personas y de pertenecer a grupos de trabajo como parte del vivir en sociedad; en lo personal tuve la oportunidad de trabajar y relacionarme con gente de diferentes niveles sociales y también de otros países y si bien me enteraba de algunas de sus situaciones personales, no me daba cuenta de lo importante que era

escuchar a los demás con atención, poniéndome en los zapatos de ellos, para entender su forma de actuar, de ser, sus necesidades y otros aspectos de su vida.

Este curso-taller pretendió acompañar a las personas en la necesidad que tenían de relacionarse por medio de la comunicación, de estar conscientes de quiénes eran y de qué querían lograr para mejorar de alguna manera su calidad de vida.

Entre lo más importante que buscaba era despertar en base a la concientización y el autoconocimiento, un movimiento motivante capaz de generar un proceso de cambio en la forma cómo había vivido como persona, y que fuera el camino para empezar a generar su crecimiento personal, es decir realizar pequeños modificaciones en su forma de ser para salir de la rutina en la que había vivido hasta ahora.

A lo largo de mi vida laboral he visto que es necesario que exista algún disparador que ayude a facilitar el cambio en las persona, ya que de otra manera es difícil darse cuenta que tiene la posibilidad de mejorar y superarse.

Durante casi cuarenta años que he trabajado con grupos de diferentes características, me he dado cuenta que las costumbres, las presiones, y los problemas que se presentan día a día en el ser humano, pueden actuar cómo una venda en los ojos la cual no permite a la persona darse cuenta que pueden cambiar su forma de vivir.

Al reflexionar sobre mi existir junto con los cursos que recibí me motivaron a realizar un cambio en la forma que estaba viviendo, considero que toda esta experiencia acumulada me permitió diseñar e impartir el Taller cuya finalidad fue el de trabajar con las participantes para despertar un proceso de cambio.

1.3 Objetivos de la intervención

1.3.1 Objetivo general

Al final de la intervención, los participantes manifestaran oralmente la forma en que utilizaron sus propios recursos, para darse cuenta de aquellas situaciones que

deseaban cambiar, y cómo darles soluciones, logrando con ellos el camino para empezar a mejorar su calidad de vida.

1.3.2 Objetivos Específicos

Como facilitador:

- Crear las condiciones para que las participantes habiliten su capacidad de escucha individual y grupal.
- Promover un espacio para que las participantes pudieran explorar el conocimiento de sí mismas y facilitar la comunicación con su familia y en su trabajo.

Con las Participantes:

- Que manifestaran al menos una situación en que logaran darse cuenta de sus necesidades de relacionarse y cómo querían darle solución.
- Propiciar que comunicaran al menos una situación donde empezaran un cambio personal.
- Que expresaran al menos una situación en que pensaran realizar un cambio con su familia y/o en su ambiente de trabajo.

1.4 Plan de acción

En el mes de Agosto de 2009 presenté este proyecto a la gerencia del Club de la Colina con la finalidad de acordar cuales eran las opciones de horario, lugar para llevar a cabo el curso-taller “Mejoramiento de la Calidad de Vida de un grupo de mujeres que trabaja”, lo diseñé para 12 sesiones con una duración de dos horas cada una, que fue realizado del 15 de agosto al 5 de diciembre del 2009, con revisión de avances cada semana, una evaluación por escrita al cierre y una entrevista individual al final.

La temática que se abordó durante el curso-taller, en las diferentes sesiones fue la siguiente:

- Aprendiendo a conocerse y relacionarse.
- Tomar consciencia de ellas mismas.
- Aprendiendo a escucharse.
- La persona libre y emergente.
- La calidad de vida.
- Aprendiendo a comunicarse.

También generé los temas, actividades, recursos y tiempos necesarios para su ejecución, (ver apéndice 2).

El taller lo impartí en forma mixta, es decir explicación de conceptos y grupo de escucha y crecimiento, donde las participantes expresaban sus situaciones y sentimientos, todo acompañado de dinámicas que permitieron la comunicación y la escucha atenta por parte de ellas.

En la última sesión realicé un cuestionario para evaluar en qué grado logramos los objetivos, plasmados mediante un símbolo, además solicité un escrito individual de comentarios, aprendizajes, experiencias personales y en el grupo, así como una entrevista individual.

1.4.1 Recursos humanos

El grupo lo conformaron 11 participantes y el instructor, la mayoría de ellas estuvo presente en todas las sesiones, puedo mencionar que una de ellas tomó algunas notas que me estuvo enviando vía mail para completar la información vista en cada día.

1.4.2 Recursos materiales

Contamos con un salón grande ventilado y en buenas condiciones, con un proyector, una pantalla, una Laptop, grabadora, una cámara, hojas de rotafolio, cuadernos, lápices y hojas blancas para realizar apuntes o las dinámicas.

1.4.3 Recursos financieros

El servicio de café, galletas y refrescos, los salones, proyector, pantalla, hojas y lápices, fueron proporcionados por el Club sin costo alguno, la Laptop, grabadora y cámara fueron llevadas por el instructor, fuera de esto no hubo gastos adicionales.

1.5 Trabajo de campo

1.5.1 Recolección de datos

Para realizar la recolección de datos de la intervención, hice uso de las siguientes herramientas:

- Observación. Recabé la información que surgió a partir del aprendizaje que se dio de la escucha y el contacto visual, registrando el resultado de las observaciones, buscando plasmar el dato de forma objetiva sin juicios de valor.
- Audiograbación de las sesiones. El detalle de la información fue recabada a través de la grabación de la mayoría de las sesiones, esto me permitió poder registrar a cada una de las participantes del grupo en sus diferentes avances.
- Transcripción de las grabaciones. La información audiograbada la registré por escrito literalmente, esto me permitió profundizar en el análisis de los resultados de mi intervención.
- Elaboración de bitácoras. Cada semana registré en las bitácoras las dinámicas, actividades, impresiones, aprendizajes, frustraciones y temores suscitados durante la intervención.
- Recolección de presentaciones hechas por las participantes. La información vertida en hojas de rotafolio, las analice para profundizar en la información de cada una de ellas.
- Retroalimentaciones por escrito. Algunas dinámicas y evaluación del taller fueron realizadas en hojas, permitiéndome contar con más detalle los comentarios y retroalimentaciones de cada una de ellas.

- Registro fotográfico. Realice en algunas sesiones la toma de fotografías que permitió registrar con detalle las intervenciones, además de presentarlas para un coloquio del taller presentado en el ITESO.

Algunas de las dificultades que experimente durante las intervenciones las comento en los siguientes párrafos.

Es importante mencionar que al principio la participación de algunas de las señoras no fue muy entusiasta, mostraban temor, pero a medida en que las sesiones avanzaron se logró el involucramiento de todas.

Por otro lado hubo ocasiones donde algunas de ellas me comentaron fuera de clase, que algunos puntos no les gustaría comentar enfrente de todas ya que es muy íntimo y solo ellas los conocen.

Entre otras dificultades que se presentaron están algunas interrupciones momentáneas, la ausencia de alguna participante y un poco de ruido exterior, también que en algunas sesiones no fue suficiente el tiempo para concluir la participación de la persona que estaba compartiendo.

1.5.2 Narración de la intervención

En este apartado me referiré a lo sucedido durante la intervención siendo un curso-taller que consistió de la explicación de algunos conceptos del Enfoque Centrado en la Persona, junto con sesiones de grupo de acompañamiento y escucha.

De acuerdo al objetivo de cada sesión, cada tema a tratar fue desarrollado usando la bibliografía seleccionada, presentando cada uno de los temas por medio de Power Point, complementando con dinámicas y participación de las asistentes, para lo cual utilicé diversos materiales didácticos para los diferentes ejercicios que se realizaron en cada sesión. Los tópicos de mayor relevancia vistos en el taller fueron:

- Conocimiento dentro del grupo de quiénes son.
- Tomar conciencia de ellas mismas.

- Aprenden a escuchar y escucharse.
- Expresan sus sentimientos.
- Su autoconocimiento.
- La calidad de vida.
- La relevancia de la persona.
- El proceso de convertirse en persona.

Entre los retos que encontré y que me causaban preocupación estuvieron dos muy importantes:

- Estar al frente de once mujeres en su mayoría desconocidas por mí y yo único hombre interactuando con ellas, comentando algunos de sus asuntos privados, con la responsabilidad de lograr la participación activa y presentando un taller con el compromiso de que cada una obtuviera el máximo provecho del mismo.
- Lograr una participación e integración de todo el grupo sin importar que ellas trabajaran en el Club Deportivo y yo fuera miembro del Consejo de Directores.

Las sesiones fueron abiertas, en la que todas participaban libremente, donde presenté algunos conceptos del Enfoque Centrado en la Persona, resaltando la importancia del individuo como persona y su derecho a la realización, hacia a la actualización y hacia el mejoramiento.

Una de las dificultades con las que me encontré por las actividades propias de su trabajo en algunas ocasiones faltó una o dos de ellas, otra el espacio que por necesidades del club nos movimos de lugar dentro de las mismas instalaciones, pero siempre las sesiones se cumplieron en tiempo y forma.

En las dos primeras sesiones las asistentes realizaron una presentación en parejas, donde hablaron de quiénes son, de su familia y de sus gustos, después en grupo cada pareja presentó a su compañera, lo que dio la oportunidad para que se conocieran con más profundidad, y puedo mencionar algunas situaciones que favorecieron el realizar esto:

- Empezó a nacer un nuevo grupo: Ya no solo era el grupo de compañeras de la oficina que se conocía someramente.
- Empezaron a escuchar con atención y cuidado: El tener que presentar a su pareja ante el grupo implica una responsabilidad.
- Surgió una comunicación cuidadosa: Al tener la necesidad de expresar lo que su pareja le dijo de ella.
- El grupo se descubrió: Existió una necesidad de integrarse como un grupo nuevo que empezó una nueva experiencia.
- El grupo experimentó sentimientos nuevos: Es decir al conocer un poco más de cada una de ellas, algunos de las formas como se percibían cambio.

Fue importante para el facilitador superar el miedo de la primera sesión y lograr que todas participaran en forma activa, si bien no todas expresaron sus sentimientos abiertamente, ayudó para romper el temor que existe cuando la persona comienza aprender algo nuevo o aparentemente desconocido.

Si bien realicé un programa para alcanzar los objetivos en el camino hubo adaptaciones de acuerdo al ritmo del grupo, a sus aprendizajes y participaciones, con la finalidad de aprovechar el tiempo lo mejor posible.

De la tercera a la décima sesión realicé la presentación de una serie de conceptos que sirvieron como base para conocer los principios del Desarrollo Humano y que a su vez ayudara a las participantes en pensar cómo mejorar su calidad de vida.

Entre los conceptos que revisamos estaban:

- El concepto de persona desde el Enfoque Centrado en la Persona: El cual se basa en la premisa de que el ser humano es un organismo básicamente digno de confianza, capaz de evaluar las situaciones externas e internas de comprenderse a sí mismo en su contexto y hacer elecciones constructivas.
- La tendencia Actualizante: En el organismo humano es la motivación básica, las conductas de un organismo están dadas en la dirección de mantenerse, mejorarse y reproducirse.

- La calidad de Vida: Es una concepción propia y subjetiva que se va modificando de acuerdo a las vivencias, experiencias y significados que tienen las personas.
- Sentido de la Vida: Es lo que nos orienta y lo que va dando lugar a la vida que se encuentra en cada vivencia, en cada momento y en cualquier lugar.
- La Autorrealización: Es un proceso progresivo, significa hacer elecciones hacia el desarrollo, significa hacer bien lo que uno quiere hacer.

Una de las dinámicas que sirvió para dar seguimiento en estas sesiones, fue la de que cada una realizara una presentación en hojas de rota folió utilizando recortes de revistas, donde las asistentes representaron su presente, su pasado y su futuro, lo que permitió que cada una de ellas revisara y tomara consciencia de su vida y a partir de ahí iniciar un proceso de mejora, entre los puntos que se pueden resaltar están:

- La historia personal: Aquí la mayoría de ellas pudo externar cómo fue su niñez, que les gustó y que no les gustó, que les dejó huella y que patrones están repitiendo.
- Las dificultades que han vivido: Todo aquello por lo que han pasado y les costó trabajo superarlo y lo que aún están viviendo y que no les gusta.
- Las experiencias en su vida: En sus diferentes etapas de soltera, casada o divorciada y lo que de alguna manera marca el rumbo de su vida.
- Debilidades y Fortalezas: La mayoría de ellas pudo identificar cuál o cuáles son sus debilidades y fortalezas para poder realizar los cambios que desean.
- De sus sueños: Es todo aquello que han querido alcanzar y que está en proceso de su realización o por alguna razón sienten que no pueden llevarlos a cabo.

Estas sesiones les ayudaron a darse cuenta que cada quien tiene diferentes dificultades, en algunas veces parecidas a las de sus compañeras, pero entendiendo que el esfuerzo y tropiezos por los que tuvo que pasar cada una de ellas para empezar a superar esos problemas fue muy particular y que sentían la necesidad de cambiar algunos aspectos de su vida para encontrar una mejora en su calidad de vida.

En las dos últimas sesiones me dediqué a revisar lo que habíamos visto dando la oportunidad que escribieran sus aprendizajes y lo platicaran en el grupo, lo que me resultó muy gratificante por lo comentado por cada una de ellas y que traté de escribir líneas abajo.

A continuación describiré brevemente el trabajo de exploración que fue realizado para que las participantes se dieran cuenta de sus necesidades y el proceso para empezar algunos cambios en su vida.

Luli: una mujer madura, soltera, donde su participación fue dándose poco a poco, aunque siempre tuvo intervenciones acertadas cuando compartían sus compañeras en su exploración propia a lo largo del taller, entre otras cosas comentó que estaba aprendiendo a conocerse, cuando alguna situación no salía como ella pensaba ya no se sentía frustrada, lo tomaba con calma y sabiduría, por eso dijo que era más paciente y sensible a lo que sucedía a su alrededor. Consideraba que una de sus debilidades era la impaciencia, podía engancharse fácilmente cuando la desesperaban, era sensible ante las situaciones que pasaban a su alrededor y también era tímida en algunas circunstancias. Entre sus fortalezas estaba la responsabilidad, la tenacidad, la amabilidad, ser una persona positiva y creyente, sintió que estaba teniendo más herramientas para ser una mejor persona.

Laila: comentó que el taller le permitió encontrarse, quererse y aceptarse como es, empezó a trabajar en no ser tan posesiva con la gente, ni tan perfeccionista, le ha ayudado a valorarse y a sentirse mejor. Dijo que en ese momento tenía más claro su panorama, procuraba pensar y escuchar antes de actuar y estaba tratando de ver la vida más relajada sin presionarse en lo que ocasiones no tenía solución. Mencionó que entre sus fortalezas estaba la capacidad y ganas de poder cambiar, el ser muy organizada y ordenada con sus tiempos, que amaba a su persona ya que se mantenía como le gustaba verse, intentaba alcanzar sus metas y objetivos siempre, y que era persuasiva. Entre sus debilidades comentó que era dominante con las personas sobre todo con su familia, posesiva en lo que creía que le pertenecía, que era muy temperamental y obsesiva.

Chayito: comentó que el taller le había ayudado para darse cuenta de sus prioridades y necesidades, valorar más cada momento de su vida y por supuesto a tomar mejores decisiones. Dijo que se sentía tranquila con el cambio que estaba haciendo, acomodando sus actividades, deseaba seguir trabajando y tener actividad, no perder el camino, echarle ganas a la vida, buscando la comunicación con la pareja y su familia, y a organizarse. Entre sus fortalezas consideraba, que estaba decidida y motivada para hacer un cambio en su vida, y entre sus debilidades la nostalgia y el tiempo que le tomó decidirse por un cambio. Entre sus planes estaba el casarse por la iglesia y el de ser una corredora para ganar medallas.

Jina: comentó que durante el taller había estado trabajando en sus áreas débiles que la esclavizaban en algunos aspectos de su vida, como el miedo a estar sola, que la llevaba a una codependencia emocional así como el no tener un carácter fuerte. Dijo que el dejarse llevar fácilmente por la ira, solo le desgastaba, dañaba las relaciones y su salud, estaba trabajando para moderar su impulso, aunque todavía le faltaba mucho por lograr. En cuanto a la codependencia emocional y el miedo a la soledad, comentó que era algo de lo que estaba consciente desde hacía mucho tiempo, mas no se decidía a trabajar en ello, y hacer un esfuerzo real por tratar de vencerlo, pero que había avanzado con pasos firmes y sintiéndose más tranquila y más contenta.

Magi: comentó que el taller le había permitido reflexionar y tomar conciencia de ella como persona, en forma individual debía buscar primero estar bien en todo: cuerpo, mente y espíritu, buscar espacios para hacer lo que le gustaba y consentirse, quererse y aceptarse como era. Dijo que en su vida de casada no debería descuidar su papel de esposa y madre, con su esposo había tratado de tener más comunicación y sobre todo tratar de comprender ciertas actitudes que tienen de familia, de llegar a un acuerdo entre los dos, para que su relación no se deteriorara, por el contrario se fortaleciera, pero siempre buscando el dialogo. Con sus dos niñas en muchas ocasiones había perdido la paciencia, sabía que eran muy pequeñas y que quizás no la entendían como ella quisiera, trataba de comprenderlas y disfrutar el tiempo que estaban juntas, brindándoles la atención que ellas le demandaban para ser felices. También mencionó que en ocasiones había tenido dificultades para saber combinar su trabajo con su rol de

esposa y madre, pero con ayuda de Dios, su familia y amigos había podido sobrellevarlo y salir adelante.

Luita: comentó que había empezado a entender a sus compañeras de las situaciones por las que pasaron, y en lo que ella se identificó, aprendió a escuchar a las demás, a darse cuenta y hacerse consciente para quererse ella misma. Dijo que estaba dedicando más tiempo a ella y más al pendiente de su salud, de su alimentación, de dar tiempo de calidad a sus dos hijos conviviendo y jugando con ellos. Mencionó que sabía que podía lograr lo que quería realizando planes personales y profesionales y que estaba escribiendo su plan para seguirlo ya que le gustaba pensar en la libertad de lo que pueden hacer ella y su familia. Comentó que unas de sus debilidades es el miedo a la soledad, y a la consideración a sí misma, entre sus fortalezas estaba el de vivir con ella misma.

Veris: comentó que el taller le había ayudado a tener más paciencia con sus hijas, especialmente con la más grande y a brindarle más atención cuando ella lo requería, dejando a un lado lo que estaba haciendo. Dijo que aprendió a reconocer y a aceptar que el pasado quedó atrás y no dejar que le siga haciendo daño, para así poder estar bien ella y hacer sentir bien a su familia, mencionó que tiene que vivir al máximo y hacer lo que piensa siempre y cuando tenga las posibilidades para realizarlo y que sea lo mejor para su familia y para ella porque solo se vive una vez. Entre sus debilidades le costaba trabajar relacionarse con la gente y el dialogar en grupo, se sentía una persona sentimental y no había aprendido a controlarse, por otro lado dijo que sus fortalezas son sus hijas porque ellas la motivaban para salir adelante, no es orgullosa y cuando la hacían enojar se le olvida rápido.

Adi: comentó que el taller le estaba ayudando para tomar consciencia de la forma como estaba viviendo, la forma como trataba a las personas, especialmente a los que la rodean en su familia, a sus hijos que a veces les hacía daño inconscientemente. Dijo que aprendió que tenía que quererse ella misma, no nada más pensar en los demás, que ya no se enojaba tanto, que antes sentía ahogarse por cualquier cosa y ahora estaba tomando consciencia de lo que le pasaba y se estaba valorando y poniendo límites, así como ser más tolerante en su casa. Mencionó que entre sus fortalezas

estaba el tener carácter para afrontar los problemas que se les presentaban, buscando soluciones sin que se le cerrara el mundo y pensar que todo tenía solución mientras haya vida, por otro lado dijo que entre sus debilidades estaba que se deprime muy fácilmente, principalmente cuando recuerda a las personas queridas que ya no estaban con ella.

Gema: comentó que el taller le había permitido revisar su vida y que la meta que fijo fue la de sacar a sus hijos adelante, enseñándoles a ser personas con principios y buenos sentimientos. Sabía que era una persona fuerte y emprendedora, que siempre trato de aprovechar las cosas buenas de lo que pasaba en su vida. Dijo que el curso le había ayudado a conocerse mejor, a aceptar sus errores, defectos y tratar de corregirlos. Que sabía ser una buena amiga, que era entregada y que trataba de ayudar a las personas que lo necesitaban. Mencionó que entre sus fortalezas estaba su familia ya que es feliz ver que todos estaban bien, ellos son su orgullo, nunca ha sido dominante ni posesiva, prefería hablar y ser clara, nada fue fácil pero lo logró.

Zucen: comentó que el taller le había ayudado a reflexionar, a valorarse y creer en ella. Sobre todo a quererse, a no darse por vencida y seguir con sus metas y con sus sueños, porque se puede cuando se quiere y tomaba la decisión de querer hacerlo al estar bien. Dijo que sentía confianza en lo que puede lograr y cumplir con sus sueños, el intentar no preocuparse de más y tratar de vivir feliz día a día, el tomar la decisión de atenderse, darse tiempo para ella, de comer sano y hacer ejercicio. Comentó que había reflexionado en las experiencias de su vida y trataba de corregir los malos hábitos, para no volver a caer en lo mismo, en valorar lo que le rodeaba, en los amigos que tenía y sobre todo en la vida, que estaba viva gracias a Dios y ver el día a día era lo mejor. Mencionó que entre sus fortalezas estaban el don de la paciencia, el ser fuerte, el levantarse cada vez que se caía y no darse por vencida, por otro lado entre sus debilidades estaba el miedo a la soledad y que es muy sensible.

Clau: dijo que el taller le había ayudado a encontrar aspectos de su vida que no les tomaba mucha importancia o la que debía y se daba cuenta de los errores que había cometido, los problemas que se suscitaban en el día a día, y que a veces pensaba que no había salida y descubría que si la había y que no estaba sola, que

contaba con mucha gente que la quería y la estimaba, para ella esas eran sus fortalezas, sabía que tenía muchas debilidades pero poco a poco las fue superando para que se volvieran fortalezas. Comentó que el hecho de recuperar la relación tanto con su esposo, pero aún más con su hija, es algo que no podía describir la dicha que tenía de haber hecho cambios positivos en su persona y en su carácter, para lograr lo que hasta en ese momento tenía y darle valor a lo que de verdad importa y no por cualquier problema pequeño lo hacía grande y sin motivo alguno.

Como resultados generales puedo mencionar que el trabajo en grupo abrió el camino para que existiera una comunicación abierta, honesta y sincera entre ellas que propicio su crecimiento personal, al principio de las sesiones las participantes experimentaron proyección en las historias de sus compañeras, sentimientos de miedo, angustia, coraje y algunos más, vieron sus debilidades, hubo descubrimientos, se daban cuenta de algunos de sus errores.

Al final de las sesiones las participantes manifestaron: que se dieron cuenta de algunas situaciones incómodas, aceptaban su pasado, pensaban en poner límites a lo que no les gustaba, empezaron a valorarse, a darse tiempo para ellas, a sentirse realizadas y a tener planes para un cambio.

Deseo compartir que al principio no sabía lo que ocurriría, no veía hasta donde podíamos llegar, aprendí a caminar en la incertidumbre, entendí como generar un clima de confianza, la comunicación entre las participantes fue cambiando a tal grado que hubo rencuentros de amistad entre ellas, experimenté sensaciones nuevas e increíbles, los resultados fueron sorprendentes, las personas retomaban sus sueños, como facilitador me siento satisfecho con los logros.

CAPITULO II. MARCO TEÓRICO Y REFERENCIAL

Para empezar a describir el marco referencial, consideré que antes de exponer los principales temas que le dieron soporte al taller de “Mejoramiento de la calidad de vida” era importante partir de unos comentarios que realizó Carl Rogers y que a mi manera de ver expresan los principios del Enfoque Centrado en la Persona:

Un Enfoque Centrado en la Persona se basa en la premisa de que el ser humano es un organismo básicamente digno de confianza, capaz de evaluar la situación externa e interna, de comprenderse a sí mismo en su contexto, de hacer elecciones constructivas como los siguientes pasos en la vida y de actuar en base a esas elecciones. Una persona facilitadora puede ayudar a liberar estas capacidades cuando se relaciona como una persona real con otra, reconociendo como suyos y expresando sus propios sentimientos; cuando experimenta un aprecio y un amor no posesivos por la otra. Cuando este enfoque es aplicado a un individuo o a un grupo se descubre a largo tiempo, que las elecciones hechas, las direcciones que se siguen y las acciones que se emprenden son personalmente cada vez más constructivas y tienden hacia una armonía social más realista con los demás (Carl Rogers, en Bartomeu Barcelo, 2003:13).

2.1 Estado de la cuestión

En la revisión de otros trabajos de tesis relacionados de alguna manera con el tema de Mejoramiento de la Calidad de Vida, puedo mencionar:

En la tesis *Vivencias y significados de calidad de vida de mujeres que asistieron a un taller de desarrollo humano*, realizado por Xóchitl Magdalena Cortés Zambrano, la población estuvo compuesta por un grupo de mujeres estudiantes universitarias del diplomado en Desarrollo Humano del ITESO.

Lo encontrado a través del estudio llevado a cabo permitió elaborar una afirmación en cuanto a los elementos que conforman la calidad de vida: Un conjunto de valores y

actitudes que la persona considera que son importantes en su vida, con los que la persona la dirige y evalúa.

Parece haber una relación entre la actitud positiva y una buena calidad de vida. Así como también una relación entre la autovaloración personal y un mejoramiento en la calidad de vida. Depender de la valoración externa, condiciona que el control de la propia vida no esté en manos de la persona. Parece que la calidad de vida también está relacionada con la posibilidad de experimentar el control de la misma.

Un elemento que contribuye positivamente a la calidad de vida es cobrar conciencia, darse cuenta de lo que es nocivo o tóxico para la propia persona. Esto le ayuda a ella a buscar nuevas opciones y se encontró que es un proceso cambiante.

Dentro de la tesis *La comunicación auténtica que lleva a las relaciones interpersonales de calidad en un grupo de seminaristas* Realizada por Arturo de la Torre Guerrero. El autor nos dice que hubo una toma gradual de conciencia de actitudes y habilidades que propiciaron la comunicación auténtica y un esfuerzo continuo por ponerlas en práctica: necesidad de reducir prejuicios y etiquetas en los demás, aceptación, transparencia, escucha, empatía, consideración con el otro, acercamiento al otro, asertividad, claridad, comprensión y diálogo.

El autor comentó que otros cambios igualmente valiosos que se reflejaron a lo largo del Proyecto de intervención fueron los siguientes: rompieron esquemas tradicionales de comunicación; tuvieron menos miedo a la cercanía y al afecto; pudieron enfrentar conflictos en forma directa, venciendo los temores que esto implica, y permitiéndose manifestar auténticamente sus malestares; se dieron cuenta con mayor claridad de sus diferencias y fueron capaces de respetarlas; pudieron arriesgarse y se mostraron más a los demás.

Es muy valioso entender como este grupo tenía algunas dificultades para interrelacionarse y al mejorarlas cambiaron sus relaciones interpersonales y del grupo, lo cual consideré para entender que es necesario tener cuidado con las necesidades personales de cada individuo y lo utilicé como un principio para el desarrollo del Taller.

En la Tesis *Desarrollo de un Curso-Taller de escucha Empática fundamentado desde el Enfoque Centrado en la Persona, con universitarios del ITESO* presentada por José Noé Miranda Becerra, se destaca que se impartió como una herramienta de conocimiento personal para que pudieran potenciar su experiencia de vida universitaria. Dentro de la intervención, los participantes desarrollaron sus habilidades de comunicación verbal y corporal, expresando sentimientos y experiencias personales en un clima de confidencialidad y respeto.

El autor comentó que los logros obtenidos con esta intervención fueron de dos tipos:

1. Cambios en la relación que los participantes tienen consigo mismos, los cuales se reflejaron en:

- Una mayor capacidad de escucha de sí mismo.
- Una mayor aceptación y confianza, tanto de sí mismo como de su historia personal.
- Un mayor reconocimiento de sus necesidades personales.
- Una mayor percepción de su propio potencial, esto se reflejó en un mayor reconocimiento de sus capacidades y recursos personales.

2. Cambios en la relación que los participantes tienen con los demás, estos se reflejaron en:

- Una mayor capacidad de escucha hacia el otro.
- Una mayor aceptación y confianza hacia los demás, similitudes y diferencias entre los participantes.
- Una mayor creación de vínculos; esta comprensión personal de los participantes permitió tener mayor comprensión del otro, así como detectar mayores similitudes entre los participantes.

El autor también comentó que pudo ver que el crecimiento como persona puede ser ayudado cuando existe la confianza en sí mismo, la aceptación como ser humano con

todas sus potencialidades y limitaciones, siendo esto una de las consideraciones principales para el taller que llevó a cabo.

En la tesis *Ser la Persona que uno realmente es. Cambio en el autoconocimiento y relación consigo mismo y con los demás en un grupo de seminaristas de Guadalajara* presentado por Laura Patricia Morales García, reportó los cambios que se empezaron a dar en cada uno de ellos, ya que tenía como objetivo ayudar al otro a ser de una forma más auténtica. Los logros obtenidos con esta intervención fueron los siguientes:

- Se facilitó el desbloqueo de la tendencia actualizante, lo que permitió que cada seminarista pudiera confiar más en sí mismo y empezara a comunicarse con mayor autenticidad.
- El proceso de mayor conocimiento de sí mismo que se fue dando en cada seminarista, generó que empezara a tener una mayor confianza en sí mismo, una mayor confianza en la otra persona y, con base en ello, que comenzara a establecer relaciones más verdaderas.
- Los seminaristas identificaron las máscaras que utilizaban para relacionarse con los demás y se fueron atreviendo a despojarse de ellas.
- Los seminaristas vivieron un proceso (en determinado tiempo) de aceptación, de mayor confianza en la instructora, de mayor autoconocimiento, y este proceso propició que se despertara en ellos la capacidad para confiar en ellos mismos, en su expresión más verdadera y en su confianza en el otro.

En este trabajo abordé la importancia de la comunicación y del desarrollo humano, para que una relación pueda promover la madurez, el cambio y el crecimiento de la persona requiere que estén presentes las condiciones facilitadoras de congruencia, empatía, aceptación incondicional, además de crear un clima de seguridad y confianza.

2.2 Fundamentación teórica desde el Enfoque Centrado en la Persona

2.2.1 El Enfoque Centrado en la Persona

Carl Rogers es conocido como psicólogo, educador y terapeuta que busco aplicar sus descubrimientos originados en el ámbito terapéutico a otros ambientes. La evolución de su teoría abarca tres etapas: Terapia No – Directiva (1940-1950), Terapia Centrada en el Cliente (1951-1957) y Enfoque Centrado en la Persona (desde 1957). Desde el inicio de su teoría, él creía que el terapeuta no debía guiar al paciente, pero si estar ahí mientras él mismo llevaba el curso de su proceso terapéutico. A medida que maduró en experiencia, Carl se dio cuenta de que mientras más “menos-directivo” era, más influía en sus pacientes precisamente a través de esa postura.

De manera que cambió el nombre a “Terapia Centrada en el Cliente”. Rogers seguía creyendo que el paciente era el que debía decir lo que estaba mal, hallar formas de mejorar y de determinar la conclusión de la terapia, sin dejar de reconocer el impacto del terapeuta sobre el paciente. Este nombre, desafortunadamente, supuso una “cachetada” en la cara para otros terapeutas ya que se sintieron cuestionados y confrontados en su labor ¿Es que no eran la mayoría de las terapias “centradas en el paciente”? Esta pregunta sin duda alguna provocó que los terapeutas reflexionaran cómo era su trato con el paciente.

Cuando acompañamos a alguien como facilitadores, la independencia, la autonomía y libertad, con responsabilidad, es lo que deseamos que la persona a quien acompañamos logre y podría no lograrlo si se mantiene dependiente de quien acompaña.

En el siguiente párrafo Rogers menciona como es un Enfoque Centrado en la Persona:

Un Enfoque Centrado en la Persona se basa en la premisa de que el ser humano es un organismo básicamente digno de confianza, capaz de evaluar la situación externa e interna, de comprenderse a sí mismo en su contexto, de hacer elecciones constructivas como los siguientes pasos en la vida y de actuar en base

a esas elecciones. Se descubre, a lo largo del tiempo, que las elecciones hechas, las direcciones que se siguen y las acciones que se emprenden son personalmente cada vez más constructivas y tienden hacia una armonía social más realista con los demás (Rogers, 1989:49).

Rogers considera que cada persona posee en sí misma medios para la autocomprensión, para el cambio del concepto de sí mismo, de las actitudes y del comportamiento autodirigido y que esos medios pueden ser explotados con sólo proporcionar un clima determinado de actitudes psicológicas favorables.

2.2.2 Las Condiciones Básicas y Facilitadoras

La relación de ayuda se establece cuando una de las partes trata de promover en el otro (una persona o grupo), el desarrollo, la maduración y la capacidad de mejorar la vida de una forma más adecuada, a través de una valorización y expresión de los propios recursos del individuo y un uso más funcional de estos.

Carl Rogers resumió en seis las condiciones básicas para lograr que el individuo tenga una buena comunicación consigo mismo y, por lo tanto, que se comunique mejor y más libremente con los demás, condiciones que permiten un cambio constructivo de la personalidad en el sentido de una mayor integración, menos conflicto interno y una vida en armonía, siendo estas condiciones:

1. Que dos personas estén en contacto.
2. Que la primera persona, a la que denominaremos cliente, se encuentre en un estado de incongruencia, de vulnerabilidad o de angustia.
3. Que la segunda persona a quien denominaremos terapeuta, sea congruente en la relación con el cliente.
4. Que el terapeuta experimente una consideración positiva incondicional hacia el cliente.

5. Que el terapeuta experimente una comprensión empática hacia el marco de referencia interno del cliente.
6. Que el cliente perciba, por lo menos en un grado mínimo, las condiciones descritas en los puntos cuatro y cinco, es decir, la consideración positiva incondicional del terapeuta hacia él y la comprensión empática que el terapeuta le demuestra (Rogers, 2007:49).

Es conveniente aclarar que para este taller el cliente eran las personas que participaron y el terapeuta fue el facilitador del curso.

Entre las principales herramientas que utiliza el terapeuta para ayudar al cliente a encontrar caminos que le permitan realizar cambios para su bienestar está la empatía, la congruencia y la aceptación positiva incondicional.

2.2.2.1 La Empatía

Carl Rogers (1985) del libro Desarrollo del Potencial Humano; menciona que la segunda condición esencial en la relación es que el orientador experimenta una exacta comprensión empática del mundo privado de su paciente y es capaz de comunicar algunos de los fragmentos significativos de esa comprensión. Esta clase de empatía elevadamente sensitiva parece importante para hacer posible que una persona se acerque a sí misma y aprenda a cambiar y a desarrollarse.

Rogers consideraba que si el facilitador puede entender la experiencia que está ocurriendo momento a momento en el mundo interior del paciente, como él la ve y la siente, sin perder la individualidad de su propia identidad en ese proceso empático, es probable que el cambio tenga lugar.

También Rogers menciona que la relación psicoterapéutica se logra mediante la comprensión empática. El psicoterapeuta no sanciona, no aprueba, no censura, no juzga al paciente ni actúa por él, no le indica caminos ni le cierra vías; vive con él sus conflictos y problemas, esforzándose en comprender el sentido personal que tiene para

el otro. El paciente no encuentra nada que le aparte de sí o le incite a enmascararse, no halla apoyos externos en los que refugiarse; ni censuras ajenas de las que defenderse, ni técnicas, doctrinas o normas con las que luchar. Fuera de la libertad personal que se le brinda, no tiene nada frente a él nada que pueda ser obstáculo o camino.

Sólo su propia experiencia, tal y como es, rica, compleja, confusa, dolorosa, contradictoria, que no tiene que ocultar, porque se acepta; que no tiene que justificar, porque se le comprende; que poco a poco se atreve a examinar por su propia cuenta, seguro de la incondicional comprensión del psicólogo, se atreve a explorarse, a escuchar la voz múltiple de su propia experiencia, a reconocer sus conflictos y dificultades, a aceptarlos tal como los vive, y comienza a entrever nuevas posibilidades, a rememorar y revivir en una nueva actitud su pasado, a liberarse de tensiones reprimidas, a ser libre capaz de admitirse a sí mismo y disponer más libremente de sí.

En el libro *La manera de ser desatendida*. Rogers menciona que estado de empatía es un proceso y significa la manera de estar en relación con la otra persona. La relación empática significa penetrar en el mundo de las percepciones de la otra y sentirse totalmente a gusto con él. La comprensión empática es un proceso activo que consiste en querer conocer la conciencia plena, actual y mutante, en esforzarse por percibir lo que comunica así como su significado, y en traducir sus palabras y signos en un significado vivenciado, que corresponde por lo menos a los aspectos de su conciencia que le parecen más importantes (1989).

La actitud que debe de observarse por parte del terapeuta para lograr que exista realmente una conexión con el cliente la menciona Vanaerschot en el siguiente comentario:

La actitud interior que constituye la base de la comprensión empática consiste en que el terapeuta haga un uso fluido y flexible de sí mismo. Esto significa que se está aplicando los referentes a sí mismo, desvinculándolos de su propia estructura experiencial y significativa. En otras palabras, el terapeuta necesita tener a su disposición referentes 'puros y no adulterados'. No se sugieren significados que no

tengan que ver con el cliente. O, si éste es de hecho el caso, esos significados han de estar abiertos a la posible corrección del cliente (Vanaerschot, 1997:50).

Dentro de una situación donde se está buscando una comprensión por parte de la otra persona es muy importante lo concerniente a los sentimientos vertidos al respecto en ese momento, tal como lo describe Barrett-Lennard:

El hecho de sentirnos escuchados y oídos, particularmente en momentos de lucha y de limitaciones, nos ayuda a valorarnos y a fortalecernos. Nos vemos a nosotros mismos y nuestra humanidad en el espejo del otro, además de saber que no estamos solos. Vemos que nuestra imagen tiene muchas facetas y cambios sintiendo un movimiento hacia nuevas posibilidades. Se halla implícito un elemento de curación o crecimiento (Barrett-Lennard & Vanaerschot, 1997:53).

2.2.2.2 La congruencia

En una relación cliente terapeuta deberá existir un ambiente donde se puedan percibir abiertamente los sentimientos que pueden estar presentes todo el tiempo en forma transparente y congruente como lo menciona Lietaer en los siguientes párrafos:

La genuinidad en terapia significa que el terapeuta es su self actual durante su encuentro con el cliente. Sin fachadas, abiertamente tiene los sentimientos y actitudes que le fluyen en el momento. Esto implica darse cuenta de uno mismo; o sea, los sentimientos del terapeuta le son accesibles –a su conciencia- y es capaz de vivirlos, experimentarlos en la relación, y comunicarlos si persisten. El terapeuta se encuentra con su cliente directamente, persona a persona, Él es él mismo, sin negarse a sí mismo. La genuinidad tiene dos caras: una interna y la otra externa. La cara interna hace referencia al grado en que el terapeuta tiene acceso consciente, o se muestra receptivo, a todos los aspectos de su propio flujo de experiencia. Este lado del proceso se llamará “congruencia”: la consistencia a la que se refiere es la unidad de la experiencia total y del darse cuenta. La cara externa, por otro lado, hace referencia a la comunicación explícita del terapeuta de

sus percepciones conscientes, sus actitudes y sus sentimientos. Este aspecto se denomina “transparencia”: volverse “transparente” al cliente a través de la comunicación de las impresiones y las experiencias personales (Lietaer, 1997:25-26).

Es importante que la persona que está ayudando a su paciente reúna ciertas cualidades como estar abierto, no usar máscaras, que sea honesto durante toda la relación, tal y como se describe abajo:

En primer lugar supongo que el crecimiento personal se facilita cuando el orientador es lo que es, cuando en la relación con su paciente es honesto y sin “mascara” o dobleces, sintiendo abiertamente los sentimientos y las actitudes que en ese momento están fluyendo en él. Hemos empleado el término congruencia para tratar de describir esta condición. Con esto queremos decir que los sentimientos que el orientador está experimentando son accesibles a él, a su conciencia; queremos decir que es capaz de vivir estos sentimientos, ser ellos en la relación, y ser capaz de comunicarlos si resulta apropiado (Lafarga, 2007:123).

Esto significa que el facilitador llega a un encuentro personal directo con el cliente, conociéndolo sobre una base de persona a persona. Significa que él está siendo él mismo, y no negándose a sí mismo. Nadie logra llegar a esta condición completamente, pero mientras el terapeuta pueda escuchar en forma aceptante lo que está sucediendo dentro de él mismo, y mientras más sea capaz de ver la complejidad de sus sentimientos sin temor, más alto será el grado de su congruencia.

Pienso que nosotros fácilmente percibimos esta cualidad en nuestra vida diaria. Cada uno de nosotros podríamos nombrar personas conocidas que parece que siempre están desenvolviéndose bajo una máscara, que están actuando un papel, que tienden a decir cosas que no sienten. Están mostrando incongruencia, no nos revelamos muy profundamente ante tales personas. Por otro lado, cada uno de nosotros conoce individuos en quienes de alguna manera confiamos, porque percibimos que ellos mismos están siendo lo que son, que está tratando con la persona misma, y no con una máscara de cortesía y de profesionalismo.

Esta es la cualidad de la que hablamos, y supone que mientras más genuino y congruente sea el terapeuta en la relación, habrá mayores probabilidades de que ocurra un cambio en la personalidad del paciente.

2.2.2.3 La Aceptación Positiva incondicional

La aceptación es la apertura a la experiencia del sí mismo, del otro y del otro, y el reconocimiento cálido de la realidad y de las circunstancias en las que vivimos, incluyendo a los otros; es atreverse, como persona y como grupo, a interactuar con la realidad, a no querer deformarla para verla como nos conviene o queremos que sea; a no querer ignorarla cuando nos asusta, cuando nos repugna; a no querer desconocerla. El verdadero amor, la aceptación incondicional, es atrevernos a ir hasta las últimas consecuencias en nuestra relación interpersonal y social en el reconocimiento del otro, de los otros y del mundo. En nuestros tiempos, la posibilidad de apertura se relaciona especialmente con el influjo indiscutible de los medios de comunicación que nos exponen a un bombardeo de concepciones y circunstancias personales, sociales y culturales diversas, que ponen a prueba nuestra capacidad de interacción sin pérdida de nuestra identidad personal y social.

Mientras centremos nuestra identidad y nuestra seguridad personal o social en el rechazo de todo lo que sea diferente, será imposible lograr un espacio en el que las personas, los subgrupos, los grupos, las naciones, puedan, reconociendo y aceptando su diversidad, construir en conjunto las condiciones para un mayor desarrollo de todos los seres humanos. El nacionalismo a ultranza es inhumano porque niega que, más allá de diferencias circunstanciales, todos formamos parte de la gran comunidad humana.

2.2.3 El Proceso de Convertirse en Persona de Carl Rogers

Aparentemente, el objetivo más deseable para una persona, la meta que persigue a sabiendas o inconscientemente, es llegar a ser él mismo, al respecto Rogers comenta:

Me ha sorprendido comprobar la precisión con que el filósofo danés Soren Kierkegaard describió, hace más de un siglo, el dilema del individuo, haciendo gala de un perspicaz insight psicológico. Este autor señala que por lo general, la causa de desesperación reside en no elegir ni desear ser uno mismo y que la forma más profunda de desesperación es la del individuo que ha elegido 'ser alguien diferente de sí mismo'. Por otro lado, 'en el extremo opuesto a la desesperación se encuentra el desear ser el sí mismo que uno realmente es'; en esta elección radica la responsabilidad más profunda del hombre (Kierkegaard en Rogers, 2006:105).

En otro artículo Carl Rogers dice: "Por tanto la conducta del hombre es exquisitamente racional, se mueve con ordenada y perspicaz complejidad hacia las metas que su organismo se esfuerza por alcanzar"(Rogers 1957:1). La tragedia para la mayoría de nosotros es que nuestras defensas nos impiden darnos cuenta de esta racionalidad, de suerte que de manera consciente nos movemos en una dirección mientras organísmicamente nos estamos moviendo en otra. Considero que esas defensas son las distracciones que se nos presentan en cada momento.

Muchas personas que acuden a la terapia, afirma Rogers, descubren que una gran parte de su vida se ha orientado por lo que ellos creen que deberían ser y no por lo que son en realidad. A menudo advierten que sólo existen como respuesta a exigencias ajenas, que tratan de pensar, sentir y comportarse de la manera en que los demás creen que deben hacerlo.

Una vez que la persona llega a ser ella misma, emerge, nace una nueva persona. Entre las características encontradas por Rogers están:

- Percibe la realidad con mayor claridad.
- Se acepta a sí misma tal cual es sin sentimientos de culpabilidad.
- Es espontáneo y natural en pensamiento y actuación.
- Se interesa por los problemas del mundo externo y siente que tiene una Misión.
- Sabe estar solo y es capaz de considerar la vida con imparcialidad y de modo objetivo.

- Es independiente de la propia cultura y convencionalismos.
- Tiene capacidad de apreciar a fondo las experiencias fundamentales de la vida.
- Tiene un profundo interés por los demás.
- Entabla relaciones profundas y satisfactorias.
- Sostiene actitudes democráticas demostrando respeto hacia todos sin importar raza, credo o economía.
- Mira hacia los fines y no se aferra a los medios.
- Posee una sólida moral.
- Tiene sentido del humor.
- Es creativo y original.

2.2.3.1 La tendencia Actualizante

Dentro del proceso que un individuo lleva para convertirse en persona, están algunos conceptos que son importantes mencionar, para entender las herramientas que por naturaleza tienen los seres humanos, en este caso puedo mencionar la Tendencia Actualizante.

Parece plausible la existencia en las personas de una tendencia a la supervivencia, al crecimiento y a la autorrealización. El organismo humano es susceptible de autorregulación y de autodirección en sentido positivo si se facilitan las condiciones que favorezcan el despliegue de esta tendencia actualizante.

Todo ser humano desde que nace tiende a moverse, a conocer y a relacionarse con los que les rodean, es esto un aprendizaje automático que tenemos todos los seres y que en mi opinión nunca “para” aunque se produzca inconscientemente.

En el libro *El poder de la Persona* Rogers menciona “que el sustrato de toda motivación humana es la tendencia organísmica hacia la realización y el crecimiento” (1980:168). Esta tendencia puede expresarse en el más amplio rango de conductas y como respuesta a una inmensa variedad de necesidades. Algunas necesidades básicas deben ser al menos parcialmente satisfechas, antes de que otras necesidades

se hagan urgentes. En consecuencia, la tendencia del organismo a actualizarse puede llevarlo en un momento dado, a buscar comida o la satisfacción sexual, sin embargo, a menos que estas necesidades sean excesivamente grandes, aun estas satisfacciones serán buscadas de manera que se promueva y no que se disminuya la autoestima. En los siguientes puntos veremos más ampliamente estas necesidades y tendencias.

En una visión de la realidad actual nos dice Rogers “La trágica condición de la humanidad es que ha perdido confianza en sus propias direcciones internas no conscientes” (1980:172). Como ha escrito Whyte: “El hombre occidental se muestra como una distorsión muy desarrollada pero bizarra del ser humano” (Whyte, en Rogers, 1980:172). El remedio a esta situación está en la increíblemente difícil pero no imposible tarea de permitirle al individuo humano crecer y desarrollarse en una relación continua y confiada con la tendencia formativa actualizante y con su proceso interno. Considero que en esta tarea podemos cooperar todos los seres humanos que de algún modo estamos preocupados por el bienestar social.

Por último me parece importante el comentario de Rogers (1980) que dice,

El ser más digno de confianza en nuestro mundo incierto es un individuo que está completamente abierto a las dos fuentes de información más grandes: los datos provenientes de la experiencia interna y los datos provenientes de la experiencia del mundo exterior. Pienso que esta forma de ver la realidad ayuda a estar consciente de la tendencia actualizante (Rogers, 1980:173).

2.2.3.2 El Sí Mismo

Continuando con los conceptos de las herramientas que tiene todo ser humano para crecer está el conocimiento del sí mismo, siendo muy importante revisarlo, para entender el proceso de crecimiento.

Desde sus inicios, Rogers hace una conexión entre el conocimiento del sí mismo como requisito para el cambio en la conducta. En varios de sus escritos afirma que, en

el proceso terapéutico se dan cambios en las afirmaciones que los clientes hacen de sí mismos al inicio de la terapia y al final de la misma.

Este proceso se desarrolla a partir del sí mismo que Rogers en 1950 define: “este constructo es una noción eminentemente fenomenológica. No es un agente interno como podía ser el ego freudiano. Es el conjunto de percepciones o imágenes relativas a nosotros mismos” (Gondra 1981:124).

El concepto de sí mismo es consciente y se va formando a través de las percepciones relativas a uno mismo, a las relaciones con los demás, y a los valores y objetivos de la persona. Todo esto es organizado en un gestalt.

Rogers reconoce que en condiciones adecuadas, el sí mismo es un factor básico en la formación de la personalidad y en la determinación de la conducta “El Self es la imagen fenoménica de uno mismo, como un agente interno capaz de reorganizarse y reorganizar la personalidad” (Gondra, 1981:107). En la medida que el ser humano está consciente de sí mismo podrá verse.

El sí mismo sería una parte del campo fenoménico que poco a poco va diferenciando y que en definitiva representa lo que la persona es. Además del sí mismo como tal, existe un sí mismo ideal que representa lo que la persona desearía ser.

Rogers, en su teoría de la personalidad, nos menciona que el “concepto de sí mismo” es una porción del campo perceptual que va formándose a medida que la persona interactúa con el medio ambiente. “Es la propia imagen fenoménica del sujeto”. Contiene las percepciones, valores e ideales del individuo, organizadas en una configuración o gestalt que tiene la particularidad de ser totalmente consciente (Gondra, 1981:171). Considero que esto permite ver hacia el futuro del ser, ya que en base a los valores e ideales la persona puede pensar a dónde quiere llegar.

Dentro de la dinámica de la personalidad, el concepto de “sí mismo” se va a transformar a partir del criterio de selección perceptual y en un medio regulador de la conducta. El sí mismo es pues un enlace tanto entre el organismo y el campo fenoménico, como con el ambiente exterior.

Como resultado del proceso terapéutico, el cliente es mucho más congruente con la totalidad de su experiencia y, desde un punto de vista más íntimo, su nuevo “concepto de sí mismo” es mucho más agradable. Siente menos tensión, su sistema de valores se hace más realista y su conducta se modifica: Es más adaptada y socialmente adecuada porque se funda en su “concepto de sí mismo” mucho más realista. La terapia es entonces un proceso de reorganización del “sí mismo” (Gondra, 1981:110).

2.2.4 La Persona en la Teoría de Rogers

Lo que libera la capacidad de la persona para comprenderse a sí misma y su habilidad para hacer frente a la vida en forma constructiva, se relaciona con la autenticidad y habilidad para ser uno mismo, sin fachadas; es mucho más importante entrar en contacto con los sentimientos y expresarlos, que tener opiniones o hacer juicios sobre otros. Los seres humanos por naturaleza son libres para desarrollarse y crecer como personas con responsabilidades y derechos.

2.2.4.1 La Persona Libre

La libertad en Rogers tiene características propias: es inherente a la persona, es íntima, subjetiva; estamos hablando de algo que existe en lo íntimo del individuo, de alguna cosa fenomenológica y no objetiva, pero valorable, por lo tanto, estamos hablando de una libertad que existe en la persona subjetiva, una libertad que usa valientemente para vivir sus potencialidades (Moreira, 2001: 182). En la medida que el individuo pueda actuar libremente será posible que disfrute su condición de individuo pleno.

El concepto de persona plena, busca alcanzar la libertad de escoger, que es la característica del individuo libre: Desde este punto de vista la opción libre y responsable es un elemento esencial en la persona.

2.2.4.2 Sentido de la Vida

La persona al sentirse en libertad de escoger lo que quiere ser y cómo lograrlo necesita saber qué hacer con esa libertad, para que la puede usar y que puede lograr con ello. Puesto que el sentido es la señal que nos orienta y lo que va dando lugar a la vida, este se encuentra en cada vivencia, en cada momento y en cualquier lugar, el sentido implicará estar en contacto con nosotros mismos, con los que nos rodean y el ambiente que nos rodea.

Para Frankl, “el sentido existe y es tarea de cada individuo descubrirlo en las circunstancias específicas de su vida” (Frankl 1979:139). Con esta idea hay muchas formas de vivir la vida y una de las que permite a los seres humanos vivir como tales, es decir como personas, es la de vivir una vida llena de sentido.

El fundador del Enfoque Centrado en la Persona, Rogers en su artículo “*Algunos nuevos retos*”, se pregunta: ¿por qué muchos de sus mejores estudiantes, están abandonando las universidades? ¿por qué tantos jóvenes consideran que la vida no tiene lógica ni significado? ¿y responde? “en parte porque ignoran que es posible vivir como una persona de ideas unidas a la pasión, con sentimientos recubiertos de intelecto y curiosidad” (Rogers 1981:195). Como parte de los tiempos modernos donde no hay una atención adecuada a los jóvenes me preguntó que falta para que ellos cambien sus ideas.

Otro notable estudioso Noblejas, señala que en nuestras sociedades: “el sentimiento de falta de sentido y la sensación de vacío existencial se extiende cada vez más”. Podemos hablar de una problemática originada en las condiciones sociales actuales, vivimos en una sociedad de consumo que no solo pretende la satisfacción de todas las necesidades, sino también estimula la creación de necesidades nuevas; sin embargo ignora, descuida y frustra la más humana de todas, la necesidad de sentido (Noblejas, 2000:89).

Benjamín Wolman define la neurosis existencial de la siguiente forma: “Es el fracaso para encontrar un significado en la vida, el sentimiento de que uno no tiene razón para vivir para luchar, para esperar, de que uno es incapaz para encontrar una

meta o una directriz en la vida” (en Yalon 1980:503), el sentimiento de que, aunque los individuos se esfuercen mucho en su trabajo, en realidad no tiene ninguna aspiración.

Otro comentario es el de Nicholas Hobbs menciona: “la cultura contemporánea produce con frecuencia un tipo de neurosis diferente de las que describe Freud” (en Yalon, 1980:504), si las neurosis de nuestros días ya no se caracterizan por la represión, la conversión no es tanto por la falta de conocimiento interno, sino más bien por la carencia de un propósito y un significado por la vida.

Finalmente comenta Frankl(1987:11), “la búsqueda de sentido es más que un derecho inalienable de todo individuo, esta trascendencia constituye la esencia de la existencia humana, si la reprime en su interior se abre el abismo infernal del vacío existencial, pero si se consagra a esta búsqueda verá su vida plena, no solo de sentido, sino asimismo de los beneficios derivados de una existencia significativa (entre los cuales se encuentran la felicidad, la paz, la estabilidad mental y objetivos mentales tan de moda actualmente como la autorrealización y las experiencias culminantes)”. Creo que el hombre siempre busca un estado que le ayude a sentirse integro en todos sentidos.

2.2.4.3 Aprendizaje Significativo

Lo que Rogers propone es promover y facilitar el aprendizaje significativo, entendido como “una forma de aprender que es más que la mera acumulación de datos, de hechos. Este método es una manera de aprender que señala una diferencia en la conducta del individuo, en sus actividades presentes y futuras, en sus actitudes y en su personalidad; es un aprendizaje penetrante que no consiste en un simple aumento de conocimientos, sino que se entreteje con cada aspecto de la existencia del individuo” (Rogers, 1961).

Es decir, debe ser un interactuar con la experiencia propia. Salvador Moreno lo define como:

“la asimilación e integración al individuo mismo de aquello que aprende, en contraposición a la mera acumulación de conocimientos o información sin conexión alguna con la persona que aprende lo compara con el proceso de digestión en el cual los alimentos se trituran, se descomponen, pasan al torrente sanguíneo y se incorpora a las células y tejidos para formar parte del organismo manteniéndolo y dándole energía” (en Lafarga, Gomez 1992).

La pregunta que surge es: ¿de qué depende que un aprendizaje sea o no significativo? Moreno (1992) encuentra cuatro factores para que un aprendizaje sea o no significativo:

- Los contenidos, información, conductas o habilidades que hay que aprender. Una persona aprende mejor lo que percibe cuando lo encuentra estrechamente relacionado con su sobrevivencia o con su desarrollo.
- El funcionamiento de la persona en sus diferentes dimensiones; la salud física, el ajuste psicológico, las relaciones interpersonales honestas y un ambiente propicio son condiciones necesarias para que el aprendizaje académico se produzca de manera significativa.
- Las necesidades actuales y los problemas que la persona enfrenta y vive como importantes. Son más importantes los problemas y las preguntas que experimentan los estudiantes que los contenidos. Hay que ayudar al estudiante a que perciba una relación entre lo que tiene que aprender y las necesidades y problemas que enfrenta.
- El ambiente en que se verifica el aprendizaje. Se refiere al lugar físico, al material didáctico, clima, método de enseñanza, relaciones interpersonales, etc. Un clima de aceptación, respeto, sinceridad y afecto es ciertamente más adecuado que uno en el que abundan los rechazos, las burlas, las hipocresías y la indiferencia.

En este último factor encontramos que es de suma importancia la forma en que un maestro trata y se relaciona con los estudiantes. Una relación honesta y afectuosa favorece el aprendizaje significativo, así como un clima grupal favorece el

espacio para que el estudiante haga uso de su libertad, buscando sus propias respuestas.

Moreno señala que no se puede dar un aprendizaje significativo sin el componente afectivo ya que es un fenómeno que se tiene que dar en la totalidad de la persona que aprende. El insistir constantemente en que el aprendizaje académico es meramente intelectual y actuar con base en esta premisa equivale a darle al organismo algo que, si bien necesita para su funcionamiento, no se proporciona de la forma en que pueda asimilarse e integrarse. Es importante el estar comprometido con el aprendizaje para valorar lo que avanza uno en este proceso.

2.2.2.4 La Actualización del Organismo

Partiendo del hecho de que el organismo siempre está en movimiento y el mundo que le rodea está en un cambio continuo, es normal que siempre busque adaptarse como mejor le convenga a estos sucesos, sin dejar de ser único e irrepetible.

Quitman (1989), menciona que Rogers está íntimamente convencido de que cualquier organismo vivo, y también el hombre, está dotado de una tendencia de actualización. Aquí se muestra de acuerdo con Goldstein y Maslow. Rogers asigna al organismo la capacidad de valorar experiencias, impresiones y estímulos, que la tendencia de actualización es la escala para la valoración, es decir, el organismo valora un suceso como positivo, si éste refuerza la tendencia de actualización, y como negativo, si la contradice.

La tendencia de actualización se caracteriza por una aspiración en la dirección de metas tales como salud, satisfacción de las necesidades, mediante expansión y adaptación autolimitadora, desarrollo corporal y espiritual en el campo de tensión entre autonomía y adaptación, dependencia e independencia, integración y diferenciación.

La naturaleza humana se considera en el fondo y con la profundidad positiva, tanto en lo referente al desarrollo individual como en la confrontación constructiva y

creativa en relaciones con otros seres humanos y con el mundo. De este modo, para Rogers, toda elección realizada por los seres humanos es expresión de la búsqueda de autorrealización, de desarrollo total.

Esta aspiración a la completitud personal es una característica de la existencia humana, a diferencia de Maslow y Buhler, para los que la autorrealización es algo así como un “punto” en la vida del hombre que éste alcanza, en caso de hacerlo, hacia el final de su vida, Rogers concibe la autorrealización más bien como un “proceso”.

Para contestar a estas preguntas el hombre debe atravesar una maraña de máscaras de defensa antes de “descubrir al extraño que ha vivido tras de ellas, al extraño: el mismo”.

Un hombre que sigue este proceso es, según Rogers, una persona que desarrolla confianza en su propio organismo, que hace valoraciones a partir de sí mismo, que ve su vida como un proceso que fluye, en el que descubre constantemente nuevos aspectos de su ver en la corriente de su experiencia.

Un proceso de actualización como éste, que se prolonga a lo largo de toda la vida, contiene “un expandirse y desarrollarse... hacia un ser, en el que se es, cada vez más, sus propias posibilidades. El coraje para ser está comprendido en él, significa entregarse completamente a la corriente de la vida, esto es, sin embargo, lo más excitante para los hombres: cuando es interiormente libre y elige, como la vida nueva, este proceso del devenir” (Quitmann, 1989:135).

Después de entender estos procesos por los que las personas van pasando, es importante continuar ahora para revisar aquellas situaciones que motivan al ser humano a estar en constante movimiento dentro del desarrollo humano.

2.2.5 La Relevancia de la Persona

El desarrollo humano implica un tránsito del individuo a la persona. El desarrollo humano es un proceso de convertirse en persona, lo individual es nuestra propia

existencia que debemos mejorar y por eso hacernos mejores humanos. A partir de lo individual se descubre el camino hacia la verdadera autenticidad y se transita hacia la construcción de la persona.

2.2.5.1 La Autorrealización

El individuo tiende a satisfacer sus necesidades elementales, básicas como la comida, el vestir y el reconocimiento de él como persona, pero también necesita sentirse realizado, al buscar tener dignidad, aprecio, reconocimiento y sentirse importante. Es por esto importante que la persona se sienta autorrealizada.

La relación entre sentido de vida y autorrealización la presenta Jourard (1991) en un texto de él mismo, citando a Maslow:

Sin una misión en la vida la persona puede experimentar aburrimiento y una sensación de frustración. Una vez que esta persona encuentre un propósito o propósitos, sus energías y talento podrían dedicarse a este. A medida que la persona encuentre retos, el desarrollo o realización personal se fomenta como producto secundario del esfuerzo. La tarea despierta las capacidades dormidas de la persona; sin la misión la persona nunca descubrirá sus recursos ocultos (en Jourard, 1991).

También recalcó la importancia de la realización del propio Yo mediante el trabajo productivo y significativo: “He visto algunos casos en los que me parecía claro que la patología (aburrimiento, pérdida de gusto por la vida) se producía en personas inteligentes que llevaban vidas sin sentido, en trabajos carentes de motivación” (Maslow, 1998). Esto se puede dar cuando no hay conciencia de quién soy y qué quiero hacer, es decir una motivación por vivir.

Maslow refiere en sus escritos las personas autorrealizantes están sin excepción, involucradas en una causa exterior a su propio cuerpo, en algo externo a sí mismos. Están dedicadas a trabajar en algo llamado vocación en el viejo sentido, en el sentido sacerdotal. Están trabajando en aquello que de alguna manera les fue señalado por el

destino, en algo que aman y a lo que dedican su esfuerzo; por lo tanto la dicotomía placer-trabajo no está presente en ellos. Algunos dedican su vida al Derecho, otros a la Justicia, otros a la Belleza o la Verdad. Todos de alguna manera u otra, dedican su vida a la búsqueda de lo que he llamado los valores del ser, a los valores últimos que son intrínsecos y no pueden ser reducidos a otra cosa más fundamental.

Autorrealización significa experimentar plena, vivida y personalmente, una total concentración y abstracción. En este momento de experiencia la persona es total y plenamente humana. La autorrealización es un proceso progresivo, significa hacer elecciones hacia el desarrollo, implica que existe un Yo a realizar, significa permitir la salida de ese Yo. Buscar dentro de uno muchas de las respuestas, implica tomar una responsabilidad, este es uno de los grandes pasos, cada vez que uno asume responsabilidades hay una realización del Yo. Pienso que uno puede elegir sabiamente su propia vida si se atreve a escucharse a sí mismo, a su propio Yo, en cada momento de su vida y a decir con toda calma no.

La autorrealización no sólo es un estado final, sino también un proceso de realización de las propias potencialidades en cualquier momento y en cualquier grado. Significa tratar de hacer bien lo que uno quiere hacer. Las experiencias cumbre son momentos pasajeros de autorrealización, son momentos de éxtasis que no pueden comprarse, no pueden garantizarse e incluso no pueden buscarse (Maslow, 1998).

El punto de vista de Adler es el siguiente: "la fuerza principal tras todo lo que la gente hace, más allá del nivel de impulso de funcionamiento es el esfuerzo de ir de una condición inferior a una superior, de menos a más y de abajo hacia arriba, la persona sana siempre procurará mejorar su vida" (en Dicaprio 1992:218).

Pienso que el sentir la necesidad de superación siempre está presente en el organismo y esto lo podemos entender en el siguiente párrafo.

En sus últimos años Adler llegó a la conclusión de que para quienes funcionan y se desarrollan normalmente, la lucha por la superioridad es la perfección de sí mismo. Este concepto es similar a la noción de la propia actualización propuesta por Maslow y Rogers, es decir el planteamiento de la persona que funciona plenamente y el concepto

de autorrealización. Adler opinaba que “perfeccionarse a sí mismo dentro del marco de un sentido altamente desarrollado de sentimientos sociales, es la expresión más saludable de esta lucha por la superioridad” (Adler en Dicaprio 1992).

2.2.5.2 La Autoestima

Sin duda otra de las necesidades que el hombre necesita para sentir un funcionamiento humano óptimo es la de sentirse bien consigo mismo y estar orgulloso de ser quien es, para lo cual debe de trabajar para lograr todo eso. Este es un tema muy importante dentro del proceso de crecimiento como persona, Branden quien por años ha realizado investigaciones referentes a la autoestima la define así “La autoestima es la experiencia de ser aptos para la vida y para las necesidades de la vida” (Branden, en Cortés 2001). Más específicamente consiste en:

- Confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos básicos de la vida.
- Confianza en nuestro derecho a ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras propias necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos.

Branden también dice “El modo como nos sentimos con respecto a nosotros mismos afecta en forma decisiva virtualmente todos los aspectos de nuestra experiencia” Desde la manera en cómo funcionamos en el trabajo, el amor, el sexo, hasta nuestro proceder como padres y las posibilidades que tenemos de progresar en la vida, nuestras respuestas ante diversos acontecimientos dependen de quienes y qué pensamos que somos.

Los dramas de nuestra vida son los reflejos de nuestra visión íntima de nosotros mismos. Por lo tanto la autoestima es la clave del éxito o del fracaso. También es la clave para comprendernos y comprender a los demás, la autoestima tiene dos componentes: un sentimiento de capacidad personal y un sentimiento de valor personal, en otras palabras la autoestima es la suma de la confianza y el respeto por sí mismo.

Virginia Satir dice: Integridad, honestidad, responsabilidad, compasión, amor, todo fluye fácilmente de la persona de buena actitud. La persona siente que tiene importancia, que el mundo es un lugar mejor porque él está ahí. Tiene fe en su propia competencia, solicita ayuda de los demás, porque tiene fe en sus propias decisiones y en que el mismo significa su mejor recurso. Al apreciar debidamente su propio valor, está dispuesto a aquilatar el valor de los demás, irradia confianza y esperanza. No tiene reglas para ninguno de sus sentimientos y se acepta totalmente a sí mismo como ser humano.

Las personas vitales se sienten con disposición casi todo el tiempo, es verdad que todos tenemos momentos difíciles cuando no queremos aceptar casi nada, etc., pero la persona positiva toma esos sentimientos pasajeros de olla baja por lo que son: una crisis momentánea de la que podrá salir adelante.

Otras personas pasan la mayor parte de su vida en un estado de mala actitud porque piensan que, esperan ser engañadas, pisoteadas, menospreciadas por los demás y como se anticipan a lo peor, lo atraen y generalmente les llega. Como defensa se ocultan tras un muro de desconfianza y se hunden en un estado terrible de soledad y aislamiento, el temor es una consecuencia natural de esta desconfianza y aislamiento.

El temor limita y ciega, evita que uno se arriesgue en la búsqueda de nuevas soluciones para los problemas y así da lugar a un comportamiento aun más destructivo.

Básicamente olla baja significa experimentar de momento sentimientos indeseables y tratar de comportarse como si no existieran. Es una forma de mentirse y mentir a los demás. El sentido de valor propio se aprende, y es en el seno familiar. Por suerte es posible subir la olla de cualquiera sin importar la edad, puesto que el sentido del valer se aprende, puede modificarse para sustituirlo por factores más positivos, el ser humano puede crecer y cambiar toda su vida.

Sólo cuando el hombre encuentra en su camino los elementos que le permitieron sentirse como una persona que está obteniendo logros por su esfuerzo, aparece el orgullo de ser quien es y por consiguiente una autoestima verdadera, si bien esto es

parte de su interior, ahora le faltaría buscar ser parte del mundo que lo rodea (Satir 1978).

2.2.5.3 La Aceptación

Cuando el individuo ha pasado por una serie de obstáculos en su caminar a ser persona íntegra, tendrá que demostrar lo que es capaz de hacer, para ser aceptado como parte del mundo en que vive.

Segrera (1988) define la aceptación como la apertura a la experiencia de sí mismo, del otro y del otro, y el conocimiento cálido de la realidad y de las circunstancias en las que vivimos, incluyendo a los otros, es atreverse, como personas y como grupo, a interactuar con la realidad, a no querer deformarla para verla como nos conviene o queremos que sea; a no querer ignorarla cuando nos asusta, cuando nos repugna; a no querer desconocerla. El verdadero amor, a la aceptación incondicional, es atrevernos a ir hasta las últimas consecuencias en nuestra relación interpersonal y social en el reconocimiento del otro, de los otros, del mundo.

En nuestros tiempos la posibilidad de apertura se relaciona especialmente con el influjo indiscutible de los medios de comunicación que nos exponen a un bombardeo de concepciones y circunstancias personales, sociales y culturales diversas, que ponen a prueba nuestra capacidad de interacción sin pérdida de nuestra identidad personal y social.

Cuando logramos liberar al individuo de sus actitudes defensivas y lo ayudamos a abrirse a la amplia gama de sus propias necesidades, así como también, a las diversas necesidades ambientales y sociales podemos confiar en que sus reacciones serán positivas progresistas y constructivas.

2.3 Fundamentación desde la Problemática a Atender

2.3.1 La Calidad de Vida

Calidad de vida es un tema que se ha abordado desde distintos enfoques, desde el punto de vista de la Salud, la Economía, la Filosofía, la Psicología, lo Laboral, lo Social e incluso desde el enfoque de Calidad Total.

En el Campo de la Economía el concepto de calidad de vida está relacionado con el ingreso per cápita, como un indicador del bienestar humano. Este concepto no abarca otros aspectos de la vida, por lo que en el mundo y sobre todo en el área de la filosofía existe actualmente un interés muy especial por investigar que otras aéreas de la vida humana pueden ser indicativas del nivel de bienestar de cada persona. Para el gobierno en una nación el estándar de vida, o nivel de vida, es el criterio que se utiliza en la medición de la calidad de vida. Para algunos este puede ir en función del poder adquisitivo de bienes y servicios básicos para la vida humana. Así que los gobiernos declararán en sus discursos que están interesados en elevar el estándar de vida de los ciudadanos y lo dirán utilizando el término de calidad de vida como sinónimo. La discusión en juego será el concepto utilizado para medir el bienestar y lo que se entienda por el mismo. Estas definiciones y mediciones provienen del exterior de las personas y no de sí mismas.

En el área de la Salud el término calidad de vida se ha definido de diversas maneras según el enfoque y la definición de salud. Estos puntos de vista en su mayoría se refieren al grado de salud física y mental de una persona y su nivel de autonomía. Es común tomar como referencia a la definición de salud de la OMS: “completo estado de bienestar físico, mental y social”. La palabra a la que se hace referencia aquí es bienestar como un indicador con el que se mide la calidad de vida. En este sector, calidad de vida irá en relación al cuidado de la salud, en ocasiones el énfasis estará en medir el grado de deterioro de la persona o de las posibles discapacidades, sin embargo y como más adelante se tomará en cuenta, existen investigaciones recientes que cuestionan este abordaje de indicadores externos y utilizan indicadores donde los puntos de referencia se ubican en las propias personas, y donde ellas a pesar de las

limitaciones o enfermedades pueden decidir y evaluar de acuerdo a cómo la experimentan (Albretch , en Cortés, 2001).

En el campo de la Filosofía existen diferentes discusiones de la calidad de vida una de ellas gira en torno al punto de referencia que se toma, si este punto es la persona misma o si es el de un observador externo. Otra discusión es en relación con la ética de la calidad de vida, desde la persona misma o la persona como un ente social. “Las interrogantes principales giran a preguntas como ¿qué es lo que hace que una vida sea buena para la persona que la vive?, ¿qué clase de circunstancias proporcionan unas buenas condiciones para vivir?” (Scanlon en Nusbaum & Sen, 1993, en Cortez, 2001) Los intentos por responder a la primera interrogante aparecen en las teorías hedonistas que toman el placer y la alegría como sus indicadores. En las teorías del deseo, como es el caso de la teoría del deseo irrestricto, se sostiene que la calidad de vida de una persona, en un momento dado se mide por el grado en que las preferencias que tiene en ese momento son satisfechas.

Para el enfoque de Calidad total, que se aplica no sólo como filosofía de vida (en la que se pretende ofrecer además de un mejor servicio, un espacio más humano para el desarrollo personal y comunitario de sus miembros), es básico tener un sentido claro de propósito, dirección y expectativas. El que la persona sea y se sienta única e importante, el que exista una vivencia interna de calidad conduce a una vida de calidad que se puede exteriorizar. La persona tiene todo el potencial para lograrlo, los puntos débiles de alguien son puntos fuertes que no se han desarrollado suficientemente. Lo anterior forma parte de sus propuestas, en las que los objetivos resultan tener un papel central.

Los años de crisis, la inflación y el deterioro en la calidad de vida, han contribuido a la creciente participación de las esposas y otros miembros de la familia a incorporarse al mercado del trabajo, la influencia que esto tiene en la vida familiar depende entre otros factores del tipo de trabajo y las condiciones de horario de éste.

Aun cuando se han realizado numerosos estudios sobre la calidad de vida, el concepto no ha sido debidamente definido, además no existen acuerdos en relación a

lo que constituye. Teóricamente no existe una definición bien fundamentada hasta el momento, como un término genérico, éste comprende una serie de significados, operacionales y métodos de investigación, y todos ellos se ocupan de una u otra manera de la satisfacción, la felicidad, el afecto y el sentido de bienestar. En un tiempo, lugar y sociedad dado, las necesidades son culturalmente definidas; es por ello que la calidad de vida es muy relativa y valorativa y lo que es benéfico para un grupo de gente puede ir en detrimento de otro. Para Álvarez, [...] la evaluación de felicidad y satisfacción debe hacerse de manera integral, tomando en cuenta lo que se es, lo que se hace, lo que se tiene, lo que se quiere y lo que se cree. También hay que tomar en cuenta lo que nos rodea y quien nos rodea, nuestra manera de relacionarnos con los demás, la forma en que valoramos y somos valorados, así como los logros personales, lo que hacemos, lo que tenemos, lo que queremos y lo que creemos (Álvarez, en Estrada & Navarro, 2003:21).

Por su parte Flanagan afirma que la calidad de vida está constituida por 15 componentes: bienestar económico, bienestar físico y salud, relaciones con parientes, tener y criar hijos, relaciones de pareja, amigos cercanos, actividades cívicas y sociales, actividades políticas, desarrollo personal, conocimiento personal, trabajo, expresión personal y creatividad, socialización, actividades de recreación pasiva, actividades de recreación activa (Flanagan, en Estrada & Navarro, 2003:21).

De acuerdo a las definiciones encontradas sobre la calidad de vida se llegó a la conclusión de analizar la calidad de vida de las mujeres que trabajan por medio de un instrumento realizado para medir una serie de factores:

Sociabilidad y amigos, Familia en general, Bienestar económico, Percepción personal, Desarrollo personal, Actividades recreativas, Entorno social, Familia de origen, Bienestar físico, Desarrollo laboral, Reconocimiento laboral, Relación de pareja, Relación con los hijos, Desarrollo personal de los hijos (Palomar, 1988, en Estrada & Navarro, 2003:22).

Tener un objetivo en la vida es necesario mas no es suficiente, para llevarlo a cabo se requiere además confianza en uno mismo y en la propia capacidad de lograrlo. El sentido de vida es un para qué, una respuesta personal ante la vida, es una meta a realizar. La autoestima es la fuerza necesaria para lograr cualquier objetivo planteado.

Calidad de Vida es: La percepción y apreciación subjetiva de la persona acerca de su propia vida. Se entiende también como la vivencia o experiencia del grado en que la persona se sienta satisfecha consigo misma, en armonía, integración o aceptación de sí, y de percibirse encaminada en dirección a su propia autorrealización.

El desarrollo humano implica un tránsito del individuo a la persona. El desarrollo humano es un proceso de convertirse en persona, lo individual es nuestra propia existencia que debemos mejorar y por eso hacernos mejores humanos. A partir de lo individual se descubre el camino hacia la verdadera autenticidad y se transita hacia la construcción de la persona.

2.3.2 Las Mujeres en México

Muchas mexicanas de clase media a baja, hoy en día padecen de autoestima baja, muestra de ello es la manera como se refieren a sí mismas, la importancia que conceden a sus metas personales, qué tan en serio y tan valiosas consideran las propias opiniones, metas y logros. En muchos casos sus metas personales giran en torno a las metas de otros, sin mucho cuestionar si eso es lo que realmente ellas quieren o necesitan en función de sí mismas, y toman como guía principal lo que se dice o se espera de ellas (Cortés,2001).

Mujeres que se perciben como incapaces de enfrentarse a estar solas, valerse por sí mismas, encontrar una ocupación diferente de la ocupación del cuidado familiar, y que en ocasiones desvaloran de antemano lo que pueden aportar en otros ámbitos.

Es aún frecuente en nuestra sociedad mexicana encontrar que las mujeres para dedicarse al hogar, abandonan sus estudios, empleos e intereses más personales y no

en pocos casos se han sujetado a la autoridad de una persona que les indica, lo que deben hacer y si les otorga permiso de llevar a cabo sus proyectos.

Todo lo anterior actúa en detrimento de su propia autoestima y autonomía, aun cuando antes de casarse hubiesen sido personas exitosas. En algunos casos se refieren a sí mismas como personas que en el pasado se desempeñaban bien en sus trabajos y ahora sienten enorme miedo e incapacidad para enfrentarse al mundo profesional, llegando a casos extremos como experimentar miedo a dormir solas o estar solas en casa.

Llama la atención la utilización de frases o expresiones de algunas mujeres con las que hacen referencia a su persona, que denotan insatisfacción o desvalorización personal, pues se presentan diciendo que son simples amas de casa o que no hacen nada, que solo cuidan de su hogar. Esto podría ser catalogado como el lado oscuro de la situación.

El lado luminoso que presenta este panorama es que a pesar de lo referido anteriormente, también se manifiestan en búsqueda de sí mismas, de otras respuestas, de realizarse como personas. Inquietas y sedientas de estudiar, de aprender cosas nuevas, de hacer, realizar y llevar a cabo tareas que puedan dar otro impulso a su vida. Deseosas de encontrar maneras de sentirse útiles, de aprovechar sus capacidades intelectuales, manuales, artísticas, afectivas, u otras. Algo que les resulta prioritario es poder dar respuesta y solución a sus propios conflictos y necesidades presentes y un mayor sentido a su vida.

Es importante señalar que aquí podemos encontrar dos grupos de mujeres principalmente, las que trabajan donde les gusta y de acuerdo a sus estudios y las que trabajan donde han encontrado un sitio que les permita ganar algunos ingresos para mantenerse, ayudar a mantener a su familia o ser el sostén de sus hijos, sin importar si lo que hacen les gusta o el lugar de trabajo es adecuado, en este estudio hablaremos de un grupo de mujeres que tienen una familia con hijos en su mayoría y tienen que trabajar para vivir.

2.3.2.1 Mujeres que Trabajan

Entendiendo que el trabajo tiene la función de permitir al ser humano desarrollarse no sólo en el ámbito económico y profesional, sino cubrir aquellas expectativas que tienen que ver con la satisfacción del desarrollo personal, la mujer en busca de esa mejora se ha integrado al ambiente laboral y en esta integración ha tenido que luchar con una historia marcada por los roles que la sociedad ha establecido para cada uno de los géneros. Estos cambios sociales se han inclinado en la actualidad a ver a la mujer como un individuo capaz de participar en la toma de decisiones, sin embargo no ha dejado en algunos casos, las tareas propias del hogar, así como de seguir siendo el sostén emocional de la familia. Es también relevante reflexionar acerca de los otros integrantes de la familia (esposo-hijos) que se encuentran envueltos en este cambio de roles y participación en las tareas del hogar.

2.3.2.2 La doble Jornada

Tradicionalmente las mujeres han sido las responsables del soporte emocional de la familia y sobre todo del cuidado de los hijos. Cuando ingresaron en la población económicamente activa, añadieron a aquellas tareas las responsabilidades de sus nuevas ocupaciones, pero no dejaron sus obligaciones familiares. En consecuencia la combinación del trabajo y la familia constituye uno de los problemas sociales más importantes de la actualidad en México.

La doble jornada es en la actualidad una realidad social que se ha venido produciendo por diferentes fenómenos históricos, sociales, culturales y económicos, que han ocasionado que la mujer se vaya incorporando cada vez en mayor medida a las fuerzas de trabajo remunerado, rompiendo así con las ideologías de género presentes durante siglos.

En el momento actual son numerosos los autores que han destacado que la doble jornada favorece un conflicto de roles debido a que las mujeres se enfrentan con

múltiples responsabilidades, tanto en la familia como en el trabajo, afectando con ello no solamente su estabilidad personal sino también familiar y social.

Para conocer el nivel de importancia que tiene el grado de desarrollo y satisfacción profesional para las mujeres laboralmente activas, bajo un estado civil determinado, es importante indagar no solo sobre la satisfacción en el trabajo sino también en el papel que ha tenido su rol como madre, y el apoyo que pueda recibir de su pareja o familia. Ya que estos factores pueden ayudar a entender el desempeño laboral en que puede encontrarse una mujer viviendo una doble jornada (Estrada, Navarro, 2003).

2.3.2.3 Mujeres casadas con hijos

Es importante hablar de la mujer que actualmente se encuentra trabajando y tiene la responsabilidad de atender a su pareja e hijos, ya que en la actualidad las mujeres ven importante no sólo su desarrollo personal como madres y esposas, sino como mujeres capaces de aportar su conocimiento en el área de trabajo. Esta situación social ha orillado a que la familia tradicional en México haga cambios en los roles que llevan a cabo cada uno de los integrantes. Pues ahora el hombre no sólo está inmerso en cumplir con un sueldo para los gastos de la familia, sino además en apoyar a la mujer en las tareas del hogar que anteriormente eran sólo realizadas por el sexo femenino. En cuanto al rol de los hijos, en la actualidad se presenta mayor independencia, ya que ahora son llevados a las guarderías o en caso de ser mayores participan en las tareas del hogar que antes eran realizadas por la madre.

Con lo anterior se puede ver la necesidad de reflexionar sobre el cambio social de los roles en la familia, cuando se integra la mujer al ámbito laboral. Pues estos cambios se dan dentro de la cotidianeidad, donde la premura del tiempo ni siquiera permite percatarse de la calidad de vida que están viviendo las mujeres que actualmente trabajan.

Muchas mujeres que ocupan puestos de dirección , que han alcanzado éxito en sus carreras, comentan que antes o después, una mujer siempre tiene que enfrentarse

al dilema de tener que elegir entre responsabilidades familiares o promoción profesional. Algunas de las mujeres que han logrado éxito en su carrera coinciden en el reconocimiento de las dificultades que conlleva para las mujeres compatibilizar las responsabilidades profesionales inherentes a su trabajo con las cargas de tipo doméstico. La unanimidad es bastante grande cuando la muestra especifica que, de las múltiples tareas familiares, las que exigen mayor dedicación y atrapan más a las mujeres son las derivadas de la crianza y educación de los hijos (Estrada, Navarro, 2003).

2.3.2.4 Mujeres solteras con hijos

Si en el contexto social actual la mujer se encuentra desarrollando participaciones en lo laboral y sumando a esto sus tareas en el hogar no disminuyen o su pareja no admite tal participación e independencia de ella para desarrollarse profesionalmente, estas razones pudieran ser motivos de conflicto en la pareja cuando existan de por medio los hijos. Por lo que se pudiera plantear la separación o divorcio sobre todo en las mujeres profesionistas que se encuentran laborando, esto por la falta de aceptación por parte de su pareja para ejercer laboralmente su profesión.

Al respecto Rogers (1980:29) opina que “los roles que la pareja, especialmente la mujer juega cubriendo expectativas: sociales, familiares y del marido, son determinantes que llevan a la separación de la pareja”, pues la mujer pierde su identidad personal renunciando a las expectativas que incluso ella misma puede tener sobre su persona.

En la actualidad las madres solteras y separadas se enfrentan a cargas financieras y responsabilidades que van en aumento. En general la madre soltera no sólo tiene que criar a sus hijos sino apoyarlos también. Además, debe ocuparse de muchas tareas que los maridos realizaban si estuvieran casadas. Los conflictos entre el trabajo y los hijos se intensifican, no obstante algunas mujeres señalan ciertas ventajas de esta condición, como la sensación de autonomía e independencia.

2.3.2.5 Mujeres solteras

Cuando se habla de la mujer sin pareja, podemos ver dos ventajas: la primera es la libertad, no hace falta ponerse de acuerdo con nadie para comer, sobre el programa de la televisión qué ver o de cómo emplear el dinero. Tiene la libertad de movimientos de trasladarse, si le conviene a su trabajo. La otra ventaja consiste en la sensación de autosuficiencia y de competencia, la mujer sola tiene que molestarse en arreglar por su cuenta cualquier desperfecto de la casa, pero al hacerlo adquiere la sensación de que es capaz de encargarse de esas cosas. Loewenstein al respecto comenta: [...] Las mujeres sin pareja manifiestan un nivel de satisfacción más elevado que las casadas, entre las mujeres sin pareja, la satisfacción vital esta correlacionada con las circunstancias de gozar de buena salud, no estar sola, vivir con una compañera, tener muchos amigos ocasionales y estar muy comprometida con su trabajo (Loewenstein , 1981, en Estrada & Navarro 2003).

La mujer actual al no tener un compromiso puede sentirse con la capacidad de autocontrol, dueña de sí mismas, puede pensar claramente lo que quiere hacer y construir sus propios objetivos sin acatar los designios de otros. Es también cierto que una mujer soltera tiene menos probabilidad de abandonar su trabajo, puesto que éste le proporciona su sustento.

CAPITULO III. ANÁLISIS DE LA INTERVENCIÓN

3.1 Planteamiento y justificación del análisis

En el capítulo uno, mencioné que el proyecto de intervención lo realicé en las instalaciones del Club de la Colina, a través del diseño e impartición de un taller de aprendizaje y escucha, para el Mejoramiento de la Calidad de Vida de un grupo de mujeres que trabajaba, derivado de la necesidad de tener un espacio para atender sus necesidades personales, familiares y del trabajo en el club.

Estoy convencido que este taller respondió a la necesidad humana de lograr una buena pertenencia a un grupo de mujeres, en este caso en lo familiar y en el trabajo. No podemos hablar de pertenencia si no logramos una buena relación con las personas que nos rodean.

Al ser un taller en que se revisaban elementos que ayudaban a una mejor relación, las participantes pudieron ampliar su aplicación. No es raro que comentaran que lo revisado en el taller, no solo les ayudaba a relacionarse mejor con los hijos, sino que también les era de gran utilidad en la relación con su pareja, con otros familiares y en cualquier otro ámbito de su vida. En verdad creo que al impartir este taller colaboré en propiciar cambios para que las familias pudieran estar más integradas y en una mayor entendimiento como grupo de trabajo. Estos dos últimos comentarios estuvieron basado en la platica que se tuvo con el gerente del Club quien mencionó que veía al grupo más unido y trabajando en armonía, por otro lado las participantes comentaron de los cambios que se empezaron a dar con sus hijos, esposos y/o familiares con quien vivían.

En el transcurso del taller, las participantes mostraron interés en cómo al platicar de sus experiencias y los momentos de desesperación eran parecidos a los suyos, siendo evidente que tenían problemas del conocimiento de sí mismas, de comunicación y de relaciones interpersonales, entre otros; durante las sesiones y dinámicas, surgieron comentarios de situaciones que no se habían dado cuenta y que se presentaban similitudes entre ellas; en el camino del taller les sorprendió de lo que aprendían de ellas y del grupo, y como les empezó ayudar en el mejoramiento de su calidad de vida,

entendiéndose esto como la percepción y apreciación subjetiva de la persona acerca de su propia vida; también como la vivencia o experiencia del grado en que la persona se sienta satisfecha consigo misma, en armonía, integración o aceptación de sí, y de percibirse encaminada en dirección de su propia autorrealización.

A raíz de lo aprendido en la intervención surgió la inquietud por conocer qué cambios observaron las participantes en sí mismas en cuanto a conocerse, la comunicación con su familia, sus relaciones interpersonales. Pues consideré importante que lo visto en el taller no se quedará en un conocimiento teórico, por el contrario, que les permitiera crecer como personas y como les ayudó esto a empezar a mejorar su calidad de vida.

El interés del facilitador se centró en conocer que cambios observaban en ellas mismas y al mismo tiempo si esto ayudó en el crecimiento grupal; también partiendo de la información retroalimentada en clase y de comprobarse que a partir del análisis de los resultados que estos fueron positivos, permitiría ofrecer el taller para el demás personal administrativo y todo el personal que trabajaba en el Club, así como llevarlo a otros Centros Deportivos.

Partiendo de esta base el facilitador planteó unas preguntas, que le permitieran dirigir el trabajo de análisis de la intervención y así conocer los cambios que se fueron dando en las participantes.

3.2 Preguntas de análisis

La pregunta básica que planté para el análisis de la intervención es la siguiente:

¿Cuáles son los efectos que un grupo de mujeres trabajadoras perciben en sí mismas con respecto a su calidad de vida tras una intervención desde el ECP?

Las preguntas específicas que se derivan de la básica son:

1. ¿Qué cambios reportaron el grupo de mujeres en cuanto a su autoestima?

2. ¿Cuáles son los medios para encarar los problemas que las mujeres refirieron encontrar durante la intervención?
3. ¿Qué cambios reportaron el grupo de mujeres en cuanto a su comunicación entre ellas mismas y con su familia?
4. ¿Cuáles son las actitudes en la relación grupal que durante la intervención, mostraron las participantes?

3.3 Método de análisis y sistematización de datos

El proceso que se siguió en el taller, donde las participantes pudieron expresar algunas situaciones que no les permitían vivir plenamente o al menos satisfactoriamente, dio la oportunidad de obtener una gran cantidad de experiencias, expresiones, comentarios y datos.

El método seguido para recolectar la información fue a través de tomar apuntes, grabar las sesiones, guardar información de los resultados de las dinámicas, realizar cada semana una bitácora donde se reportaban los detalles de lo sucedido, entrevistas individuales con cada participante, tomar algunas fotografías y recepción de algunas comentarios de los compañeros del trabajo y del gerente del club.

Toda esta información permitió reconocer diferentes estados y cambios por los que pasaron cada una de las participantes; de algunos de ellos puedo mencionar: como se reconocían, cuáles eran sus metas, sentimientos, como fluían sus relaciones interpersonales, que soñaban, que situaciones les preocupaba, cuáles eran sus prioridades, frustraciones, fortalezas y debilidades.

Otro paso importante fue ver el proceso que enfrentó cada una de las participantes, los avances y los retrocesos por los que tuvieron que pasar, así como los cambios de la relación grupal que se observó en el taller.

La información recopilada la organicé por categorías, tales como: La autoestima, La actitud ante un problema, La comunicación, La relación grupal. Dentro de estas categorías pude visualizar la siguiente clasificación:

- La autoestima: Conciencia de sí; Confianza en la capacidad de sí mismo; Aprender de sus experiencias; Responsabilidad de sí mismo.
- Encarar los problemas: Recuperar la relación, Afrontar los problemas y encontrar soluciones; Darse cuenta de sus prioridades.
- La comunicación: Mejorar la comunicación; Comunicación con la pareja.
- Relación Grupal: Actitud de empatía en el grupo; Escucha en grupo; Disposición para compartir experiencias.

Podemos observar en una persona que al revisar su autoestima puedo mencionar que la "conciencia de sí", "confianza en la capacidad de sí mismo", "responsabilidad de sí mismo" y "aprender de sus experiencias" están subordinados a esta. Siendo la conciencia de sí una forma de percibir las cosas del exterior como de sí mismo, el tener la capacidad de contactar con sus sentimientos permitirá ayudar a conocerse, aceptarse y tener confianza en la capacidad de sí mismo, en la medida que la persona asimila lo que va aprendiendo en la vida le podrá ser útil como una experiencia vivida, la responsabilidad de sí mismo le permitirá aprender a valorarse y poder enfrentar las situaciones que quiera cambiar.

Desde lo observado pude decir que cuando una persona decide tomar acciones en su vida y después de analizar y revalorar su autoestima es posible recuperar una relación ya sea familiar o en el trabajo, otra necesidad primordial para que la persona pueda vivir en armonía es tomar decisiones para afrontar los problemas y encontrar soluciones, así como darle prioridad a lo que considera más importante, resolviendo todo aquello que no le agrada o preocupa de alguna manera.

Darse cuenta que para las personas la comunicación es uno de los elementos más importantes para entender muchas de las cosas que ocurren alrededor y que en su mayoría tienen una explicación lógica y entre mejor se entiende ayudará a una

comunicación efectiva, primero consigo mismo, luego con la pareja y con la familia, para después mejorarla con el mundo exterior.

Rogers menciona que la interacción es un rico y variado tapiz que se da en un grupo de personas reunidas bajo un mismo fin, dándose de manera diferente en cada grupo, la actitud de empatía entre los miembros del grupo se va presentando conforme avanza la duración del mismo, la escucha atenta y respetuosa entre los elementos del grupo es un fenómeno de ayuda y entendimiento mutuo, la disposición para compartir sus experiencias es una situación que se presenta cuando hay confianza en el grupo.

Con esta información pasé a las siguientes etapas donde analicé y comprobé los datos, mediante la revisión de la información de las bitácoras y las grabaciones, para poder llegar a los resultados, lo cuales están presentados en el siguiente capítulo.

CAPITULO IV. RESULTADOS

En las entrevistas realizadas con cada una de las señoras, señalaron que a raíz del taller de Mejoramiento a la Calidad de Vida percibieron cambios que les permitieron empezar a transformar la forma de relacionarse y comunicarse con las demás, así como mejorar las relaciones interpersonales con su familia.

Para este trabajo realicé seguimiento a cada una de las participantes en relación con las preguntas de análisis específico y conforme a la clasificación que seleccioné de la información, verificando las que cada una reportó, en las siguientes categorías:

- La autoestima.
- Encarar los problemas.
- La comunicación.
- Relación Grupal.

Entre otras actividades al final del taller solicité que por escrito comentaran acerca de sus logros aprendidos durante la participación en las diferentes sesiones, así como una entrevista individual que realicé para corroborar algunos de los datos que fui recabando a lo largo de este encuentro.

Las categorías señaladas estaban relacionadas entre sí, ya que la forma como se manifestaron al principio y al final del taller fue diferente, porque empezaron a darse cuenta de muchas vivencias propias y de sus compañeras que les permitieron verse reflejadas, aprender de sus experiencias y empezar a propiciar algunos cambios en eso que no se sentían cómodas.

Es importante señalar que de alguna forma cada una de las participantes reportó avances en lo que manifestó, ya que necesitaban tomar una acción para generar un proceso que les permitiera dar comienzo a un cambio. Por ejemplo, una de ellas comenzó a expresar sus situaciones dándose cuenta que las demás también tenían

problemas parecidos por lo que empezaron a tener confianza para continuar y apoyar a las demás de algún modo, a mostrarse más abiertas sin mascarar ni fingiendo sus sentimientos.

También empezaron a tener un mayor conocimiento de sí mismas, a entenderse y aceptarse, a revalorar su autoestima, a moderar sus impulsos, mejorar su relación con el otro, a confiar en su capacidad, a como aprender de sus experiencias, a comunicarse abiertamente, a mejorar sus relaciones interpersonales con la familia y entre ellas. A continuación, presento los resultados por categoría que se fueron dando en cada una de las señoras, así como el cambio observado en ellas como resultado del trabajo en grupo.

Los nombres y lugares que aparecen mencionados en las entrevistas fueron cambiados con el fin de mantener la identidad de todas ellas en el anonimato, así como el del lugar donde fue desarrollado el taller.

Para empezar a referirme a algunos de los cambios observados en las señoras que participaron en el taller, es importante señalar que desde la motivación que promueve la autosatisfacción del estar en relación y en proceso de crecimiento, es posible buscar cómo mejorar como persona.

Mi experiencia en el manejo de diferentes grupos en el trabajo y con enfoques muy diferentes me llevó a encontrar la forma como podía describir lo que significa Ser Persona en Crecimiento y me gustó como los siguientes autores lo mencionan a continuación:

“Cuando empezamos a confiar en nosotros mismos para introducirnos en la corriente de nuestra experiencia organísmica, hallaremos la guía que necesitamos para renunciar a lo que no nos está ayudando y para movernos hacia un mayor desarrollo de todo nuestro potencial” (J.Amodeo y K Wentworth, en Bartomeu: 2003, 41).

4.1 La autoestima

El organismo humano pasa por muchos cambios que le permiten relacionarse y crecer como persona, estos son los que van moldeando al individuo para formar su personalidad, la cual es única e irreplicable para cada uno, en este paso observé cómo tomaban conciencia de sí, cómo se percibían, cuando empezaron a tener confianza en la capacidad de sí mismo, es decir a conocerse y aceptarse, a como aprender de sus experiencias, a tomar responsabilidad de sí mismo, a valorarse como persona, a continuación menciono ejemplos de estos cambios.

4.1.1 Conciencia de sí

Las personas cuando detectan que no pueden sentir satisfacción plena de lo que realizan, empiezan por darse cuenta que algo no está bien en su funcionamiento como persona, por lo cual es importante que se perciban a sí mismas, encontrar que es eso que no les llena y tomar decisiones al respecto.

Chayito era una mujer muy activa y un poco nerviosa, platicó de cómo se sintió y lo describió en la siguiente frase: “Quisiera que llegará el día de mañana y estar tranquila porque me acelero mucho” (Chayito, bitácora 9/2009). Ella nos dijo que no estaba a gusto con su forma de ser, ya que se percibía acelerada, trata de verse más adelante y quiere ser distinta en sus reacciones, pero además quiere poder controlar sus impulsos, es decir cambiar su forma de actuar bajo ciertas circunstancias. Ella al darse un tiempo para revisar que estaba pasando en su vida, empezó a realizar ciertos cambios, quien lo expresó así: “Empiezo a tener más paciencia en la mañanas con mis hijos” (Chayito, bitácora 9/2009), esto la llevó a darse cuenta que cambiando la forma de interrelacionarse con sus hijos le empezó a ayudar para actuar de otra forma, además de tener la oportunidad para alcanzar esa tranquilidad que deseaba.

Laila quien siempre estaba dispuesta a aprender algo nuevo, expresó algunas de las actividades que le gustaba realizar pero le causaban problemas: “El ejercicio es lo que más me gusta hacer, pero desafortunadamente esto me causaba problemas con mi

pareja” (Laila, bitácora 5/2009). En esta frase tratamos de ver como se percibía en la relación con su pareja y con una de las actividades que más disfrutaba, pero también se da cuenta que el hacer esto le causaba problemas, en la búsqueda de cómo cambiar esa situación para no tener una tensión constante en su relación, ella pensó en realizar algunos ajustes, expresándolo así: “Ya no voy diario al gimnasio pero aun así no está contento” (Laila, bitácora 9/2009). Ella no estaba valorando su necesidad como siempre había deseado, sintió que eso que valoraba mucho debía cambiarlo, no tenía el apoyo de su pareja en lo que estaba tratando de cambiar; esta situación confrontó a Laila en sus intentos por satisfacer a su pareja, aunque estuviese en contra de lo que le gustaba a ella, lo importante en este punto es que ella sabía que tenía que encontrar una forma de sentirse satisfecha en su relación y con sus necesidades.

Con relación a empezar a tomar conciencia de sí, Jina, quien es una señorita tímida, retraída e inteligente, al realizar un análisis de un aspecto de su vida mencionó: “De pequeña fui muy tímida, en la universidad empecé a cambiar” (Jina, bitácora 4/2009). Ella en base al conocimiento de ella misma, reconoció que su personalidad había cambiado y consideró que ya no era tan tímida, lo que le ocasionaba problemas de personalidad en sus primeros años de haber asistido a la escuela, sin embargo logró un cambio importante para ella y el haber aceptado su transformación, que la llevó a abrirse a su experiencia, y así lo expresó: “Pienso seguir trabajando y pulir los detalles que no me permiten continuar, ya que me siento frustrada en ocasiones” (Jina, bitácora 11/2009). Ella consideraba, necesario trabajar para realizar algunos cambios en su forma de ser, ya que aunque estaba consciente de la evolución que ha logrado al respecto, todavía había algunos aspectos en donde se sentía frustrada, Jina estaba luchando para sentirse plena como persona y reconocida por los demás.

4.1.2 Confianza en la capacidad de sí misma

Entender quién es uno como persona, no es una tarea fácil y un camino para descubrir parte de eso es empezando a conocerse y aceptarse tal como es, para poder analizar lo

que desde nuestro punto de vista está bien y lo que no nos gusta de nosotros mismos y que queremos cambiar.

Una manifestación de esto lo comentó Luli: “A lo mejor hay cosas que sabía que tenía que trabajar en ellas, algunas no andaba tan bien” (Luli, bitácora 4/2009). En este comentario ella estaba conociéndose y aprendiendo de ciertas situaciones que debía de afrontar, que de algún modo las había dejado pendientes, pero que siempre le preocupaban, y no lograba sentirse satisfecha; en su intento por crecer como persona empezó a realizar algunos cambios y así lo comentó: “Me ayuda a tomar conciencia por mi vida, a saber si uno está bien, todo lo demás va estar bien, pero si yo estoy mal muchas cosas no van a salir bien” (Luli, bitácora 8/2009). En este punto ella trató de reflexionar acerca de sí misma y de su forma de estar, de sus experiencias y cómo llegó a concluir que en ella estaba el éxito o fracaso de lo que realizaría en lo futuro, el camino para entenderse como persona no es fácil, pero los esfuerzos que se realicen siempre ayudan a descubrirse, empezó a confiar en la capacidad de sí misma.

Luita quien ya había dicho que se divorció comentó: “Voy a retomar nuevamente mi situación, pues seguí trabajando y superándome, [...] mi rutina de casa al trabajo y del trabajo a la casa, y los fines de semana convivir con mis hijos”(Luita, bitácora 8/2009). Ella sintió que estaba en una rutina desde que se separó, reflexionó que necesitaba hacer algunos cambios, quería encontrar algo para romper el círculo donde había caído. Luita continuó comentando con respecto a ella: “necesito un espacio para mí, [...], he tomado esos pequeños espacios, no lo hago muy continuamente, pero si me hice el propósito, [...], mis hijos todavía están chiquitos y tengo que dejarlos con una persona” (Luita, bitácora 8/2009). Ella sintió que desde su separación estaba en una rutina, pensaba que lo más importante era trabajar para sus hijos, también deseaba la necesidad de atenderse pero no lo lograba como quería, expresó que se sentía con la obligación de anteponer todos sus planes por sus hijos, no quería afrontar su responsabilidad hacia ella misma, ni buscaba otra forma de relacionarse.

Más adelante Luita también comentó:[...], necesito acomodarme económicamente y ver mis horarios, [...], veo la actitud de mis hijos, el niño llegaba una noche y me decía estoy muy triste porque mi papá ya no va a regresar y eso me apachurraba el corazón,

que triste deje a mi hijo sin padre, [...], yo soy la culpable de que el papá se haya ido (Luita, bitácora 8/2009). Ella sintió que para tener un cambio en su forma de vivir necesitaba mejorar sus ingresos, darse tiempo para reflexionar su situación, salir adelante para no perjudicar a sus hijos y entender como dejar de tomar la responsabilidad de su separación.

Continuando con lo mismo Luita expresó: “[...] vino mi hijo la semana pasada que dijo yo si tengo papá, mi papá vive en una casa, mi mamá y yo vivimos en otra, [...], los ve tres veces a la semana y ha ayudado también que no piensen que por culpa de ellos se separaron, [...], ya lo veo como que no siento la carga de que deje a mi hijo sin padre, [...] era lo que a mí me cargaba, era mi costal, de decir yo soy la culpable y bueno todavía me sigue lastimando, no puedo decir de la noche a la mañana lo voy a enterrar” (Luita bitácora: 8/2009). Ella dejaba ver que a sus hijos les quitó a su padre, que ella era la única responsable de que esto pasara, busca cómo sentir un alivio de esa carga a través de las actitudes de sus hijos, quiere aparentar ante ellos que no pasó nada y que está bien, no quiere aceptar esa separación y verla desde otra perspectiva, seguía considerando que pudo evitar que eso pasara, se sentía con una carga tan grande que no veía la posibilidad de quitársela, sentía orgullo como para pedir ayuda para salir de este problema y no confiaba mucho en su capacidad.

4.1.3 Aprender de sus experiencias

Dentro de las experiencias que el cliente puede experimentar dentro de sí, es la de saber que es libre de convertirse en sí mismo u ocultarse tras un disfraz, de progresar o regresar, de comportarse de maneras destructivas para él y los demás, o bien de sentirse valorado.

Adi quien es una señora casada con hijos adolescentes y callada expresó al respecto lo siguiente: “Estar activa es un gusto que me doy y me satisface que mis hijos me vean así y que sepan que todo puede hacerse en esta vida” (Adi, bitácora 5/2009). Aquí se observa que ella aprendió que con trabajo y dedicación era posible lograr lo que uno se propone y que es posible alcanzar cualquier meta por grande que esta sea,

también hablaba de cómo se motiva en la vida, que depende de uno el realizar lo que uno quiere y que hay que trabajar para conseguirlo, ella sintió que poniéndose de ejemplo, sus hijos se darían cuenta que hay que estar activos y que es una forma de cómo expresar sus sentimientos en la familia.

El escuchar y ver lo que otras personas pueden lograr, es una forma de encontrar cómo crecer como persona, una forma de cómo Adi escucho y comentó que así lo asumía fue: “Aprender a no quedarse callada y que se anime a hacer todo” (Adi, bitácora 6/2009). En este punto Adi manifiesta la necesidad de tomar riesgos en la vida y no permitir que otros decidieran por ella, que era necesario hablar y tomar acciones para conseguir lo que uno quiera, claro que esto significaba tomar la responsabilidad que esto implicaba, ella manifiesta que es necesario aprender la habilidad para que la tomen en cuenta y demostrar que podía realizar lo que fuese necesario.

4.1.4 Responsabilidad de sí mismo

La necesidad de crecer como persona y asumir la responsabilidad de sí mismo, pueden llevar a tratar de autodirigirse, es decir avanzar hacia una autonomía, esto significa elegir paulatinamente las metas que desea alcanzar.

Zucen quien es una persona inquieta y un poco nerviosa comentó: “[...] cuando vivía con mi familia me sentía muy limitada, no me dejaban salir, no me permitían tomar decisiones y otras cosas, ahora siento que nadie me detiene ahora en día, que nada me da miedo y trato de no quedarme callada y que no me sienta limitada” (Zucen, bitácora 6/2009). Ella se veía como alguien sin valor, no digna de ser tomada en cuenta, no sentía que podía tomar responsabilidades ni de su vida ni de otro tipo, ya que estaba limitada por todos, por otro lado esta situación la tenía en un estado de miedo continuo al no tomar riesgos, aquí el proceso de cambio empezó desde sus experiencias vividas, cuando comenzó a hacerse responsable de su vida y decidió tomar riesgos para poder valorar su persona, el salir de la situación que estaba, le generó libertad para intentar hacer lo que ella quería.

Cuando uno se da cuenta de la situación que ha vivido y lo compara con las necesidades que quiere satisfacer, tiene la opción de intentar cambiar o quedarse en el conformismo, Zucen expresó: “Decidirse y hacer con claridad las cosas y si sale bueno y sí no, seguir intentando” (Zucen, bitácora 6/2009). Ella como lo mencionaba antes, es tiempo de asumir los riesgos que sean necesarios, es cuestión de aprender de las experiencias y continuar hasta encontrar lo que uno busca, para crecer y sentirse satisfecho de sus logros, también hablaba de que a veces podía fracasar en lo que quería, pero era necesario volver a intentarlo hasta obtenerlo.

Adi expresó otro comentario en el mismo sentido “Hay que tomar riesgos, hay que perder el miedo aunque cueste trabajo y que no la intimiden” (Adi, bitácora 7/2009). Ella habló de que si quería realizar algo era necesario tener valor y no preocuparse por lo que pueda pasar, hay que dar el paso y darse cuenta de que tiene que actuar, que aunque existan temores por saber cómo va resultar la acción, tomar consciencia de que no es fácil realizar eso, que hay que tomar responsabilidad en todo lo que haga, y que siempre busque como ir hacia adelante y no permitir que alguna persona te detenga bajo ninguna circunstancia, siempre que este correcto lo que se quiere.

4.2 Encarar los problemas

Todos los seres humanos tenemos sentimientos que interpretamos y vivimos cada quien en forma distinta, para estar en paz consigo mismo y poder crecer como persona, es importante atender debidamente lo que sentimos, así, como el tratar de entender los sentimientos de los demás, ya que es una de los principales fuentes de algunos problemas y no nos permiten interactuar con los demás, uno de los que se vieron en el taller fue el de recuperar la relación.

4.2.1 Recuperar la relación

El educar a los hijos es un reto muy grande para los padres, muchas de las veces se realiza como lo hicieron con uno mismo, sin importar que los tiempos hayan cambiado y que la forma de relacionarse con los hijos sea diferente.

Clau quien es una señora casada con dos hijas, impulsiva y controladora comentó: “Mi hija no quería decirme lo que le pasó en la semana en la escuela por una prueba, [...] mi suegra decía díselo y no quería, por el motivo que ella fuera a llorar y me enojara” (Clau, bitácora 9/2009). Su hija evitaba platicar con su mamá ciertas cosas, Clau consideraba que su hija no debería sentir algún temor al platicarle a su mamá de sus problemas, parecería como lo dice que es como una situación que pasaba todos los días, sin mayores consecuencias, por otro lado la hija de Clau no sabía porque su mamá actuaba así cuando ella lloraba, ella prefería platicarlo con otras personas cómo su abuelita, ya que su mamá siempre terminaba por enojarse, Clau no se daba cuenta del sentimiento de miedo que le tenía su hija y de la forma como reprimía sus sentimientos.

Siguiendo con esta situación Clau después de recibir una carta que su hija le escribió diciéndole lo que sentía expresó: “Ahora que he cambiado un poco me siento mucho mejor, mi hija ve a una mamá y no a un ogro” (Clau, bitácora 9/2009). Ella reconoció y se dio cuenta que en sí misma había un cambio en su forma de ser y que le agradaba, en este punto Clau estaba reconociendo que la forma como estaba interactuando con su hija, no era la correcta y el tomar una decisión para cambiar esa manera de relacionarse con ella, cambio la perspectiva que su hija tenía de ella, además mencionó que se empezó a sentir bien consigo misma.

Magi expresó al respecto de sus hijas: “A mí me falta atenderme más, pero dependo del tiempo que me puedan dejar mis hijas” (Magi, bitácora 7/2009), Magi no estaba consciente que necesitaba tener un tiempo para atender sus necesidades personales, ya que no tomaba esa responsabilidad y como excusa que tenía otros deberes que le reducían la posibilidad de hacerlo, le era muy fácil ponerse en una situación de mártir, pero sabía que necesitaba analizar sus tiempos y decidir sobre sus prioridades. Otro comentario que realizó Magi fue: “Antes me frustraba que llegaba a casa y veía el tiempo y no me alcanzaba para terminar todo y me sentía mal, ahora disfruto a mis hijas y hasta lo que alcance hacer de la casa” (Magi, bitácora 7/2009). Ella no estaba sintiéndose bien en la forma como vivía, buscaba realizar un cambio en sus labores, al darse cuenta de su situación que no le permitía estar a gusto, empezó a

tomar consciencia y encontrar un tiempo para poder atender lo prioritario, sin sentirse culpable, esto a Magi, le dio la oportunidad de empezar a realizar cambios en su vida, que antes no lo consideraba como una opción. Ahora ella sabía que tiene ciertas obligaciones que debe atender pero dándose un tiempo para ella misma.

La forma como cada quien puede expresar sus sentimientos y verse retroalimentados positivamente, como un gesto de entendimiento lo vimos con:

Clau quien se dio cuenta que su forma de ser no permitía que su hija se expresara abiertamente con ella, hasta que cambio su proceder.

Magi comentó que aunque atender a sus hijas era una de sus prioridades, al tomar otra actitud le empezaba a ayudar a darse un tiempo para ella.

4.2.2 Aceptar los problemas y encontrar soluciones

En muchas ocasiones por alguna razón las personas no quieren afrontar un problema y le dan vueltas o lo mantienen pendiente, pero no lo ven ni lo tratan de resolver como debe de ser. Hasta que llega la necesidad ineludible de actuar y resolver en forma definitiva ese asunto, uno de los caminos para resolver esto fue afrontando los problemas y encontrando soluciones.

Chayito quien vive con su pareja y sus dos hijos, tiene que trabajar y atender a su familia y en su necesidad de hacer cambios expresó: “Mi vida de casada se ha perdido y olvidado, he caído en una rutina, pienso que hay que tener variaciones y dar alguno de los dos un cambio” (Chayito, bitácora 7/2009). Ella manifestó que la relación con su pareja no estaba funcionando y como si no existiera el compromiso que hicieron al vivir juntos, sintió que la forma como estaba viviendo no le agradaba, consideró que podía cambiar esa situación, no se veía seguridad de cómo quería vivir, solo que quería que existiera algo diferente que no implicara lo mismo como han vivido hasta ahora, sin embargo ella no asumía su responsabilidad y no proponía como realizar un cambio, ya que pensaba en la posibilidad de que su esposo siendo parte de esa relación pudiera

asumir la responsabilidad de mejorar, de lo que estaba segura es que alguno de los dos debería dar el primer paso.

También comentó que necesitaba tomar acciones en su trabajo y en su familia, en el siguiente párrafo Chayito platicó algo referente a esto: “Pienso en lo que me pasa me duele y lastima, [...], es por eso que tenía que dar un cambio en mi vida y tomar decisiones en bienestar de mi familia” (Chayito, bitácora 9/2009). Ella empezó a darse cuenta por lo que estaba pasando, que no era conveniente para ella, ya que le ocasionaba una situación de incomodidad y malestar, de tal grado que hasta su familia sentía las consecuencias, esta forma de vivir la hizo tomar consciencia y finalmente comenzó a dar los primeros pasos, decidió que debería empezar a cambiar y cómo eso podría ayudar a mejorar la relación familiar, las decisiones y los pasos que decidió tomar no fueron fáciles, pero le ayudó a empezar a dar un nuevo rumbo en su vida.

Luita es una señora que tiene dos hijos, se divorció hace dos años y dijo que no fue fácil, comentó lo siguiente: “Volví a retomar nuevamente mi situación, [...], es muy personal, [...] olvidar los pequeños detalles, algunas personas me decían, hay un porque, un sentido de vida, [...], y pues seguí continuando trabajando y superándome (Luita, bitácoras, 8/2009). Ella después de aceptar que había pasado por un proceso difícil se dio cuenta que le llegó el momento de tomar decisiones, que era el momento de olvidar todos esos asuntos que siempre tenía como recuerdo y empezar de nuevo, comenzó a buscarle un sentido a la nueva forma de vivir junto con sus hijos, sabía que tenía que trabajar para mantener a su familia y que estaba buscando como superarse, y que era el momento de tomar riesgos.

En el mismo sentido Luita comentó: “Tengo planes de estudiar otra carrera, a corto o largo plazo, porque la necesito, pero se me dificulta por mis hijos” (Luita, bitácora 9/2009). Ella estaba pensando en prepararse más, que sus anhelos no podían esperar indefinidamente, ya que de algún modo estaba el bienestar de sus hijos, quería tomar una acción en su vida pero sentía que existían ciertas situaciones por las que no era pertinente por ahora, la responsabilidad de ser madre divorciada y con hijos que mantener la detenían para poder alcanzar los sueños que le permitieran dar más comodidades a su familia.

4.2.3 Darse cuenta de sus prioridades

Laila en diferentes sesiones platicó de su necesidad de realizar ejercicio y ahora expresó: “He tenido 21 días de tranquilidad porque no he ido al gimnasio, [...] iba entrar el lunes al gimnasio, hablé con él el domingo y me dijo así con una cara de... vas entrar al gimnasio?...”(Laila, bitácora 9/2009), Ella con mucho pesar mencionó que la paz no es gratis, le costaba no atender una de sus necesidades más importantes, además de comprobar que sus prioridades no eran tan importantes para su pareja, esto la hacía sentirse desvalorada.

Laila continuó comentando acerca de lo mismo: “[...] el lunes en la tarde le hablé para decir que mis planes no iban a seguir hasta noviembre y la reacción de él, fue el hecho de hablar con él, el platicar a la cara, el recibimiento completamente diferente, [...], lo que puedo provocar si vuelvo hacer ejercicio” (Laila, bitácora 9/2009). Ella comentaba que el no tener esa actividad le ayuda a tener paz con su pareja, sentía que desapruban su necesidad de realizar ejercicio, que solo la respetaban si obedecía, consideraba que esa situación cambiaría si decidiera hacerlo, le sorprendió descubrir lo que podía recibir por solo ese hecho. Laila se encontraba ante un sentimiento donde por un lado le gustaba que la trataran bien, de poder platicar con su pareja, es decir sentirse escuchada, pero por otro lado no podía asimilar que no entendieran su necesidad.

Laila mencionó también lo que estaba viviendo diciendo: “Qué necesito hacer para que él pueda poner de su parte, porque yo lo hago, [...], no discuto, no hemos peleado, me recibe bien, no habla mucho pero hemos tenido un poco más de comunicación” (Laila, bitácora 10/2009). Ella estaba queriendo que la entendieran y tomaran en cuenta y sentirse correspondida, también reflexionó que al cambiar su forma de actuar recibía un trato diferente, estuvo tratando de entender ese comportamiento, por otro lado valoraba que empezó a fluir un poco de relación con su pareja, dijo estar sorprendida de estos pequeños cambios inesperados.

Laila volvió a realizar de otra forma un mismo comentario: “[...] necesito hacer ejercicio porque es como tomar agua, [...] me preocupa un poquito empezar en

noviembre porque va haber reacciones y eso me va a costar, [...], pero he estado valorando, pues es importante tener paz y tranquilidad en mi casa, [...] no es algo que voy a dejar de hacer porque si no ya estuviera trastornada, deprimida y agobiada” (Laila, bitácora 10/ 2009). Ella quería encontrar una respuesta positiva a su necesidad, aceptaba que su relación había empezado a cambiar, estaba preocupada porque era esencial retomar el ejercicio, por otro lado no quería regresar al ambiente que tenían antes de enfrentamientos, se encontraba en una lucha interna para no llegar a tener que decidir si prefería a su familia o al ejercicio, quería que su esposo se pusiera en sus zapatos, sentía que podía haber un acuerdo favorable para los dos, necesitaba poner en la balanza sus necesidades y prioridades, sabía lo que quería, pero no como conseguirlo.

La forma como algunas personas deseaban alcanzar sus metas lo pude observar con los cambios que empezaron a realizar:

Chayito se dio cuenta que la rutina familiar y del trabajo no le gustaban, por lo que empezó a realizar un cambio en la forma de relacionarse con su esposo y busco otro trabajo, todo pensando en su bienestar.

Luita decidió olvidar el pasado y empezar una nueva vida con sus hijos y contempló el volver a estudiar otra carrera, dando prioridad a las cosas.

Laila empezó a darse cuenta que necesitaba dar prioridad a sus actividades para poder encontrar una solución al problema con su pareja, dejó de ir diario al gimnasio y está buscando la mejor opción.

4.3 La comunicación

Por naturaleza el ser humano es sociable y tiene varias necesidades, siendo una de las más importantes el de interrelacionarse con los demás para poder ser escuchado y que exista una interacción, una forma de que esto tenga éxito es cuando la comunicación y la actitud son las adecuadas, otra es al valorar como se presenta la relación con el otro.

4.3.1 Mejorar la comunicación

Chayito comentó que había reflexionado lo que expresaron sus compañeras acerca de su pasado y que sus papas no le decían nada, diciendo: "De niña decía porque mis papas no están junto, [...], él venía nada más un ratito sobre todo las navidades a traer juguetes, [...], llegas a pensar que no eres hija de ellos porque no llevan buena relación, [...], te das cuenta que son sus problemas, no tuyos" (Chayito: bitácora, 7/2009). Ella sentía que en su familia algo no funcionaba bien, que su papá no la quería, ya que no vivía con ellas, se consideraba culpable de que no vivieran juntos, pensaba que a lo mejor no eran sus papas y no tenían por qué estar juntos, sentía que no tenía una familia realmente, ella estaba desmotivada, frustrada, pensaba que al no pertenecer a esa familia nunca sería reconocida como parte de la misma, después de no poder tener una familia feliz como ella quería, se dio cuenta que el problema era de sus papas y que no asumían su responsabilidad hacia ella.

Continuando con el reconocimiento de sus sentimientos también Chayito comentó: "Yo no me quería casar porque veía como le pegaban a mi mamá" (Chayito: grabación 25/ 2009). Ella expresó que no le gustaba eso, pareciera que el maltrato a su mamá era normal, es decir de rutina, pero para ella, aunque tenía un novio no estaba convencida de formar una familia, ya que deseaba ser respetada, valorada y tener realmente un hogar. Las situaciones que vivió de chica la llevaron a dudar de cómo funcionaban las familias y si eso le permitiría ser feliz al vivir con un hombre.

Otro comentario relacionado con su esposo dijo: " Yo he tratado esta semana de hablar más con él, [...], he visto un cambio poco a poco, aunque no es la maravilla, [...], eso es sentirse bien porque te sientes con alguien ahí a tu lado, [...], me vio la cara de yo necesito alguien, aquí me dice yo estoy para ayudarte, [...], para eso estamos los dos"(Chayito, bitácora 9/2009). Ella después de tratar de entenderse a sí misma, vio la oportunidad de establecer un diálogo y empezó a comunicarse con su pareja, sintió que valía y la consideraban aunque sea un poco, además ella se dio cuenta de esto, percibía que la entendían un poco más, ya que vio unas acciones que antes no veía, consideraba que ya no está sola, ahora creía que la podían apoyar en sus actividades familiares, dejó de percibir la sensación de tener que hacer todo, empezó a transmitir

expresiones para que la apoyaran, a obtener lo que quería de parte de su esposo, recibió algo de afecto y el haber dado un paso para que su interrelación cambiara, le significo ver que si podía conseguir una actitud diferente.

4.3.2 Comunicación con la pareja

Cuando dos personas quieren establecer un dialogo, una amistad o relacionarse, es necesario que exista por ambas partes una aceptación hacia el otro, de cómo es, una escucha y comunicación adecuada, y un entendimiento de la situación de cada uno, claro que en ocasiones esto no es fácil.

Lo anterior lo podemos observar en el siguiente comentario de Laila: “la falta de comunicación es mi problema, no le doy gusto con nada, quiere que llegue temprano a la casa, pero no para convivir, solo para ignorarme, el sólo ve la TV” (Laila, bitácora 9/2009). Ella trataba de encontrar una explicación a lo que estaba pasando en su vida y preocupada por encontrar una respuesta a su relación con su pareja, sentía no poder establecer un dialogo entre los dos y que aunque realizó algunos cambios en su vida, de nada sirvieron, que no era suficiente sólo con complacerlo y que no se entendían, por otro lado no le gustaba que no la tomaran en cuenta cuando estaba en su casa, no entendía que es lo que necesita hacer para que le dieran su lugar dentro de la casa. El querer que otra persona sea como uno, es decir que piense, actúe y sienta igual que uno, no es el camino para que dos personas puedan relacionarse, una situación parecida nos comenta Laila: “En la familia con mi pareja siempre quiero que sea diferente y no acabo de entender que no va a cambiar” (Laila, bitácora 10/2009). Ella esperaba que el comportamiento de su pareja fuese como ella lo haría, esto le ocasionó que sintiera que no la entendían y que provocaba en ella una sensación de necesidades que no eran satisfechas, en la búsqueda por tener una familia en armonía, ella olvidaba que cada quien pensaba, actuaba y veía las cosas de forma diferente, buscar una relación de entendimiento y comprensión no era tarea fácil, sino se le daba su lugar a cada miembro de la familia.

La forma como nos relacionamos con las otras personas nos permite valorar nuestro proceso de crecimiento como personas, tal como lo podemos ver en los cambios de:

Chayito después de darse cuenta que no tenía por qué repetir el esquema de sus padres, decidió mejorar la comunicación con su esposo.

Laila analizó la necesidad de cambiar su forma de pensar y no esperando que los demás actúen como ella lo deseaba.

4.4 Relación grupal

Al empezar el taller observé que las señoras se sentaban por grupos pequeños, junto a la que más conocían, algunas participaban abiertamente, otras sólo participaban cuando no trataban situaciones relacionadas con ellas y otro grupo no hablaba, esto ocurrió en las dos primeras sesiones.

En la medida en que empezaron a dialogar las señoras en el grupo se daban cuenta que cada día descubrían nuevas situaciones que no conocían de alguna de ellas, que otras encontraban un parecido en lo que habían vivido, que había empezado ciertos cambios en su forma de percibir las cosas, por el puro hecho de platicar sus preocupaciones y verlas desde otro punto de vista, o dar el paso que siempre pensaron darlo pero nunca tomaron el riesgo. También al escuchar cómo le dieron solución a un problema y que alguna de ellas le pasaba lo mismo. Otras se dieron cuenta que tenían lo que otras deseaban y no lo valoraban o no le daban su dimensión como las otras.

4.4.1 Actitud de empatía en el grupo

La unión que se fue dando en el grupo fue uno de los cambios que se observó a lo largo del taller, ya que empezaron a escuchar con empatía a sus compañeras tratando de entender la situación de las otras, alentar la participación activa de cada una de ellas y a veces hasta hablaron con ejemplos de situaciones similares.

También la mayoría expresaba situaciones tales como “[...], he aprendido a conocerme y a conocer a mis compañeras, [...], durante muchos años he convivido con ellas desconociendo sus emociones, sus sentimientos, sus tormentos, sus debilidades y sus fortalezas” (grabación 29/2009). Uno de los primeros cambios se dio cuando empezaron a conocerse ellas mismas, situación que ayudó en los siguientes procesos de cambio, el decir que comenzaron a conocer a sus compañeras implicó escuchar en forma diferente, así como comunicarse con el corazón.

4.4.2 Escucha en grupo

Algunos reconocimientos por cambios en la persona y que se dieron en forma abierta y que no habían tenido la oportunidad de hacerlo mencionaban: “[...] es capaz de poder afrontar o decir lo que siente, yo la he visto aquí en el grupo, no le da pena, no se cohíbe, es muy abierta, lo que se le pregunta lo contesta y tiene la facilidad de palabra para contestar y decir las cosas” (grabación 29/ 2009).

Otro de los cambio fue el de perder el miedo para expresar sus sentimientos, darse la confianza como grupo para expresarse abiertamente. Otra manifestación de cambio fue: “[...], yo siento bonito, siento padre, me siento bien decírtelo no sé si algún día te lo haya dicho pero yo me siento bien al decirle a ella que la admiro pues su forma de ser, su capacidad, inteligencia, siento padre en que me haya tocado esa pregunta y me haya dado la oportunidad de decírtelo delante de todas”(grabación 29/ 2009).

El dar un paso para reconocer ante todas lo que ven en alguna de ellas, no fue posible hasta después de ver un ambiente dentro del grupo propicio para expresarlo y sentir que sería recibido.

En plática con el gerente del Club manifestó que percibía un cambio en el grupo de participantes, que las sentía más unidas y que veía una disposición para ayudarse. Que las notaba muy contentas, cuidándose entre ellas y como un grupo fuerte y dispuesto a mejorar.

Otro de los cambios tuvo que ver con la actitud hacia el nivel de participación que en cada sesión fue en aumento, siempre en forma positiva y con entusiasmo, buscando como aprender más para poner en práctica algunos cambios, las dinámicas ayudaron a integrarse como grupo.

4.4.3 Disposición para compartir experiencias

Por otro lado, entre los cambios que percibieron las señoras es que empezaron a tener más apertura, confianza y apoyo, que les permitió hablar de sí mismas, lo que sucedía antes solo en pequeños grupos, también comenzó a verse mayor respeto por las necesidades y expresiones de cada una de ellas.

Finalmente concluyo que entre los principales resultados que observé en el taller están los cambios que cada una de las participantes comentaron: Zucen: "he aprendido a valorarme, a creer en mí" (Zucen, bitácora 2009). Gema: "me ha ayudado a conocerme mejor a mí misma, aceptar mis errores y defectos y tratar de corregirlos" (Gema, bitácora 2009). Adi: "he aprendido hacer conciencia de la forma como estoy viviendo, la forma como trato a las personas, afrontar los problemas buscando soluciones sin que se me cierre el mundo" (Adi, bitácora 2009). Luli: "he cambiado mi actitud, soy más paciente y más sensible a lo que me sucede a mi alrededor" (Luli, bitácora 2009). Laila: "estoy aprendiendo a encontrarme, quererme, aceptarme como soy, así como empezar a trabajar en no ser tan posesiva con la gente ni tan perfeccionista" (Laila, bitácora 2009). Jina: "estoy superando el miedo a estar sola, me siento tranquila, a no dejarme llevar fácilmente por la ira" (Jina, bitácora 2009). Magi: "he tomado conciencia de yo como persona, con mi esposo tratar de tener más comunicación" (Magi, bitácora 2009). Chayito: "me puedo dar cuenta de mis prioridades y necesidades, valorar cada momento de la vida y tomar decisiones" (Chayito, bitácora 2009). Luita: "darme cuenta y hacer conciencia de aprender a quererme yo misma" (Luita bitácora 2009). Veri: "he aprendido a tener paciencia con mis hijas, a saber y aceptar que el pasado quedó atrás y vivir al máximo: "(Veri, bitácora 2009). Clau: "me di

cuenta de los errores que he cometido, descubrir que no estoy sola, recuperé la relación con mi esposo” (Clau, bitácora 2009).

Hasta aquí terminé con el reporte de los principales resultados observados, de las vivencias, experiencias, manifestaciones e inquietudes de las participantes y que de alguna forma incidía en su calidad de vida.

CAPITULO V. DISCUSIÓN

En este capítulo el objetivo es el dialogar con los autores que revisé en el marco teórico, sobre los hallazgos encontrados durante la intervención. Aquí retomo los autores citados con el fin de contrastar la teoría con los resultados encontrados.

5.1 Cambios desde el Enfoque Centrado en la Persona

Rogers mencionó que un enfoque centrado en la persona se basa en la premisa de que el ser humano es un organismo básicamente digno de confianza, capaz de evaluar la situación externa e interna, de comprenderse a sí mismo en su contexto tal, lo que pude empezar a comprobar durante el taller al crear un ambiente donde las participantes fueron consideradas como personas, en el que sintieron que fueron recibidas, escuchadas, que pudieron comunicarse, que no eran juzgadas, que tenían el apoyo, que tenían un espacio para expresarse y que eran comprendidas, como ejemplo está el de Luli: “a lo mejor hay cosas que sabía que tenía que trabajar en ellas, algunas no andaban tan bien” (Luli, bitácora 2009), este comentario lo veo reflejado en una de las primeras etapas del proceso de convertirse en persona, donde los sentimientos y significados personales no se reconocen ni se admiten como propios.

Otra de las etapas menciona que las expresiones referentes al sí mismo como objeto fluyen con mayor libertad, situación que se puede apreciar en el comentario: “Estar activa es un gusto que me doy y me satisface que mis hijos me vean así y que sepan que todo puede hacerse en esta vida” (Adi, bitácora 5/2009).

También en la tercera etapa el cliente se siente plenamente recibido tal y como es, situación observada en el siguiente comentario: “Siento que quizás algunas de mis compañeras no conocen mucho de mí sobre los aspectos positivos, sino la atención se enfoca sobre el enojo” (Jina, grabación 29,2009).

En la cuarta etapa, donde el cliente describe sentimientos más intensos lo observé cuando Laila mencionó también lo que estaba viviendo en esos momentos: “Que necesito hacer para que él pueda poner de su parte, porque yo lo hago, [...], no

discuto, no hemos peleado, me recibe bien, no habla mucho pero hemos tenido un poco más de comunicación” (Laila, bitácora 10/2009),

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

Como decía Rogers todos los seres humanos buscamos nuestra satisfacción personal y relacionarnos con los demás, sin embargo por las experiencias del taller puedo afirmar que conseguir relacionarse con los demás no es una tarea nada fácil ya que depende de factores que nos lleven a darnos cuenta realmente de nuestra necesidad.

Desde el punto de vista del análisis de los resultados puedo afirmar que en un clima de seguridad, de respeto, empatía, aceptación incondicional, escucha atenta entre otras, por parte de cada participante y de mi parte, pude empezar a generar un proceso de cambio, crecimiento y transformación en las participantes de este taller, siendo más auténticas, positivas y comprensivas. Mostrándose poco a poco con más libertad y responsabilidad, escuchándose entre ellas mismas y a sí mismas, en un proceso de autoconocimiento y valoración hacia el proceso de “llegar a ser”, de aceptar a los otros y ser ellas mismas. Ejemplo de esto es “Durante muchos años he convivido con ellas, desconociendo sus emociones, sus sentimientos, sus tormentos” (Laila, bitácora 2009), precisamente todo esto es parte de la esencia del ECP. Si bien puedo afirmar que fui testigo de lo comentado, no puedo asegurar con que profundidad se dio en cada una de ellas, considero que esto no es comentado en lo que he leído de Rogers.

5.2 Sobre las condiciones y actitudes básicas para la facilitación.

En lo personal creo que el cambio en la persona puede lograrse en primera instancia por la creencia y la convicción del facilitador de que la persona que acompaña tiene realmente recursos propios y una fuerza interna que la lleva a crecer y a desarrollarse

de manera personal. Pero no solo son importantes las convicciones y las creencias del facilitador sobre la persona que asiste, sino que al mismo tiempo las condiciones y actitudes facilitadoras de la relación de ayuda también lo son.

Estas condiciones son seis. La primera, que dos personas entren en contacto; segunda que el cliente se encuentre en un estado de vulnerabilidad e incongruencia; la tercera se refiere a que el facilitador es congruente en la relación con el cliente; la cuarta que el facilitador sienta una aceptación y valoración de la persona que tiene enfrente, en este caso el cliente; la quinta condición es que el facilitador entienda el marco de referencia de la otra persona como si estuviera en sus zapatos, y por último que el cliente perciba la aceptación y valoración, así como el entendimiento de su marco de referencia por parte del facilitador .

Las actitudes básicas e indispensables para un acompañamiento facilitador del crecimiento, se encuentran inmersas en el área afectiva.

Por ejemplo la empatía se refiere a la comprensión del otro desde sus sentimientos o experiencia interna, la cual, si bien es precedida por procesamiento mentales (como una visión o mapa de la situación, significados, interpretaciones), la empatía, corresponde a la habilidad de “intuir” el sentimiento del otro, “sentir lo que se siente ser la otra persona”.

La congruencia implica la honestidad y transparencia en relación a los sentimientos auténticos experimentados por parte del facilitador, lo cual modela la apertura a la experiencia emocional.

La aceptación positiva incondicional tiene que ver con un profundo sentimiento de interés, de valoración y validación del sentimiento de la persona, Rogers lo nombra como un aprecio positivo por la persona y sus sentimientos.

Cuando empezó el taller las participantes tomaron un tiempo algunas más, otras menos para sentirse en contacto. inclusive hay quienes no presentaron una relación franca, como Gema quien solo concluyó que estaba satisfecha con sus logros y Magi que comentó necesitaba atender a sus hijas y a ella, a lo largo de las sesiones

constaté algunas situaciones de vulnerabilidad e incongruencia en personas como Luli quien llegó a comentar estar decidida a olvidar su pasado e iniciar una nueva vida con sus hijos, Laila quien comentó que necesitaba dar prioridad a sus actividades para dar solución a los problemas con su pareja y Chayito empezó a realizar un cambio pensando en su bienestar; con los comentarios y la escucha atenta hacia los participantes fui congruente en la relación con el grupo, al tratar de entender el marco de referencia de cada persona, no fue una tarea sencilla, en general percibí la aceptación y valoración positiva de lo comentado.

Una consecuencia de estas actitudes, es vivir una relación de seguridad, y en ausencia de cualquier amenaza real o implícita al sí mismo, la persona puede permitirse revisar varios aspectos de su experiencia emocional tal como realmente lo siente, sin que necesite distorsionarlos para adecuarlos al concepto que tiene de sí mismo en ese momento, claro está que en doce sesiones es muy difícil lograr cambios definitivos.

Dados los resultados obtenidos en este trabajo de facilitación con el grupo de mujeres, puedo afirmar que la gran diferencia estuvo dada en la calidad de la relación que alcancé con ellas, en donde en cierto grado estuvieron presentes las condiciones y actitudes facilitadoras del ECP; sin embargo y hasta lo que he visto de Rogers y sus seguidores no han profundizado más acerca de los procesos emocionales de los mismos, de aquellos que pudieran ser insanos o autodestructivos, de manejos incompletos aprendidos desde la infancia, o de emociones instrumentales o manipuladoras, cuyo manejo en grupo de crecimiento sólo puede darse en la medida en que se van detectando, aceptando y procesando los sentimientos auténticos que estos esconden, como lo pude constatar en algunas situaciones de este taller.

5.3 Sobre la relación entre sentido de vida, autorrealización y las metas

Al revisar algunos escritos de los autores citados en el Marco Teórico se encontró una serie de ideas y conceptos que interrelacionan a los temas vistos en el taller, esta serie de ideas fortalece y enriquece el mismo.

Para Frankl “el sentido de vida existe y es tarea de cada individuo descubrirlo en las circunstancias específicas de su vida”, también nos dice “sin significado de vida no hay posibilidad de autorrealización. La autorrealización es posible en la medida que la persona se autotrasciende, es decir, cuando el individuo olvidándose de sí mismo, se entrega. A partir de ese momento su vida cobra significado porque incrementa su necesidad de amar, de salir fuera de sí, de su egocentrismo y con ello logra trascender las fronteras del individualismo”. Esa es la misión, es el deber ser en el mundo del cual Frankl nos dice que es el elemento indispensable para descubrir el significado de la existencia, podemos ver una parte reflejado en este comentario: “pienso seguir trabajando y pulir los detalles que no me permiten continuar, ya que me siento frustrada en ocasiones” (Jina, bitácora 2009).

Viktor Frankl aseguraba que no había nada en el mundo capaz de ayudarnos a sobrevivir, aún en las peores condiciones, como el hecho de saber que la vida tenía un sentido y lo que realmente necesitaba el hombre era luchar por una meta que le mereciera la pena, siendo esto no tan fácil de realizar, ya que como ejemplo Luita trataba de sacar adelante su familia después del matrimonio pero había estado intentando por muchos caminos sin encontrarlo o Laila que su máximo era el ejercicio pero no podía hacer entender a su esposo de esto, la pregunta es como podían alcanzar esas metas.

Maslow comentó que sin una misión en la vida la persona puede experimentar aburrimiento y una sensación de frustración. Una vez que esta persona encuentre un propósito o propósitos, sus energías y talento podrían dedicarse a este. Maslow en sus escritos respecto del concepto de autorrealización comentó “Las personas autorrealizantes están sin excepción, involucradas en una causa exterior a su propio cuerpo, en algo externo a sí mismos. Están trabajando en aquello que de alguna manera les fue señalado por el destino, en algo que aman y a lo que dedican su esfuerzo. Todos de una manera u otra, dedican su vida a la búsqueda de lo que he llamado los valores del ser, a los valores últimos que son intrínsecos y no pueden ser reducidos a otra cosa más fundamental. Autorrealización significa experimentar plena y vivida y personalmente, una total concentración y abstracción. En este momento de

experiencia la persona es total y plenamente humana. La autorrealización es un proceso progresivo. Significa hacer elecciones, tomar una responsabilidad”, Laila con relación a su autorrealización comentó “estoy aprendiendo a encontrarme, quererme y aceptarme como soy y el empezar a trabajar en no ser tan posesiva con la gente” (Laila, bitácora 12/2009).

Maslow decía que las necesidades básicas deberían considerarse como simples escalones a lo largo del camino hacia la autorrealización general, sin embargo esto no se veía tan sencillo cuando la mayoría de las participantes manifestaban dentro las necesidades básicas o de deficiencia la relativa a la “Necesidad de atención”, lo importante aquí era como facilitar ese camino.

Alder opinaba que la fuerza principal tras todo lo que la gente hace, más allá del nivel de impulso de funcionamiento, es el esfuerzo de ir de una condición inferior a una superior, de menos a más y de abajo hacia arriba, la persona sana siempre procura mejorar su vida” también llegó a la conclusión de que con quienes funcionan y se desarrollan normalmente, la lucha por la superioridad es la perfección de sí mismo. Este concepto es similar a la noción de la propia actualización propuesta por Maslow y Rogers, es decir el planteamiento de la persona que funciona plenamente y el concepto de autorrealización. Alder subrayó mucho “el papel de las metas futuras, al determinar el comportamiento actual. Muchos aspectos del comportamiento actual pueden entenderse solamente en términos de una meta orientadora, por lo tanto el conocimiento de las metas de una persona es la clave del origen de la motivación”, habrá algunas que resulten más relevantes y realizables en el desarrollo de la persona, al respecto hubo este comentario: “decidirse hacer las cosas con claridad y si salen bueno y si no, seguir intentando” (Zucen, bitácora 2009).

Lo anterior lo observé en algunos de los cambios de las participantes cuando aprendieron a relacionarse, lo que les ayudó a darse confianza para expresarse, empezaron a tomar conciencia de su vida, lo que les permitió ver sus necesidades reales o prioritarias, encontraron una forma de comunicarse diferente con las personas que las rodean, tanto en su familia como en la oficina, vieron la oportunidad de trabajar

en su autoconocimiento y hasta donde veían su autorrealización. Algunas evidencias decían: “he aprendido a conocerme” (Luli, bitácora 2009), “tengo más paciencia con mis hijas” (Veris, bitácora 2009).

5.4 Sobre la Autoestima

En cuanto a los conceptos de autoestima y lo que observé en el taller, deduzco que la autoestima se va aprendiendo, aunque es también posible que pueda adquirirse sin haber tenido en un principio un ambiente favorecedor en la infancia. Esto lo afirmo porque la estima de sí se aprende, sobre todo de las personas que nos fueron significativas. Sin embargo, es posible también crecer nuestra autoestima si encontramos un ambiente favorecedor.

Comentando la importancia de un ambiente favorecedor, considero adecuado recordar que durante el taller al crear un ambiente que ayudó a las asistentes para crecer en autoestima. Jina reportó: “En cuanto a la codependencia emocional y el miedo a la soledad, es algo que estaba consciente desde hace tiempo, más no me decidía a trabajar en ello, y a hacer un esfuerzo real para tratar de vencerlo, más ahora que he dado pasos grandes, me siento más tranquila y contenta” (Jina bitácora 12/2009). Recuerdo lo importante que fue para ellas proporcionarles un espacio del tiempo laboral para que asistieran al taller, lo cual ellas apreciaron gratamente. Dentro de este espacio de tiempo, está también el hecho de que compartieron situaciones muy íntimas en el grupo al sentirse no juzgadas, sino solo escuchadas, Laila reportó: “me permitió conocer a mis compañeras de trabajo, creo que durante años he convivido con ellas desconociendo sus emociones, sus sentimientos, sus tormentos, sus debilidades y fortalezas” (Laila, bitácora 12/2009).

Recurriendo al concepto que Brandem hace de la autoestima, en el que habla de confianza en mi capacidad de pensar, de enfrentarme a la vida, tener la sensación de ser digno, de afirmar mis necesidades, etc., También menciona que la autoestima es una necesidad humana básica que sustenta nuestra capacidad de enfrentar con eficiencia los retos de la vida; es nuestro motor para triunfar y ser plenos a pesar de

nuestras limitaciones y diferencias. Es la fuerza que nos proyecta hacia la libertad para una vida más sana y enriquecedora, he aquí un comentario: “me doy cuenta que soy persona fuerte y emprendedora” (Gema, bitácora 2009).

Virginia Satir comentó: “integridad honestidad, responsabilidad, compasión, amor, todo fluye fácilmente de la persona de olla llena”, La persona siente que tiene importancia, que el mundo es un lugar mejor porque él está ahí. Tiene fe en su propia competencia, solicita ayuda de los demás, porque tiene fe en sus propias decisiones y en que el mismo significa su mejor recurso, una frase relacionada es: “ahora que he cambiado un poco me siento mucho mejor, mi hija ve a su mamá y no un ogro ”(Clau, bitácora 2009).

En el transcurso del taller los temas de cada sesión fueron percibidos, por medio de la reflexión de una manera diferente, más clara acerca de ellas mismas, con actitud positiva, comenzaron a valorarse tal y como lo mencionaron en sus participaciones.

5.5 Sobre la Participación en Grupo

El enfoque centrado en la persona de Carl Rogers, desarrolló dos importantes aportes en la teoría de los grupos: la pedagogía no directiva y los grupos de aprendizaje experiencial, cuyo principal y más importante aspecto es el hecho de que el propio grupo facilita el aprendizaje, la madurez emocional y el cambio conductual.

Estos enunciados exigieron como facilitador, tener conocimientos en la teoría de grupos, así como experiencia en su manejo, en un proceso experiencial que busca tanto el desarrollo personal como el mejoramiento de las relaciones interpersonales, de forma tal que podamos estimular todos juntos nuestras dinámicas internas y externas para mejorar la integración al grupo y dirigir nuestros esfuerzos hacia las metas comunes y lograr cambios positivos.

Como grupo puedo constatar que la comunicación se logró de una manera más espontánea, sin máscaras, escuchándonos mutuamente de manera atenta y respetuosa sin juicios, rompiendo la barrera formal tanto de jerarquía, como las personas sociables

con que llegaban estas mujeres. Pudiendo aprender de las experiencias individuales de cada una de las participantes del grupo.

Por parte del facilitador algunas de los principios del ECP que utilicé, estuvo la autenticidad procesando las vivencias y desde la autoescucha, dar nombre y significado al proceso experiencial, es decir colocando las emociones en su sitio, la congruencia, para comunicar mi mundo interior sin juicios evaluativos, provocando una transparencia hacia el grupo, mostrando mis sentimientos reales como son y no disfrazándolos u ocultándolos, otro concepto fue comunicación auténtica transmitida por la empatía y el aprecio incondicional hacia todas.

Una de las frases más comentadas por algunas de las participantes a este encuentro grupal fue “[...], he aprendido a conocerme y a conocer a mis compañeras, [...], durante muchos años he convivido con ellas desconociendo sus emociones, sus sentimientos, sus debilidades y sus fortalezas” (bitácoras: 2009).

5.6 Sobre la Calidad de Vida

Existen situaciones o factores específicos que a la persona le ayudan para mantener o elevar su calidad de vida. Si la persona logra recuperar cuáles son esos elementos puede recurrir a ellos cuando los necesite.

Uno de estos elementos que también puede ser parte de los recursos personales es la decisión, la cual requiere una verdadera toma de conciencia, de lo que se desea y de lo que no.

Lo mismo pasa con situaciones que la persona identifica que le impiden lograr la calidad de vida que desea, es importante reconocerlas, revisarlas a fondo y encontrar maneras de enfrentarlas. A veces la persona no sabe cómo soltarlas, en los casos mencionados pude ver que algunas situaciones familiares (unas personas las refieren como “introyectos”) pueden impedir el logro de sus metas, una vivencia fue, “hay que tomar riesgos, hay que perder el miedo aunque cueste trabajo y que no la intimiden” (Adi, bitácora 2009).

Algunas creencias familiares o personales que se encontraron, vienen a ser obstáculos a los objetivos o la calidad de vida de las mujeres, algunos de estos se refieren a asuntos de género, que tiene que ver con el hecho de haber sido mujeres, limitándolas en su desarrollo personal, otra vivencia fue: “cuando vivía con mi familia no me dejaban tomar decisiones y otras cosas, ahora siento que nadie me detiene, que nada me da miedo y trato de no quedarme callada y que no me sienta limitada” (Zucen, bitácora 2009).

Reconocer las creencias positivas y negativas, hacerlas explícitas y revisarlas, les da la oportunidad de buscar alternativas de solución cuando estas se convierten en obstáculos. No todas las creencias familiares resultan ser negativas u obsoletas para la persona, algunas de ellas si tienen influencia positiva y la persona misma lo reconoce.

La calidad de vida la podemos relacionar con la propuesta de Carl Rogers acerca de la persona que funciona plenamente. Los conceptos de Abraham Maslow y su teoría de la motivación. El planteamiento de Víctor Frankl acerca del sentido de la vida y los conceptos de autoestima de Nathaniel Branden, mencionados en el marco teórico.

Las vivencias, experiencias, manifestaciones e inquietudes de las participantes, les permitió empezar algunos cambios y ajustes en sus vidas, lo que de alguna forma empezó a incidir en su calidad de vida, algunas apreciaciones del facilitador fueron:

Chayito quien llegaba fácilmente a la desesperación, empezó a tener tranquilidad en el trato con sus hijos.

Laila percibió que en ella estaba la forma como debería tratar de resolver los malos entendidos con su pareja

Jina se dio cuenta que todavía le faltaba trabajar en mejorar ciertos detalles de ella para continuar con su cambio como persona

Luli trató de entender y empezó a sentirse mejor al darse cuenta que de ella dependía a donde quería llegar.

Luita trató de aceptar que pasó por un proceso doloroso y que ya estaba en una nueva etapa de su vida.

Adi empezó a ver que además de su experiencia de demostrar todo trabajando podía hablar y tomar riesgos,

Zucen comenzó a darse cuenta que podía aprender de sus experiencias y levantarse de cualquier adversidad.

5.7 Sobre mis experiencias en el taller

Cuando empecé a estudiar la maestría tuve la fortuna de terminar una etapa de trabajo, lo que me ayudó a decidirme por aprender lo relacionado con el desarrollo humano, ya que durante treinta y cinco años había tenido la experiencia de trabajar con grupos de personas con diferentes necesidades y formas de interactuar, pero pocas veces hubo la oportunidad de ver la parte humana de estos.

El taller me dio la oportunidad de aprender la forma de acompañar a las personas, encaminarlas y ayudarlas a descubrir dentro de ellas mismas lo que podían realizar para mejorar esas situaciones que no les permitía ser lo que querían ser, para emprender el camino para mejorar su calidad de vida.

Me enfrente a muchos miedos y dudas al empezar a trabajar con este grupo de mujeres, no sabía hasta donde podía ayudar al grupo y a cada una de ellas a enfrentar una realidad que no les gustaba.

Si bien contaba con las herramientas del enfoque centrado en las personas, no tenía idea de aquellas situaciones que se presentaron al ponerlo en práctica, sin embargo mi experiencia de trabajo y de andar por la vida, me permitió actuar con inteligencia y cautela para lograr las metas.

Desde el principio siempre me planteé la idea de ayudar a las mujeres que trabajan y tienen que atender una familia, no fue fácil pero al buscar alternativas de

donde aplicar el taller me llevo a realizarlo con un grupo que trabajaba en un Club Deportivo al cual asisto normalmente y con quienes convivo de alguna manera.

Reconozco que aunque cada sesión la planeo para llevarla de cierta forma, en más de una ocasión adapte el taller a las necesidades que presentaban los participantes y que me permitieron sentirme satisfecho con mi trabajo.

No fue sencillo el lograr que cada una de las integrantes del grupo participara para exponer lo que querían cambiar, algunas tuvieron una participación muy activa, pero a otras les costó trabajo, sin embargo, salí satisfecho y seguro de que cada una de ellas al menos empezó con un cambio en sus vidas.

Se trato de que el aprendizaje fuera significativo al crear un clima de aceptación, respeto, sinceridad y afecto por parte de todos los que participamos en el taller, se evitaron rechazos, burlas, hipocresías y la indiferencia.

Como facilitador al principio no sabía que ocurriría, hasta donde podíamos llegar, si las metas planteadas las alcanzaría, aprendí a caminar en la incertidumbre pero con los conocimientos para avanzar, el vínculo que se establece con el grupo es muy importante, aprendí a generar un clima de confianza, logramos una sinergia de grupo.

Como expositor experimenté sensaciones nuevas e increíbles, los resultados fueron sorprendentes y satisfactorios, el reto de llevar este tipo de talleres a otros grupos es una necesidad, sobre todo por el compromiso conmigo mismo y con mi País.

Finalmente quiero decir que me gustó tanto este viaje y aprendizaje del desarrollo humano. Yo siendo de profesión ingeniero no pude aplicar con detalle mi parte sensible hacia el ser humano en mis treinta y cinco años de experiencia laboral, sin embargo ahora me siento emocionado y con un conocimiento nuevo estoy descubriendo lo valioso que es trabajar con los grupos y facilitando su superación personal.

CONCLUSIONES

A partir de mi intervención en el taller con el Enfoque Centrado en la Persona, comprobé cómo empezaron a darse cambios en las participantes, desarrollaron su habilidad de comunicación, de expresión de sentimientos, y experiencias dentro de un clima de seguridad, confianza y respeto, creando un grupo participativo y promotor al mismo tiempo.

Cabe señalar que al finalizar mi intervención tuve la oportunidad de tener seguimiento con algunas de las participantes del taller, por lo que puedo decir que es sorprendente lo que es posible lograr a partir de las necesidades de superación de las personas, unidas en un grupo, logrando aprendizajes significativos, que redundaron en empezar a mejorar su calidad de vida, gracias a la aplicación de las condiciones del Enfoque Centrado en la Persona.

En la intervención facilité:

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

Pudiera parecer que hubo muchos cambios y aprendizajes de las participante, estoy consciente que esto solo fue un pequeño inicio y no puedo asegurar cuanto tiempo va durar, ya que por un lado la duración del taller fue muy corta y como se han vivido cada una de ellas por mucho tiempo, no es fácil que puedan propiciar un movimiento positivo rápido en su hogar, pero al menos empezaron hacer algo que les diera satisfacción personal y diferente a como se venían desenvolviendo en algunos aspectos de su vida.

A lo largo de la intervención me pude ir dando cuenta, de la dificultad inicial que en mí surgió con la aplicación de las condiciones suficientes y necesarias que mencionó Carl Rogers, y al aplicarlas concluyo que:

- Pude fluir en el grupo al ser autentico y honesto en todo momento.
- Logré crear un ambiente de aceptación en el cual yo también me sentí seguro.
- Me di cuenta que fui escuchado con más detalle por las mujeres del grupo, lo que les provocaba cambios positivos en ellas, desarrollando a su vez la empatía en mí.
- Conforme iba percibiendo sus cambios, más seguras de sí mismas, con una autovaloración positiva, a su vez yo también cambie en mi seguridad de estar haciendo las cosas bien.
- Me abrí a su cultura, a sus experiencias personales, con lo que fui desarrollando aceptación incondicional, que a su vez me acercó más a ellas.
- Me atreví a ser creativo, a salirme del tema establecido para alguna sesión.
- Me di cuenta que puedo confiar en mis recursos, y que ahora me siento mejor persona que antes.
- Me doy cuenta que me enriquezco con las experiencias de las participantes.
- Me di cuenta de mi dificultad en ser más paciente o dinámico en algunas ocasiones.
- Me sentí parte del grupo.

Conocer los propios significados de la calidad de vida ayuda a encontrar elementos sustanciales que la persona puede integrar a su vida. Con estos elementos evaluar su situación y poder moverse al logro de sus metas. Por lo que resulta importante para el

facilitador propiciar este proceso y que la persona logre hacerlos conscientes y explícitos para poder aprovecharlos. Para que él individuo pueda evaluar sus significados, cambiar los que estén obsoletos o los que considere que le estorban para lo que realmente quiera realizar.

Si la persona sabe que es lo que le ayuda y que le obstaculiza también tendrá elementos con los que podrá tratar de mejorar su situación. El cambio de significados no es algo que pueda ser intencionado a voluntad, se da como resultado de un profundo darse cuenta, de una toma de conciencia de un cambio en la percepción, de poder ver las cosas desde otro ángulo y poder encontrar lo positivo o un sentido diferente de algo que la persona ha elaborado dentro de sí. Cuando esto pasa, entonces la situación personal cobra un nuevo impulso, abre el camino más fácilmente para su crecimiento. Esto requiere de ciertas circunstancias, un compartir desde lo profundo, desde la propia vivencia, que propicie un espacio donde profundice el contacto personal y el proceso grupal.

Finalmente comento que la intención inicial y final de mi intervención, fue el de que ellas llegaran a “darse cuenta” de que pueden “convertirse en la persona que quieren ser” por medio de los aprendizajes tenidos en el taller; felizmente llego a la conclusión de que el objetivo lo logré manifestándose en los cambios citados y que permitieron crear un ambiente de confianza. Realmente sé que es un inicio para mi actuar y que tengo que continuar estudiando e ideando los caminos para ayudar a las personas en su superación, los datos de este trabajo me apoyan, gracias a la entereza de todas ellas y en nuestra manera de integrarnos como grupo.

PROPUESTAS

El valor de los resultados obtenidos permite realizar propuestas para aplicar el taller en los diferentes niveles del club deportivo, ya que puede ayudar a mejorar las condiciones de la calidad de vida de los trabajadores y en sus labores.

En primer lugar sería el impartir el taller al resto de las personas de la oficina administrativa, ya que únicamente se ofreció al grupo de mujeres que trabajaban en esa área, pero hay otras que sería necesario lo tomaran, inclusive hubo solicitudes de participar en el realizado el año pasado.

Siendo las actividades deportivas la razón del club sería conveniente que todos los maestros recibieran este taller para que en lo personal sea parte de su superación constante el mejorar su calidad de vida por un lado, y también que lo transmitan a sus alumnos como parte de una disciplina deportiva.

La siguiente propuesta es que el personal que esta encargado de atender las áreas de alimentos y bebidas participe en este taller, ya que su función es muy importante en la atención de los socios, claro que el taller les permitirá darse cuenta cómo mejorar su calidad de vida y la razón de que los socios asisten al club en busca de mejorar su salud y tener momentos de relajación.

El siguiente grupo de personas que pueden tomar el taller son los encargados de la seguridad del club, cuya labor es sumamente importante para resguardar la seguridad de los socios y de las instalaciones del mismo, en la medida que ellos entiendan y lleven a su persona mejorar su calidad de vida, podrán mejorar su actuación en su labor.

El personal de operación y mantenimiento es igualmente importante que el demás personal del club, por lo que el taller de calidad de vida les permitirá mejorar en lo personal, en sus labores y actitud hacia el socio.

Dado que el desarrollo humano es parte de la naturaleza de las personas, sería conveniente poder ofrecer el taller a los socios, ya que con esto podrán además de cuidar su salud física y mental, aprovechar las herramientas para mejorar su calidad de vida y de su familia.

Considerando que este club tiene características similares a los clubs del área metropolitana de Guadalajara, puede ser ofrecido en cada uno de ellos, tal y como se mencioné en los párrafos anteriores.

Siendo muy optimistas puede ofrecerse el taller en todos los clubs deportivos del estado de Jalisco, lo que pudiera a ayudar a continuar manteniendo el primer lugar en las competencias deportivas a nivel nacional que son realizadas año con año y en algunas competencias internacionales.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Barceló. B (2003). *Crece en Grupo*, Desclée de Brouwer, España.
- Batten J. (1992). *Hacia una Cultura de Calidad*, Iberoamericana, México.
- Branden. N (1993). *El Poder de la Autoestima*, Paidós, Argentina.
- Bugental, (1964). *Basic postulates and orientation of Humanistic Psychology*, En Qutmann Helmut, (1989), *Psicología Humanística*, Biblioteca de Psicología 158, Herder, Barcelona, España.
- Cortés Zambrano Xóchitl Magdalena (2001). Tesis “Vivencias y Significados de Calidad de Vida de mujeres que asistieron a un Taller de Desarrollo Humano”, ITESO, Tlaquepaque, Jalisco, México.
- De la Torre Guerrero Arturo, (2007). Tesis “La Comunicación Auténtica que lleva a las Relaciones interpersonales de calidad en un grupo de seminaristas” ITESO, Tlaquepaque, Jalisco, México.
- Dicraprio N. (1989). *Teorías de la Personalidad*, Mc Graw-Hill, México.
- Estrada Hernández Jeowana Paola, Navarro Muñiz Perla Karina (2003). Tesis “Calidad de Vida en Mujeres Laboralmente Activas con Grado Universitario: Una comparación entre Solteras y Casadas”, ITESO, Tlaquepaque, Jalisco, México.
- Frankl V.(1979). *El hombre en busca del sentido*, Heder, Barcelona.
- García Léos María del Carmen (2008). Tesis “Reconocer las Propias Potencialidades en la Autoestima y Desarrollo del Potencial Humano”, ITESO, Jalisco, México.
- García Vega, Luis (2003). *Breve Historia de la Psicología*, Siglo XXI, Madrid, España.
- Gondra J. M. (1975). *La psicoterapia de Carl R. Rogers: Sus orígenes, evolución y relación con la psicología científica*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
- Landsman Jourard S. (1991). *La personalidad saludable*, Trillas México.

- Lafarga J (1992). "Desarrollo Humano hacia el año 2000", Revista Mexicana de Psicología Humanista y Desarrollo Humano.
- Lafarga Juan, Gomez del Campo Jose (2007). *Desarrollo del Potencial Humano*, volumen 2, Trillas, México.
- Maslow, A (1998). *El hombre autorrealizado*, Kairos, España.
- Miranda Becerra Noé (2008). Tesis "Curso Taller de Escucha Empática Fundamentado desde el Enfoque Centrado en la Persona", ITESO, Tlaquepaque, Jalisco, México.
- Morales García Laura Patricia (2006). "Ser la persona que uno realmente es. Cambio en el autoconocimiento y relación consigo mismo y con los demás en un grupo de seminaristas de Guadalajara", ITESO, Tlaquepaque, Jalisco, México.
- Moreira Virginia (2001). *Más allá de Persona hacia una Psicoterapia fenomenológica mundana*, Universidad de Santiago de Chile.
- Moreno Salvador (1992). *Guía de aprendizaje participativo: orientación para estudiantes y maestros*, México D.F., Trillas.
- Noblejas A, (2000). *Palabras para una vida con sentido*, Desclée de Brouwer, Bilbao.
- Nussbaunn M. Sen. A. (1996). *La Calidad de Vida*, Fondo de Cultura Economica, México.
- Quitman H (1989). *Psicología Humanística Conceptos fundamentales y Trasfondo Filosófico*, Heder Barcelona.
- Rogers Carl, (1980). *El Poder de la Persona*, Manual Moderno, México.
- Rogers Carl, (1981). *El Camino del Ser*, Kairos, España.
- Rogers Carl, (1985). *Desarrollo del Potencial Humano*.
- Rogers Carl, (1989). *La Manera de Ser Desatendida*.

- Rogers Carl, (2005). *El matrimonio y sus Alternativas*, Kairos, Barcelona, España.
- Rogers Carl, (2006). *El proceso de Convertirse en Persona*, Paidós, Barcelona, España.
- Rogers Carl, (2007). *Terapia Personalidad y Relaciones Interpersonales*. Nueva Visión.
- Rogers y Resenberg (1981). *La Persona como Centro*, Heder, Barcelona, España.
- Rogers y Miriam Kinget (1971). *Psicoterapia y Relaciones Humanas*, Alfaguara.
- Satir Virginia (1978). *Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar*, Pax, México.
- Segrera Alberto (1998). *Desarrollo Humano y Social Centrado en la Persona*, Psicología Iberoamericana.
- Sevilla Godínez Héctor Tiburcio (2006). "*Tesis Recuperación de mi Práctica Docente en la asignatura: Ejercicio Ético de la Profesión*", ITESO, Tlaquepaque, Jalisco, México.
- Vanaerschot, Greet (1997). *Más allá de Carl Rogers, la empatía como proceso dinamizador de los diversos micropocesos del cliente*, Desclée De Brouwer, España.
- Yalom I (1980). *Psicoterapia existencial*, Heder, Barcelona.

APENDICES

Apéndice 1

CUESTIONARIO

NOMBRE-----

ESTADO CIVIL -----

NUMERO DE HIJOS-----

OBJETIVO: Evaluar la necesidad de realizar un taller.

Favor de marcar con una X.

HE RECIBIDO ALGUN CURSO DE RELACIONES HUMANAS SI () NO ()

INSTRUCCIONES:

Con la finalidad de tener la información lo más completa posible favor de contestar las siguientes preguntas escogiendo la respuesta que más se acerque a la realidad.

PERSONAL

1.- De lo que he hecho en mi vida me siento:

Nada satisfecha	Poco satisfecha	Satisfecha	Más Satisfecha	Muy Satisfecha
()	()	()	()	()

2.- Personalmente me consideró para comunicarme con otra persona:

Pésima	Mala	Buena	Más que Buena	Muy Buena
()	()	()	()	()

3.- Mi relación con las personas es:

Mala	Regular	Buena	Más que Buena	Muy Buena
()	()	()	()	()

4.- Mi Calidad de Vida es:

Mala	Un poco Mala	Buena	Más que Buena	Muy Buena
()	()	()	()	()

5.- Si volviera a Nacer, me gustaría ser:

Diferente Persona	La misma Persona	Mejor Persona
()	()	()

6.- Atiendes tus necesidades, tus gustos:

Nunca	Algunas veces	Por lo regular	Casi siempre	Siempre
()	()	()	()	()

FAMILIA:

7.- La relación con mi esposo es:

Mala	Un poco Mala	Buena	Más que Buena	Muy Buena
()	()	()	()	()

8.- La relación con mis hijos (o hermanos si no tienes) es:

Mala	Un poco Mala	Buena	Más que Buena	Muy Buena
()	()	()	()	()

9.- La comunicación con mi esposo es:

Mala	Un poco Mala	Buena	Más que Buena	Muy Buena
()	()	()	()	()

10.- La comunicación con mis hijos (o hermanos si no tienes) es:

Mala	Un poco Mala	Buena	Más que Buena	Muy Buena
------	--------------	-------	---------------	-----------

() () () () ()

TRABAJO:

11.- En mi trabajo mi comunicación es:

Mala	Un poco Mala	Buena	Más que Buena	Muy Buena
()	()	()	()	()

12.- Las relaciones con mi grupo de trabajo son:

Malas	Un poco Malas	Buenas	Más que Buenas	Muy Buenas
()	()	()	()	()

13.- Con mi trabajo me siento:

No satisfecho	Poco satisfecho	Satisfecho	Más que satisfecho	Muy satisfecho
()	()	()	()	()

14.- En el grupo de trabajo me siento:

No aceptado	Poco aceptado	Aceptado	Más que Aceptado	Muy Aceptado
()	()	()	()	()

RECREACION:

15.- La relación con mis amiga(o)s es:

Pésima	Regular	Buena	Más que Buena	Muy Buena
()	()	()	()	()

16.- Mi hobi (actividad) favorita es:

La Lectura	El Cine	La Televisión	El Deporte	Otra
()	()	()	()	()

17.- Tu Felicidad personal es:

Pésima	Regular	Buena	Mas que Buena	Muy Buena
()	()	()	()	()

Favor de completar las siguientes preguntas:

18.- Mi Meta personal es _____

19.- Mi Meta con mi Familia es _____

20.- Para Mejorar mi Calidad de Vida necesito: _____

Si deseas puedes escribir algún comentario:

GRACIAS POR TU PARTICIPACION.

APENDICE 2

PLAN DE ACCION.

DIA	TEMA	ACTIVIDADES/ DINAMICAS	RECURSOS	TIEMPO	APRENDIZAJE
1	Conocimiento del grupo "Quiénes son"	Presentación por parejas y presentar a su compañera en grupo	Un salón Hojas en blanco y lápiz	2 horas	Las personas aprenderán a conocerse
2	Hacia una nueva persona conocimiento de si misma	Teoría y crear un colach para representar el pasado, el presente y el futuro	Un salón revistas tijeras pegamento	2 horas	Las personas toman consciencia de ellas
3	Grupo de Escucha	Platicar experiencias y sentimientos	Un salón material realizado	2 horas	Las personas aprenderán a escucharse
4	Facilitación para el Crecimiento toma de consciencia	Teoría de la Tendencia Actualizante desde e ECP.	Un salón Hojas en blanco y lápiz	2 horas	El participante escribirá lo que él percibe de este conocimiento
5	Grupo de Escucha	Platicar en grupo de que me doy cuenta conscientemente	Un salón proyector pantalla laptop	2 horas	Las personas explican como toman conciencia de ellas mismas
6	La Persona como Centro	Teoría de la Persona libre y emergente. La Calidad de Vida.	Un salón hojas blancas y lápiz	2 horas	El participante escribirá como se siente en este tópico
7	Grupo de Escucha	Platicar en grupo de lo que escribió y su sentir	Un salón proyector pantalla	2 horas	Las personas explican su autoconocimiento
8	La Relevancia de la Persona,	Teoría del Sentido	Un salón hojas	2 horas	El participante escribirá que

	la comunicación	de la Vida	blancas y lápiz		aprovecha de este tema.
9	Grupo de Escucha	Platica en grupo de lo que escribió y su sentir	Un salón grabadora cámara	2 horas	Las personas se fijan en su comunicación
10	El proceso de Convertirse en Persona la interrelación	Teoría de la Interrelación	Un salón hojas blancas y lápiz	2 horas	El participante escribirá como puede esto ayudar en la comunicación
11	Grupo de Escucha	Platica en grupo de lo que escribió y como le ayuda	Un salón proyector laptop pantalla	2 horas	Las personas mejoran su interrelación
12	Cierre	El símbolo	Un salón	2 horas	Las asistentes esquematizan su aprender.