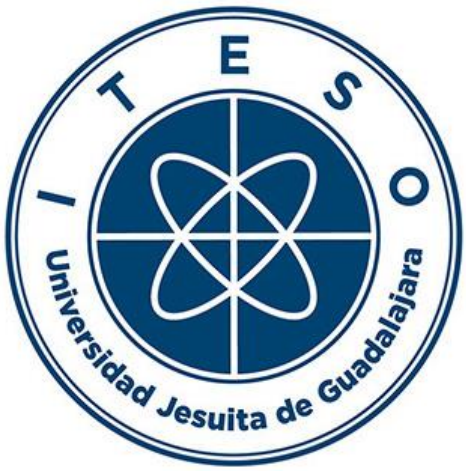
Instituto Tecnológico
y de Estudios Superiores de Occidente

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

Departamento de Psicología, Educación y Salud

MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO



Desarrollo de cualidades facilitadoras desde el Enfoque Centrado en la Persona para acompañantes de un centro de oración y sanación interior

Trabajo que para obtener el grado de

Maestra en Desarrollo Humano

Presenta: **MARCELA ELISA GONZÁLEZ FUENTES**

Asesor: Dr. Luis Fernando Ceja Bernal

Tlaquepaque, Jalisco. Septiembre 2023

INDICE

Agradecimientos 1

Resumen 2

Palabras clave: Acompañamiento, Autoconocimiento, Cualidades del ECP, Gracia y Gestión de Emociones..... 2

Introducción. 3

Iniciando el trabajo..... 4

Capítulo 1: Problematización. La necesidad de ser acompañado y dejarse acompañar 7

1.1 Implicación Personal..... 7

1.2 Justificación. La Pertinencia del trabajo..... 9

1.2.1. El encuentro: un espacio para desarrollar las cualidades del ECP 12

1.3 Problematización 13

El Contexto.....14

Características de la población. 16

1.3.1. ¿Qué es problematizar? 19

1.3.2. El problema y sus interrogantes 19

1.3.3. Árbol problema 20

1.3.4. Las Pre-categorías analíticas. Entre el referente teórico y el empírico. 21

1.3.4.1. Pre-categoría 1. Aceptando mi persona. Me comprendo y te comprendo.....21

1.3.4.2. Pre-categoría 2. Mis emociones, mi historia.....23

1.3.4.3. Pre-categoría 3. Hacer y ser, la base de la congruencia.....24

1.3.4.4. Pre-categoría 4. La Gracia no suple a la naturaleza. 26

1.3.4.5. Pre-categoría 5. Pertenecer, construyendo lazos de confianza. 27

1.4 Primer acercamiento metodológico. Relacionando estas categorías con el desarrollo humano..... 29

Capítulo 2: Fundamentación teórica 31

Introducción..... 31

De la pre-categoría al constructo..... 32

2.1. Aceptando mi persona, mis emociones y mi historia: La Gracia no suple a la naturaleza..... 33

2.1.1. Hablando de la Gracia en el acompañamiento.....34

2.1.2. Vinculando la Gracia con el Desarrollo Humano 35

2.1.3. Integrando las emociones 37

2.1.4. El experienciar. Vivir el proceso organísmico 39
2.1.5. La espiritualidad. Una dimensión del ser humano 42
2.2. El Ser y el Hacer como base de la congruencia: Me comprendo y te comprendo 45
2.2.1.- Ser y hacer: dos articulaciones del humano congruente 46
2.2.2. Comprender: frente al espejo y frente al otro. 49
2.2.3. La comprensión empática y la experiencia organísmica: una relación de encuentro. 51
2.3. Pertenecer: Construyendo lazos de confianza 55
2.3.1. Mi relación en familia, la base para relacionarme con los demás. 56
2.3.2. Grupo y comunidad. Espacio donde se reproducen necesidades y talentos 57
2.3.3. Sentir la pertenencia. Vivir en comunidad 64
2.3.4. Los grupos de encuentro: hogares de la ética humana 66
2.3.5. Escuchar para Ser 68
Capítulo 3. Diseño metodológico 71
Introducción 71
3.1. Enfoque 71
3.2. Método 72
3.3. Técnica 73
3.4. Diseño de la intervención 74
3.5. Propósito general de la intervención 77
3.6. Implicaciones éticas 77
Capítulo 4. Primeros hallazgos 79
4.1. Dificultades, errores, aciertos y sugerencias 93
4.2. Lo vivido para llegar a este punto. 95
4.3. Mi experiencia como facilitadora: El primer hallazgo 97
4.4. Lo que sucedió con los otros: El gran hallazgo 101
4.5. Consideraciones de estos primeros hallazgos 106
Capítulo 5. Análisis de la intervención 109
Introducción 109
Dando cuenta del Encuentro 109
5.1. Aceptando mi persona, mis emociones y mi historia: La Gracia no suple a la naturaleza 110
5.1.1. Encuentro conmigo mismo 111

5.1.2. Darme cuenta de lo que me habita 115
5.2. El Ser y el Hacer como base de la congruencia: Me comprendo y te comprendo 120
5.2.1. Colocando las cosas en su sitio: del darse cuenta a integrarlo 121
5.2.2. Me escucho mientras te escucho: respetando mi experiencia 126
5.3. Construyendo lazos de confianza en comunidad 133
5.3.1. Mi experiencia. Un parteaguas para hacer comunidad 133
5.3.2. Lo que aprendí en el camino. Juntos construimos comunidad 142
Capítulo 6. Conclusiones 151
6.1. El proceso vulnerado y el tesoro oculto en él 151
6.2. El encuentro entre dos personas: Una experiencia concreta y sensible. 152
6.3. Combinando el ruido exterior con el ruido interior 153
6.4. La ética del desarrollo de la persona 154
6.5. Mi propuesta como Maestra en Desarrollo Humano 155
Referencias 157
ANEXOS 169
Anexo 1. Tabla de Sistematización de la información 170
Anexo 2. Preguntas para la entrevista 173
Anexo 3. Diseño de la intervención 175

Agradecimientos

A Dios por tanto bien recibido, por su presencia silenciosa y dinamizadora

A mis padres José Ignacio y María Elisa, por el sí que hizo posible mi presencia en este mundo

A mi familia por comprender y apoyar mi trabajo y estudios a lo largo de mi vida. En particular a Marce y María Elisa por su compañía y cariño permanentes. A Isa y Emma por traer a mi vida un halo de luz y recordarme a mi propia niña interior. A Jesús por siempre estar.

A cada uno de mis maestros: Miguel Corral, Paulina Novelo, Elvira Orozco, Marlé Carretero, Meli González, Luis Fernando Ceja, Carlos Kirschner, Cecy González y María Morales por mostrarme lo maravilloso del desarrollo humano y acompañarme con amor incondicional durante todo el camino recorrido.

A mis compañeros de la maestría: Gaby, Moni, Janay, Areth, Rafa, Fer, Paty, Luis Carlos, Aldo, Lili, Yesi, Silvia y Jesús… por caminar juntos esta experiencia.

A mis compañeros del Centro, quienes entusiasta y voluntariamente colaboraron para hacer posible este trabajo.

A quienes me han acompañado en el recorrido de mi vida

A quienes me han confiado su historia y me permiten acompañarlos.

Resumen

El presente trabajo se abordó desde el autoconocimiento y gestión de emociones como objetos problema que se insertan dentro del desarrollo humano y el tema de la Gracia para vincularla a la espiritualidad. La modalidad de taller favoreció el espacio de facilitación a un grupo de acompañantes emocionales; el abordaje desde el desarrollo humano permitió realizar una intervención fundamentada en la investigación acción participativa y el método fenomenológico con el propósito de generar un espacio de escucha y acompañamiento y a la vez, permitiera trabajar en las cualidades que potencian el desarrollo como puente para la integración de todas las dimensiones de la persona.

Acompañar es considerado como el arte de estar con otro, hacerlo requiere que se cuente con las actitudes propuestas por el ECP: Congruencia, Aceptación Positiva Incondicional y Comprensión Empática. Estas cualidades son transparentadas en el encuentro por quien acompaña y percibidas por quien se deja acompañar.

Palabras clave: Acompañamiento, Autoconocimiento, Cualidades del ECP, Gracia y Gestión de Emociones.

Hemos llegado a comprender con Pablo
la virtud de la gracia de Dios
que convierte nuestra
fragilidad en plenitud y perfección.
Anselm Grüm

Introducción.

El presente trabajo es el producto elaborado a lo largo de dos años cursados dentro de la Maestría en Desarrollo Humano, la intención fue proponer un tema al que se consideró su abordaje desde el autoconocimiento y gestión de emociones como objeto problema para insertarse dentro del desarrollo humano y abordar la Gracia para vincularla a la espiritualidad.

Hablar de acompañar a las personas no puede ser abordado desde una sola arista o dimensión; acompañar, sentirse acompañado y estar en compañía implica adentrarse al maravilloso mundo del misterio de la Gracia que opera en todo ser y el propio ser-humano como persona quien se dispondrá a ser acompañado. Por tanto, hablar de acompañamiento en el presente trabajo tiene una relación con la humanidad, con el ser humano y su complejidad; abarca las dimensiones que lo constituyen y que requieren ser trabajadas para integrarlas de una forma equilibrada a su sí mismo y con ello se encuentre en posibilidad de crecer, de ser el Ser para lo que fue creado. Estas dimensiones hay que tenerlas presentes y cultivar en lo individual y lo comunitario porque el acompañamiento ha de conducir a acciones concretas manifestadas por el cambio de conducta de las personas que se acompañan y del mismo acompañante.

A lo largo de la historia de vida de cada una de las personas, este Ser creado para amar y convivir con amor, va integrando creencias y heridas que distorsionan y ocultan a su verdadero sí mismo, limita el autoconocimiento y las posibilidades con las que cuenta para crecer; sin embargo, la historia no nos determina, el reto para cada persona es darse cuenta de la necesidad imperiosa de cambiar la mirada, de dar una lectura diferente a su historia y voltear a verla con otros lentes, esto sólo es posible si reconoce la necesidad de ser acompañado.

Toda persona necesita ser y dejarse acompañar por alguien que confía en su potencial; quien lo acompaña respeta su propia experiencia, lo acepta y alcanza a percibir el paso

de Dios por su historia. Ser acompañado y dejarse acompañar le permite a la persona auto conocerse y auto descubrirse, reconocer sus emociones y sentimientos sin evaluaciones ni juicios. Acompañar pues, es el arte de estar con otro. Quien acompaña, ha caminado su propio camino que lo mantiene en un proceso continuo de crecimiento y con ello, facilita que el otro vaya descubriendo sus propios recursos -a su paso y a su ritmo- que le permiten crecer y desarrollarse; para hacerlo se requiere de las tres cualidades propuestas por Rogers y su ECP: Congruencia, Aceptación Positiva Incondicional y Comprensión Empática. Estas condiciones son transparentadas en el encuentro por quien acompaña y percibidas por quien se deja acompañar.

Entonces, acompañar puede ser leído desde varios matices: desde el Desarrollo Humano, implica permitir que el acompañado despliegue su potencial de desarrollo y desde la Espiritualidad -la Gracia-, dejarse modelar por Dios.

Iniciando el trabajo

El antecedente del tema trabajado surgió en la elaboración de un texto académico dentro de la asignatura de Desarrollo Humano, a partir de ahí me fui identificando con lo que me gustaría realizar como trabajo de obtención de grado. Al lograr consolidar la idea y elegir el tema, inicié con la redacción de la implicación personal, el primer borrador mostró el interés personal sobre el objeto propuesto y tomó forma al describir lo que implicaba para mi persona el tema. En el apartado correspondiente a la implicación personal describo cómo me fui involucrando en el tema por la actividad que actualmente realizo. Algunos fenómenos que pude observar durante mi participación en las diferentes actividades que realizo en el centro -escenario elegido para el abordaje- fueron dando forma a la idea de investigación y consolidaron la realización del presente trabajo. Este punto me fue significativo porque lo pude expresar como una experiencia de vida que me significa y da sentido; para validar la misma pertinencia tuve oportunidad de realizar entrevistas con expertos quienes a partir de su experiencia y compartiendo la misma, me ratificaron el objeto de intervención donde podría centrarla.

Fue interesante y enriquecedora la revisión de trabajos que se relacionaban con el tema, identificar la metodología e ir tejiendo esto con lo que había propuesto en la pertinencia.

Identificar las causas y efectos del problema central sirvió de plataforma para ir dando cuerpo al documento, esto me permitió ir cuestionando sobre la forma de abordar la propuesta. Inicialmente elegí la intervención, aunque en el primer coloquio me llamó la atención la entrevista fenomenológica, pasado el semestre, previo a trabajar en la forma de abordar el tema, nuestro profesor de IDI atinadamente me aclaró el camino, y con ello decidí regresar a mi intención primera.

El primer acercamiento con la población mostró realidades que contrastan con el quehacer de quienes participan en el Centro y que se relacionan con uno de los objetos problema del desarrollo humano: autoconocimiento y gestión de emociones.

El quehacer principal se centra en acompañar a personas vulneradas o en situación de duelo, quienes a través de talleres y acompañamientos logran identificar heridas de la infancia y, al darse cuenta de ellas les permita iniciar un proceso de sanación, estas intervenciones favorecen el propio crecimiento de quienes son acompañados y a posteriori el restablecimiento del tejido social factor indispensable para el desarrollo de nuestra ciudad.

En un segundo momento, se elaboraron las preguntas para realizar las entrevistas a integrantes del mismo centro, se eligió a la población que cumplía con las características propuestas y con esto para escuchar su narrativa particular sobre su forma de estar en el mismo. Las entrevistas permitieron obtener información de forma espontánea y abierta, para profundizar en el objeto, y en el contacto directo con cada entrevistado se obtuvo una valiosa información, esto aportó elementos que mostraban en la población la importancia de trabajar en el autoconocimiento y la forma de gestionar sus emociones de manera más adecuada y a la vez reconocer su necesidad de ser acompañados. Con la información recabada se construyó el árbol de problemas donde se incluían algunos aspectos identificados como causas, los efectos y el problema para iniciar con la construcción de las pre-categorías para tener el primer acercamiento con la parte metodológica.

Es importante que cada persona reconozca su historia de vida para trabajar en el propio proceso de sanación ya que sin ello no es posible acompañar a otros, no se trata de que los acompañantes no tengan heridas sino hacerse responsable de su continuo proceso

de sanación de manera permanente lo que redundará en su propio bienestar. Poniendo esto sobre la mesa se reconoció lo crucial que es para las personas que participan en relaciones de ayuda, por la influencia que generan en las personas acompañadas y en ellos mismos, ayudar a otros sin haber al menos iniciado su propio proceso de sanación de las heridas, ya que esto puede favorecer un estado de incongruencia. Lo antes mencionado sustentó la posibilidad de que el tema del trabajo se insertara dentro del campo a investigar en la Maestría en Desarrollo Humano.

Capítulo 1: Problematización. La necesidad de ser acompañado y dejarse acompañar

1.1 Implicación Personal

La primera vez que escuché del tema fue mientras tomaba un taller de codependencia, en el centro. La siguiente ocasión fue al cursar el Diplomado de Desarrollo Humano y Espiritualidad Ignaciana, en particular el módulo: “El arte de acompañar”. Un proceso y camino de acompañamiento espiritual desde el Enfoque Centrado en la Persona. Llamó mi atención el hecho de integrar la parte espiritual al desarrollo humano, también me emocionó saber que otros profesionales no psicólogos tienen la posibilidad de llevar la relación terapéutica fuera de este campo como facilitación o acompañamiento, apoyado en el Enfoque Centrado en la Persona para lograr la salud integral (Moreno, 2020). Mi formación profesional es en el área de la enfermería, durante 29 años me dediqué al cuidado de personas -en la parte asistencial, docente y administrativa- dentro de una institución de salud; ahí pude observar cómo ante una situación de pérdida de la salud o la muerte, las respuestas de cada persona son diferentes, pasan las etapas del duelo de una forma muy particular, -al menos era lo que observaba en el área donde me desempeñaba en particular en el área de cuidados críticos - Comencé a entender, que acompañar a otro requiere que el acompañante haya iniciado su propio proceso de crecimiento o sanación, e ir haciendo vida las actitudes con las que debe contar. También, trabajar en el autoconocimiento, aceptarse para poder aceptar a los demás, tener empatía con él y con los demás y ser congruente, genuino, recordando que, Sutton, así como fue citado en Jiménez (2019), decía que el autoconocimiento es un proceso reflexivo que nos permite resaltar las cualidades e ir corrigiendo los aspectos negativos. Acompañar implica adentrarse a la dimensión afectiva de la persona y participar del mundo de sus sentimientos tal y como los vive. El acompañante, al contar con estas cualidades -mismas que va desarrollando dentro de su propio proceso de crecimiento- centra su atención en lo importante de vivir esta experiencia que le libere y promueva su propio desarrollo. Saber que cada persona puede llegar a ser lo que realmente es, invita a seguir en la búsqueda del propio crecimiento. El punto de partida para el acompañamiento es la persona en un estado de incongruencia

generado por la rigidez del autoconcepto, falsas creencias introyectadas, ideas o imágenes distorsionadas de su ser real que afectan la relación con ella misma y los entornos donde se desenvuelve. Desde el punto de vista espiritual: vivir en el resentimiento, la culpa y la falta de perdón. En el acompañamiento con enfoque espiritual se pone en el centro a la persona en la interrelación consigo misma, con los demás, con su entorno y con Dios. La necesidad de ayuda nos permite reconocer que el ser humano se hace a sí mismo, es un ser que se desarrolla en relación con otros a partir de sus experiencias y las relaciones de manera más sana (Novelo-Medina 2020). Los últimos cinco años he formado parte del grupo de servidores del Centro, un centro de oración, una comunidad de laicos católicos que ofrece ayuda a las personas para lograr su sanación emocional y espiritual a través de talleres donde se abordan temas de codependencia. Considerar al acompañamiento como un proceso y camino, implica trabajar en el autoconocimiento y la aceptación del propio acompañante. En la espiritualidad desde abajo se menciona que no son precisamente las virtudes las que nos abren a Dios, sino las flaquezas e incluso el pecado, (Grüm y Dufner, sf). Al ir revisando los temas de las asignaturas cursadas durante la maestría, me hacían reflexionar y lo relacionaba con lo que hacíamos en el Centro, pensaba cómo podría colaborar para desarrollar esas virtudes a las que se refiere la espiritualidad y cómo facilitar el proceso de autoconocimiento a quienes forman parte de este. Las actitudes del Enfoque Centrado en la Persona (en adelante ECP), son el complemento a este proceso de crecimiento integral y tienen que formar parte de los acompañantes -hacerlas vida- para que, al desarrollarlas durante la interrelación, le permitan a la persona, percibir una cálida aceptación, comprensión desde sus puntos de vista y un ambiente favorable que le permitirá vivir su experiencia y a partir de ella, crecer. El autoconocimiento y la gestión de emociones generados a través de las actitudes rogerianas le dará a los servidores -acompañantes- del Centro en mención, elementos que les permitan la posibilidad de crecer y desarrollarse como personas, ofrecer la posibilidad de flexibilizar su autoconcepto, tener más confianza en sí mismos, mostrar mayor apertura a su experiencia, lo que les permitirá tener mayor capacidad para enfrentar las situaciones que se le presenten así como cambios profundos y significativos en su personalidad, actitudes y conductas. Al contar el acompañante con estas actitudes básicas del ECP, el

encuentro personal se convertirá en una opción pedagógica para ambos, creando un espacio de libertad (Rogers, 1964/2020). A título personal, mi implicación guarda relación con el tema: reconozco que viví en carne propia lo que he mencionado con antelación, que personalmente me negaba a ser acompañada hasta que en un módulo del diplomado la profesora me confrontó de tal forma que me permitió darme cuenta de la necesidad de iniciar con un proceso terapéutico y de acompañamiento, mismo que me fue ayudando a cambiar la mirada, a reconocer mis propias creencias limitantes, y en el proceso, experimentar mi propio despliegue de recursos con una sensación de libertad. Puedo con esto, vincular los conceptos referidos con mi propia experiencia de vida.

1.2 Justificación. La Pertinencia del trabajo

Para abordar la pertinencia del tema, Rogers (1964/2020) dio la pauta. Se pregunta la forma de cómo ayudar en el encuentro con personas en un estado de tribulación o en conflicto y al considerarlo un desafío su cuestionamiento es: "¿Poseo los conocimientos, los recursos, la fuerza psicológica y la habilidad necesaria para ser útil a esta persona?" (pág. 41). Con el paso del tiempo y de acuerdo con sus experiencias de vida personales y profesionales esta pregunta fue sufriendo cambios para hacerla aplicable a todos los espacios donde se dan las relaciones humanas, "¿cómo puedo crear una relación que esta persona pueda utilizar para su propio desarrollo?" (pág. 42). Este cuestionamiento sirve de referencia para la pertinencia dentro del desarrollo humano del objeto de estudio elegido. Quienes acompañan a personas -acompañantes- fuera del ámbito de la psicología o como proceso sanador deben de contar con elementos -actitudes- que les permitan dar respuesta a esta interrogante, no solo las buenas intenciones son suficientes para lograr el desarrollo de la persona; -el propio y el de quien se acompaña- esto incluye, personas que realizan actividades pastorales, ministerios o que forman parte de asociaciones no lucrativas, quienes ofrecen su servicio de manera voluntaria, comprometidas con mejorar el tejido social (Lafarga, 2010). En este sentido, el mismo Lafarga (2005) desde su comprensión del desarrollo humano, integra al tema las dimensiones que se incluyen en el catolicismo y propone un trabajo que apueste "por una pastoral al servicio de la liberación […] y responsabilización creativa de los laicos como

agentes directos de la salud y vitalidad del pueblo de Dios" (pág. 12). Para cumplir con esa responsabilidad, es necesario realizar un trabajo personal de autoconocimiento y gestión de emociones, que permitan el propio desarrollo humano de los acompañantes y, en la interrelación, se promuevan el crecimiento de la persona, impactando en todos los procesos donde se establezcan relaciones humanas.

El autoconocimiento y gestión de las emociones son objetos que se interrelacionan. Entonces lo importante es que el acompañante, logre identificar cuáles son sus lentes y al reconocerlo pueda gestionar de manera más adecuada sus emociones, factor que influye en las relaciones humanas. Para tener un buen manejo de nuestros sentimientos que deriven en relaciones interpersonales más sanas, Larios y Macías (2010) mencionan que, es necesario que reconozcamos de manera humilde que nuestras interpretaciones se derivan de nuestra percepción subjetiva, el problema está, cuando las emociones determinan lo que percibo (pág. 36).

El autoconocimiento permite dirigir nuestra atención hacia uno mismo, ser conscientes de nuestra realidad, nuestras experiencias, así como nuestras emociones, pensamientos y conductas (Chernicoff, 2018). Otro aspecto para considerar la pertinencia es que quienes acompañan, desempeñan una relación de ayuda, "relación en la que al menos una de las partes intenta promover en el otro el desarrollo, la maduración y la capacidad de funcionar mejor y enfrentar la vida de manera más adecuada" (Rogers 1964/2020, pág. 49), sin perder de vista que en el desarrollo humano se promueve el autoconocimiento a partir de una relación interpersonal.

Un aspecto más, para abordar la pertinencia del trabajo, citando a Barceló (2012), radica en que, para establecer una relación de ayuda, el acompañante debe de contar con las actitudes propuestas por Rogers, recordando que su hipótesis se centra en que cada persona cuenta con recursos que le permiten autocomprenderse y estos pueden emerger si se establece el clima adecuado. En este punto, me parece conveniente mencionar que Lafarga (2010) considera al desarrollo humano "cualquier acción que promueva al hombre" (pág. 10).

Dentro de las actitudes mencionadas, se encuentra la congruencia, aceptación positiva incondicional y comprensión empática (Rogers, 1964/2020). La primera actitud está en relación con ser auténtico, mostrarse sincero y ser congruente, ser uno mismo,

despojarse de máscaras, mostrando el ser auténtico y no el ideal, esto está en relación con el autoconocimiento que le permite a la persona percibir sus propios sentimientos y aceptarlos, así en la relación interpersonal tendrá la disposición de estar más abierto a la experiencia desde la congruencia, no negando lo que en él se manifieste, y en este clima de autenticidad exponer sus propios sentimientos, recordando que "si logro percibir mis propios sentimientos y aceptarlos […] lograré establecer una relación de ayuda con otra persona" (Rogers, 1964/2020, pág. 61). La segunda actitud se refiere a la aceptación positiva incondicional. El acompañante que cuenta con esta actitud, debe de aceptar al otro sin juicios, validar su experiencia, mirar a la persona con aprecio y respeto por sus actitudes y comportamientos, aceptar sin condiciones el interior del otro, mostrando una actitud de acogida, confiando en que la persona cuenta con recursos que le permiten su propio crecimiento; para que se dé la aceptación incondicional, se requiere "una intensión de saber esperar sin ansias de control, sin querer que el otro actúe como yo desearía que lo hiciera" (Barceló, 2012, pág. 137), la plataforma para que se dé esta actitud es el amor, un amor no posesivo, que no pretenda controlar. Un sentimiento omnipresente que lo despoje de imágenes prestablecidas de la persona. La tercera actitud es la comprensión empática, mostrar una comprensión profunda de la persona y su mundo subjetivo.

Carl Rogers, así como fue citado por Barceló (2012), menciona que:

> Empatía es la capacidad de percibir ese mundo interior, integrado por significados personales y privados, como si fuera el propio, pero sin perder nunca este como sí […] Esta clase de empatía muy sensible parece ser un factor importante en el proceso de posibilitar a una persona el acercamiento a sí misma, el aprendizaje, cambio y desarrollo. (pág. 134)

El acercamiento que el acompañante tendrá a sí mismo será dado por el autoconocimiento que a su vez le permitirá una gestión adecuada de sus emociones, para asegurar el "*como sí*" de la comprensión empática que refiere Rogers (citado por Barceló, 2012, pág. 134). De ahí la pertinencia del trabajo de promover el desarrollo humano en un grupo de acompañantes cuya formación base es el aspecto espiritual. Al desarrollar su potencial o facilitar su tendencia a actualizarse mejorará no solo el servicio prestado en el centro, sino sus relaciones en todos los contextos en donde se

desenvuelvan para acompañar desde su propio desarrollo a quienes se integren a vivenciar su proceso de sanación.

Al respecto, Lafarga (2010) menciona que:

> Los promotores del Desarrollo Humano están llamados a transitar el siglo XXI fermentando los procesos de liberación de los individuos, los grupos y la sociedad, desde todas las perspectivas del conocimiento y de la acción […] desde el poder interior de cada persona, fermento que empieza por asumir los propios recursos y limitaciones, sentimientos y significados y termina en la opción consciente, libre y responsable por la ampliación de la conciencia, el crecimiento de la persona y la evolución social (pág. 22).

Esta pertinencia, se ve enriquecida por la opinión de algunas expertas, como la Mtra. Paulina Novelo y la Mtra. María Morales, ambas ofrecieron sus comentarios sobre la relación del tema con los objetos problema de la maestría en DH. Por su parte la Mtra. Novelo, abordó un enfoque en el sentido teórico, desde la fenomenología y el ECP como ruta del autoconocimiento y gestión de emociones para diseñar una posible intervención. El aporte de la Mtra. Morales fue el compartir su experiencia sobre una intervención que ya se implementa en un grupo de catequistas. Esto me fue significativo ya que el trabajo con grupos eclesiales pudiese considerarse limitado.

1.2.1. El encuentro: un espacio para desarrollar las cualidades del ECP

El objeto tema de interés se basa en: desarrollar las cualidades desde el Enfoque Centrado en la Persona, esto requiere como lo mencionan Gómez y Alatorre (2014), de un encuentro de actores sociales que coincidan en un espacio que les genere cambios que los lleven a la transformación, ya que al encontrase en una situación que no favorece el despliegue de las potencialidades necesarias para el crecimiento el impacto se manifestará en su calidad de vida y en el tema que nos ocupa, en la relación de ayuda que se establezca.

Dentro del Desarrollo Humano, el autoconocimiento y la gestión de emociones forman parte de los objetos problema a investigar o intervenir, éstos permiten que la persona pueda desarrollar su potencial humano, se suma a éste el conocimiento, reconocimiento y aceptación de las emociones sin las cuales no es posible lograr actualizar sus propios recursos.

El objeto problema se centra en promover el desarrollo de las personas que participan como acompañantes en el centro de oración y sanación interior, con el objetivo de abonar a su formación religioso-espiritual elementos que logren consolidar su crecimiento integral. El enfoque centrado en la persona y las actitudes propuestas por Rogers (1964/2020), serán la clave para lograr el despliegue. Desde este enfoque la persona -acompañante- tiene la posibilidad de descubrir sus propios recursos que le permitan desarrollarse, logrando así cambios significativos en su persona, su modo de relacionarse con el otro, en el entorno por donde transite y, en el encuentro con los otros, acompañarlos en su crecimiento.

1.3 Problematización

Para corroborar la pertinencia del objeto problema, la entrevista hecha a las expertas dio la pauta para continuar en este tema del autoconocimiento y gestión de emociones como base para promover el desarrollo humano en quienes participan acompañando a personas durante los procesos de sanación interior dando elementos para que cuenten con habilidades y aptitudes que profesionalicen desde el desarrollo humano su intervención. Es así como se establece una relación entre autoconocimiento y gestión de emociones.

Al respecto Novelo-Medina (2021) comentó:

> El autoconocimiento permite reconocer lo que ya se de mí y aventarme a conocer lo que aún no se de mí e integrarlo como parte de mí, para que en el momento del encuentro con el otro pueda saber desde la fenomenología, […] qué es mío y qué es de la otra persona, y lo mire desde sus propios lentes y no desde mis lentes. (Comunicación Personal, 3 de septiembre, 2021)

La falta de conocimiento sobre sí mismo puede llevar a la persona a un estado de incongruencia al no tener la capacidad de identificar cuáles son sus emociones, cómo reacciona ante ellas y lo fundamental qué hace con ellas. Esto me llevó a buscar datos estadísticos que sustentaran lo mencionado anteriormente; mi sorpresa fue, que lo más próximo a mi objeto fue el tema de la salud mental. Entonces, la integración que se tejerá al trabajar en el autoconocimiento permitirá el reconocimiento de las emociones para

procesarlas de una forma más adecuada, comunicarlas y con ello promover su bienestar y su desarrollo.

El Contexto.

Las situaciones sociales, que involucran a la persona en varias actividades, la misma situación de violencia vivida en nuestra ciudad e incluso la contingencia sanitaria generada por el SARS-COV2 -COVID- ha impactado en la salud emocional de las personas por los efectos o consecuencias de éstos. El impacto en la salud, la pérdida de empleo, los duelos no procesados, y la "normalidad" vivida previamente -donde imperaba, y aún impera el individualismo-, ha generado en las personas un cierto vacío interior que, de no ser atendido adecuada y oportunamente puede desarrollar un vacío existencial y con él la alteración en su salud mental.

En el 2019 la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez elaboró un proyecto de investigación para dar cuenta del comportamiento de la salud mental en nuestra ciudad. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2018) -en adelante- OMS-, la salud mental se define como: "estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad" (párr. 2). Socializar esta definición tiene sus limitantes, pues, como fue referido por González, Castro y Vidaña (2019), la salud mental es influida por varios factores: relacionados al propio individuo, sus características biológicas, su contexto y el desarrollo; de igual forma, "la violencia, la pobreza, las adicciones y otras problemáticas psicosociales" (pág. 4) ocasionan en las personas riesgos en su salud mental con posibles repercusiones fatales. Con relación a lo anterior y de acuerdo con la última medición multidimensional de la pobreza (Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social [CONEVAL], 2020) donde se define que una persona se encuentra en situación de pobreza cuando tiene al menos una carencia social; los datos mostrados en el periodo comprendido del 2018-2020, el estado de Chihuahua contaba con un total de 952.5 miles de personas en situación de pobreza correspondiendo el 25.3%; un total de 608.1 miles de personas con rezago educativo con un 16.2% y lo correspondiente a el acceso a los servicios de salud un total de 641.9 miles de personas,

correspondiendo un 17.1% -cifras que incluyen datos del 2020-, considerado lo mencionado por González, Castro y Vidaña (2019), estos resultados son significativos ya que la pobreza es uno de los factores que influyen en la salud mental de la población. Otro factor por considerar es el número de muertes provocadas por COVID-19 -sin considerar los decesos por otras causas-, para Ciudad Juárez, el total de muertes acumuladas al día 7 de octubre del 2021 es de 3909 (Fundación Paso del Norte [FPN], s.f.), cifra que se traducirá en número de familias con al menos una pérdida y como consecuencia de ello, en duelo por la misma.

De acuerdo con el último censo poblacional, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía, en adelante INEGI, reportó un total de 3,741,869 habitantes para el estado de Chihuahua y 1,512,450 habitantes para Ciudad Juárez (INEGI, 2010). Las mediciones reportadas por González, Castro y Vidaña (2019), en una muestra de habitantes de Ciudad Juárez, observaron una prevalencia en los indicadores de ansiedad moderada de un 71% correspondiendo el 35% a las mujeres y 36% a los hombres (pág. 4). Vale la pena mencionar que el reporte de datos correspondió al análisis del periodo 2017-2018, un año antes de la contingencia sanitaria que generó la pandemia. Durante ésta, es importante considerar también, que los servicios de salud sufrieron modificaciones al dar prioridad a la atención de personas con COVID-19. Por otro lado, Helliwell, Wang y Norton (2020) realizaron una medición del bienestar subjetivo, en los resultados obtenidos, México ocupa el lugar número 46 de un total de 95 países. Con una puntuación de 5,964 y un intervalo de 5,765-6163 en el 2020, pasando del lugar 23 que ocupaba en periodo del 2017-2019 (párr. 2). Es importante como se incluye en esta encuesta la preocupación, tristeza e ira ya que, estas manifestaciones son interpretadas como pasajeras y la persona no considera que sea motivo de atención médica hasta que llegan a agravarse, generando un estado de desadaptación. Por su parte Tapia, Martillo y Salazar (2017) muestran la importancia del desarrollo humano como factor de crecimiento social y económico, ya que “el desarrollo humano se ve ligado a la autonomía y a la capacidad de participación en la vida de las comunidades donde las personas viven” (pág. 313). Esto habla de una relación continua: a mayor desarrollo humano, mayor crecimiento socioeconómico y viceversa. De ahí la importancia de incidir en las actividades que favorezcan el desarrollo humano integral. Con base en lo anterior, es

importante resaltar que las condiciones sociales anteriormente comentadas han impactado en el estado de ánimo de la población y por consiguiente el riesgo de alteración en su salud mental. En este sentido la opción que puede tomar la persona que eventual o definitivamente no tiene derecho a los servicios de salud o bien, no posee los recursos para hacerse atender profesionalmente en el ámbito privado, es acercarse a alguna asociación civil o grupos eclesiales a solicitar acompañamiento o integrarse a talleres que les ayuden con su situación; si consideramos el número de ONG, asociaciones civiles y ministerios pastorales a donde se acercan las personas para ser acompañadas, el número de personas que prestan este servicio es insuficiente. Considerando que el acompañar implica adentrarse a la dimensión afectiva de la persona y participar del mundo de sus sentimientos tal y como los vive, quien realiza esta actividad debe de contar con habilidades y aptitudes que garanticen, por un lado, un acompañamiento profesional y, por otro lado, sean capaces de identificar signos que revelen que la persona se debe derivar a un profesional de la salud.

Características de la población.

El tema se centra en promover el desarrollo de las personas que participan como servidores -acompañantes- en el Centro mencionado, quienes cuentan con formación en la dimensión religioso-espiritual, y realizan esta actividad durante los talleres que el mismo centro ofrece como parte de un proceso de sanación interior. Como ya se mencionó, el enfoque centrado en la persona y las actitudes propuestas por Rogers (1964/2020), hacen la vinculación con el desarrollo humano marcando la ruta hacia el autoconocimiento y la gestión de emociones de quienes realizan la actividad. Desde este enfoque el acompañante formado tiene la posibilidad de descubrir sus propios recursos que le permitan desarrollarse, logrando así cambios significativos en su persona, y su modo de relacionarse con el otro en el entorno por donde transite. Tal como lo refirió Rogers (1987) “Una vez modificado el propio concepto, el comportamiento se modifica en el sentido de corresponder al ‘sí mismo’ que acaba de percibirse. Esta modificación del concepto puede incluir pensamientos, sentimientos y acciones” (pág. 52). Esto permitiría que, en el encuentro con los otros, sea posible acompañarlos en su camino hacia una vida humana más equilibrada. Trujillo (2020), menciona que “si la persona ha sido herida y violentada, entonces puede optar por modificar su entorno o bien modificar su conducta para que no vuelva a suceder

y evitar que la dañen" (pág. 37), empero si la persona no cuenta con recursos, como el autoconocimiento y la gestión adecuada de sus emociones, será una limitante para su desarrollo. Menciona que todos en algún momento requeriremos ser acompañados; también hace referencia a la conexión cuerpo-mente para identificar las sensaciones y percepciones como elemento fundamental del autoconocimiento. El resignificar las experiencias lleva a la persona a un estado de congruencia y favorece la reconstrucción de su propio entorno y por ende del tejido social. En su mismo estudio y citando a Rogers (1980), menciona que las creencias instaladas desde la infancia impactan en el desarrollo cognitivo, el comportamiento y las actitudes que tendrá la persona influyendo en las relaciones interpersonales que establezca: familia, ámbito laboral o comunidad, incluso la relación con ella misma. Por su parte Robles (2021) hace hincapié en que la "investigación desde el desarrollo humano tiene una labor relevante en la sociedad: ayudar a las personas a crear conciencia de quienes son, guiándoles en su desarrollo, a través de una relación de empatía y respeto" (pág. 59). Para lograr esto, el acompañante o facilitador debe contar con ciertas actitudes, como ya se ha mencionado, basándose particularmente en las actitudes propuestas por Rogers (1964/2020): aceptación positiva incondicional, comprensión empática y congruencia, mencionando a la vez, que no se requiere ser terapeuta para establecer una relación de ayuda.

Con lo anterior nos damos cuenta de que existen múltiples factores que impactan en la salud emocional de las personas, algunos de ellos solo pueden ser mejorados con la implementación de políticas más justas y equitativas como son el nivel de pobreza y el acceso a los servicios de salud y educación, otros, -como sociedad- podemos abordarlos desde el acompañamiento a personas vulnerables que requieran sanar duelos o algunas heridas generadas desde la infancia o por la violencia ya sea participando en una asociación civil o como es el caso de este trabajo, como grupo de laicos insertos en la comisión de fe y compromiso social. Para poder acompañar a los otros es necesario contar con habilidades y cualidades que integren la dimensión espiritual y las relacionadas al desarrollo humano. También es importante para el acompañante contar con recursos que le permitan contener y contenerse. El autoconocimiento y gestión de las emociones de los propios acompañantes servirán para que él o ella misma reconozcan también su necesidad de ser acompañados. En este proceso de ida y vuelta en el encuentro con el otro -al ser congruente- está dándose cuenta de los significados

de su propia historia -sensaciones y sentimientos- de ahí la importancia de contar con las actitudes del ECP propuestas para el desarrollo humano.

1.3.1. ¿Qué es problematizar?

De acuerdo con Allan Abarca (2012), “el problema de investigación surge cuando una persona encuentra un importante vacío en el conocimiento, una contradicción en estudios anteriores, o una dificultad sin resolver en la realidad” (pág. 37). En ese sentido, el abordaje que se presenta surge del fenómeno observado en una realidad, una posible dificultad susceptible de mejorar. Cuando en los grupos sociales o comunidades que fomentan los encuentros para acompañar a personas vulnerables, realizan un análisis desde su propia realidad que constituye un elemento importante para intervenir en la problemática. Para la intervención de un problema, lo primero es conocer sobre él, ya que se corre el riesgo de desequilibrar el fenómeno problematizado. Desde esta perspectiva, César Bernal (2010), afirma que problematizar es convertir algo en objeto de reflexión para conocer y estudiar. Este mismo autor, dice que “plantear un problema de investigación significa enunciar y formular el problema” (pág. 88).

1.3.2. El problema y sus interrogantes

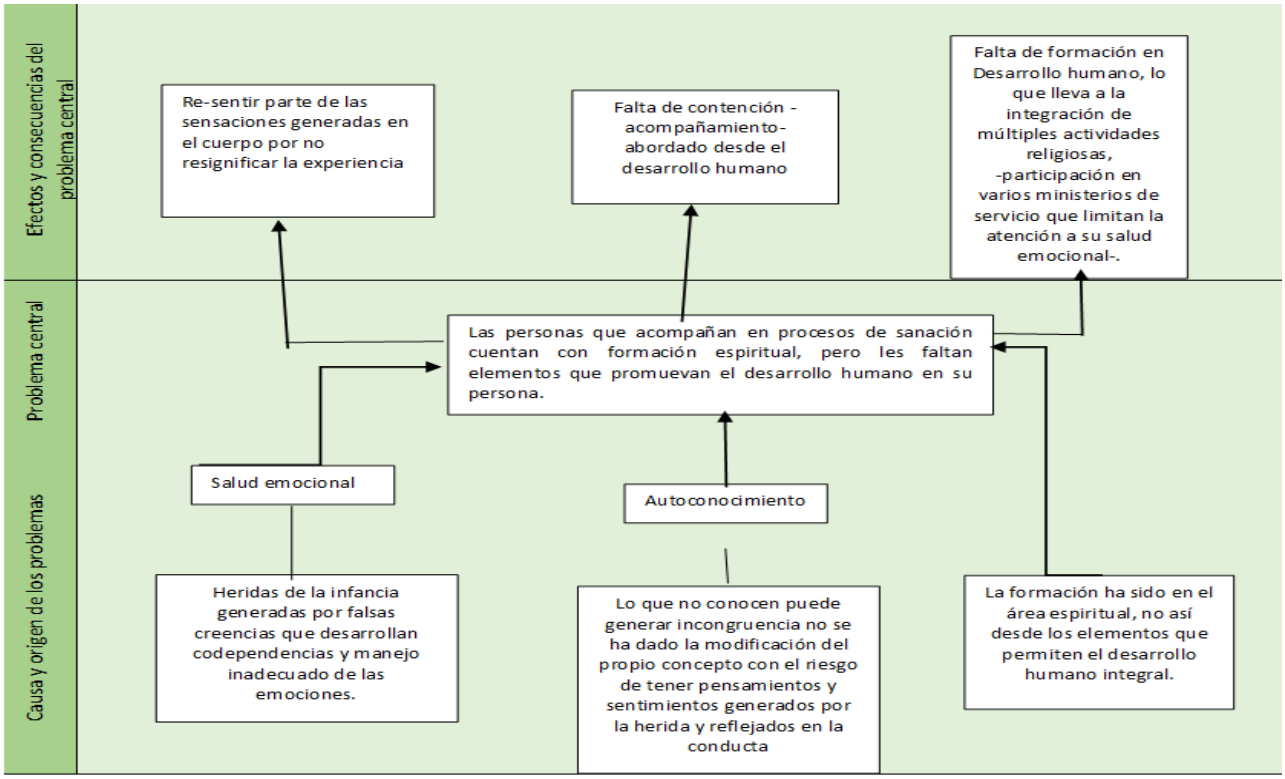
El transitar con y por el objeto problema me ha llevado a tener el primer encuentro con parte de la población susceptible a intervenir. El escenario, el centro en mención donde la labor principal de los integrantes es acompañar a personas durante su proceso de sanación.

El acercamiento se dio a través de encuentros virtuales; durante las entrevistas se presentaron las preguntas elaboradas con la intención de indagar desde la fenomenología las cualidades del ECP con el fin de identificar alguna problemática susceptible de ser intervenida detectando al mismo tiempo las necesidades implícitas en las narrativas de los participantes con el objeto de hacer un abordaje desde el desarrollo humano con los actores principales del encuentro.

Se realizaron cinco entrevistas a integrantes del centro que cumplieran con al menos tres años participando en el mismo. Se exploraron aspectos del conocimiento de sí mismos y cómo identifican, reconocen, validan y resignifican emociones y sentimientos generados

durante el acompañamiento que bridan a otras personas. resultado de esto, se observaron puntos importantes sobre las relaciones interpersonales al interior del grupo y las actividades que se realizan.

1.3.3. Árbol problema



Elaboración personal

1.3.4. Las Pre-categorías analíticas. Entre el referente teórico y el empírico.

A partir de las entrevistas se construyeron 5 pre-categorías analíticas que servirán de base para la descripción de lo encontrado. Las narrativas de los participantes, incluidas en cada pre-categoría, se identificarán y especificarán por el seudónimo de cada entrevistado. A continuación, se nombran en el cuadro siguiente y se describen más adelante para enlazar el referente teórico con el empírico

Categorías	Categorías analíticas
Preategoría 1	Aceptando mi persona. Me comprendo y te comprendo
Precategoría 2	Mis emociones, mi historia
Precategoría 3	Hacer y Ser, la base de la congruencia
Precategoría 4	La Gracia no suple a la naturaleza
Precategoría 5	Pertenecer-Construyendo lazos de confianza

Elaboración propia

1.3.4.1. Pre-categoría 1. Aceptando mi persona. Me comprendo y te comprendo

Problemática: Los integrantes del centro reconocen aspectos que limitan su propia aceptación y la de los demás.

Necesidad: Contar con sesiones que les den elementos que les permitan trabajar en el autoconocimiento y aceptación.

Un factor mencionado dentro de las preguntas realizadas en las diferentes entrevistas fue la falta de aceptación a su persona tanto en aspectos físicos como emocionales -reconocerse vulnerables y al mismo tiempo saber que están desarrollando una actividad dentro del ámbito religioso, les limita a expresar con sinceridad y abiertamente su forma de ser-. Esto es importante ya que al realizar los acompañamientos existe también la limitante de no aceptar a la persona que se está acompañando, tal como se refiere en el siguiente discurso que expresa la falta de aceptación a su persona y a los demás:

> Me cuesta trabajo aceptar alguno de mis sentimientos, aceptar que con facilidad me enojo y bueno, físicamente […] algún piropo, porque me cuesta creer que me lo dicen con sinceridad. […] Pues...algunas -personas- me cuesta trabajo, sobre todo aquellas que tienen sentimientos que me llevan a mí a una herida. (Lirio, 19 octubre, 2021)

Otro de los factores manifestado durante la entrevista está en relación con la forma de comunicarse, tal como se expresa en el siguiente comentario: “la parte más difícil -de aceptar- de mí, es no saber expresar realmente lo que estoy sintiendo o lo que estoy pensando […] capto muy bien todo, pero a la hora de expresar creo que soy muy corta” (Pavis, 22 de octubre, 2021). El reconocer tanto el aspecto físico como de conducta da la posibilidad de generar en la persona el despliegue de su potencial. Así mismo se comentó que existen limitantes que generan la falta de aceptación a las personas del mismo grupo, tal como se expresa en el siguiente relato:

> te puedo decir que personas que me ha tocado acompañar, sí las acepto, pero personas del centro…no las acepto (Campanita, 26 de octubre 2021).

El ser humano tiene la necesidad de conocerse y al mismo tiempo el miedo a conocerse, tal como lo expresa Maslow (2007), la persona siente miedo al propio conocimiento, y este temor constituye una protección de la propia estima, al amor y respeto que siente por ella misma. Esta protección está en relación con la imagen real que se ha construido y es, a través de las propias defensas que evita ser conscientes de verdades agradables y desagradables. Al trabajar en el conocimiento de sí mismo la persona logra aceptar aspectos que en otro momento rechazaba de sí y por consiguiente la aceptación del otro. El conocimiento de sí mismo hace a la persona más evolucionada, más madura y esto le sirve de plataforma para la realización de “una potencialidad humana” (pág. 9).

Para Bennet (2008), el autoconocimiento se considera un proceso constante de trabajo en uno mismo, por tal motivo, en las personas que acompañan a otras es fundamental, ya que les permite adquirir una imagen realista de su propia persona, esto puede ser considerado un desafío, pero sólo a través de la autobservación, la persona será capaz de distanciarse de la subjetividad, lograr tener una perspectiva de conjunto, analizar lo observado y las acciones que llega realizar; al atender este trabajo interno, le facilita su crecimiento integral. Rogers (1964/2020), da importancia al trabajo personal que permita

a quien participa en una relación de ayuda, mostrar las actitudes necesarias durante el encuentro; es a partir del autoconocimiento que se irán adquiriendo ciertas cualidades que mejorarán la relación de ayuda que se preste.

1.3.4.2. Pre-categoría 2. Mis emociones, mi historia

Problemática: No cuentan con elementos que les faciliten la identificación de sus propias emociones y las manifestadas -por el otro- durante la relación de ayuda, lo que los lleva en ocasiones a no conectar con el otro. No existe seguimiento del trabajo de acompañamiento para los servidores después de la relación de ayuda.

Necesidad: Contar con elementos que les faciliten la identificación de sus propias emociones y las manifestadas por el otro durante la relación de ayuda para poder estar presentes en cada encuentro de manera más auténtica.

Todas las personas experimentan de manera diferente las emociones y otorgan un significado a las mismas, estos significados se basan en su historia de vida y algunas heridas ocasionadas durante la infancia. Para Larios (2010), el significado que se otorga a la emoción por cada persona derivará en un sentimiento que se podrá manifestar de manera diferente en cada individuo; para la autora es importante que la persona se pregunte: Qué le está avisando el sentimiento o qué le está haciendo falta, para así poder encontrar los aspectos importantes que le permitan resignificarlos y hacer cambios a su conducta, lo importante es “pasar por el conocimiento, reconocimiento y aceptación de los sentimientos para poder manejarlos” (pág. 32).

Le Breton (1998), por su parte expone que “las emociones no son estados absolutos […] son relaciones” (pág. 9), ya que éstas son influidas por la cultura, la educación y la socialización. Cada entrevistado mencionó cómo identifica en el/ella sus emociones –cuando logran hacerlo- y la influencia que éstas tienen en el momento de acompañar a otra persona, tal y como lo expresa uno de los entrevistados en el siguiente relato:

> Pues, a veces me siento contenta, a veces se me hace como que se me vienen muchas emociones y no puedo identificar claramente, o sea, de tantas, no puedo identificarlas claramente (Lirio, 19 de octubre 2021).

Otro de los puntos importantes a resaltar es la forma en que se gestionan las emociones. La persona ha realizado un trabajo personal en este aspecto, pero aún no logra manejarlas adecuadamente durante el encuentro con el otro, tal es el caso del siguiente relato:

> No me siento bien, porque siempre está el miedo a que no estoy haciendo las cosas bien, […] entonces emocionalmente no estoy bien, debería sentir seguridad, […] que yo nada más tengo que escuchar, pero esa parte humana de que tengo que hacer las cosas bien, […] entonces ahí está el miedo e inseguridad. (Campanita, 26 de octubre del 2021)

Rogers (1964/2020) se refiere a la congruencia o autenticidad como elementos que permiten a la persona identificar las emociones y sentimientos que se generan al establecer una relación de ayuda. “Sólo mostrándome tal cual soy, puedo lograr que la otra persona busque exitosamente su propia autenticidad” (pág. 43).

1.3.4.3. Pre-categoría 3. Hacer y ser, la base de la congruencia.

Problemática: Los integrantes del centro que acompañan a otras personas, no reciben de manera frecuente acompañamientos que les permitan seguir trabajando en su propia sanación.

Necesidad: Espacios de escucha y acompañamiento para los integrantes del centro, que les permitan trabajar en la congruencia y realizar de manera más humana su actividad.

Saber escuchar es fundamental para todas las áreas donde se establecen relaciones, en el núcleo familiar -para favorecer las relaciones y valores-, en los grupos de trabajo de cualquier organización como elemento para mantener un clima organizacional y en los grupos con actividades dentro de la iglesia para fortalecer la comunidad. Los entrevistados identifican como importante contar con cualidades como escucha y empatía para poder realizar los acompañamientos y al mismo tiempo la necesidad que tienen ellos mismos de ser escuchados o contenidos, esto se confirma con el siguiente relato:

> La empatía se debe iniciar con uno mismo y a partir de ahí surge la voluntad de ayudar, de servir. […] Estamos al mismo nivel, […] personas heridas trabajando en un crecimiento, en una sanación espiritual…emocional y psicológica (Valentina, 27 octubre, 2021).

Al respecto, otro de los entrevistados mencionó:

> …que supiera escuchar, empáticamente sin juzgar o dar consejos. Su presencia que sea tranquila, su voz, sus gestos. […] Esas no las puede llevar a cabo si no las ha vivido. No se puede hacer esto si no lo ha hecho vida. Se trata de cómo les llega a las personas. (Timoteo, 16 de octubre,2021)

La escucha activa es uno de los elementos fundamentales para lograr las cualidades en el facilitador o persona que acompaña a otras personas, es importante contar con los espacios donde la interrelación y el diálogo se dé de manera respetuosa y sin juicios esto le permite al acompañante auto apoyarse para realizar la actividad sin sobrecargarse o insensibilizarse. La necesidad de los entrevistados es expresada en el siguiente párrafo:

> es un apoyo emocional, es atender la sensación que te causó dar esa exposición, ese tema, ese encuentro. Para mí si es una necesidad el ser contenido (Timoteo, 16 de octubre, 2021).

Codina (2004) menciona que la escucha es un arte y como tal requiere que el artista -quien escucha- cuente con ciertas cualidades, ya sea que, quien escucha sea un directivo o un facilitador, en el caso particular del objeto que nos ocupa, un acompañante; los beneficios específicos de saber escuchar logran aumentar la autoestima del que habla y puede disminuir los conflictos; para quien escucha, le permite ampliar su marco de referencia, aprender conocimientos nuevos e identificar los intereses y sentimientos de quien habla. La escucha al ser un intangible valioso durante el acompañamiento, requiere entre otras cosas, las aptitudes que se proponen en el Enfoque Centrado en la Persona -comprensión empática, aceptación incondicional y congruencia- para lograr el desarrollo de las personas a quienes se acompaña.

Codina (2004) también hace mención que, en la interrelación, la escucha es fundamental ya que:

> Lo que dice una persona es importante para ella. Al escucharla con atención […] le está manifestando que valora lo que está diciendo […], al mismo tiempo que genera un clima positivo para la comunicación y las relaciones interpersonales, está contribuyendo a que la otra persona lo trate con idéntico respeto y consideración. (pág.5)

Larios y Macias (2010) menciona que “como seres humanos, necesitamos escuchar y ser escuchados” (pág. 27).

Por su parte, D’Ors (2021) propone el silencio y la meditación para lograr una escucha profunda, ya que es en el silencio donde la persona puede llegar a su núcleo, este tipo de escucha tiene la intención de lograr una relación en la que el otro también llegue a su centro y descubra por sí mismo la capacidad que tiene para comprenderse y curarse. Esto es fundamental para las relaciones de ayuda donde se pretende que la persona despliegue su potencial de crecimiento y menciona:

> Por eso es importante que nos encontremos y que hablemos desde el corazón desde la verdad desde nuestro núcleo más íntimo […] no podemos hablar desde el núcleo si no lo frecuentamos […] nos encontramos con los otros para descubrir quienes somos. (D’Ors, 2021, min. 32:05)

1.3.4.4. Pre-categoría 4. La Gracia no suple a la naturaleza.

Problemática: Los entrevistados identifican de manera clara el quehacer en el centro, así como la organización para llevar a cabo talleres y acompañamientos con un enfoque espiritual, pero identifican la falta de una capacitación que les ayude a desarrollarse de manera integral.

Necesidad: Fomentar espacios donde se faciliten las cualidades que potencien el desarrollo humano.

Los integrantes del centro cuentan con sesiones que les permiten reconocer sus emociones a través del enfoque Bio-espiritual con un acompañante del mismo grupo, es un trabajo que se debe realizar periódicamente, los mismos entrevistados mencionan no llevarlo a cabo de manera frecuente y esto puede tener relación con el desgaste emocional expresado en el siguiente discurso:

> Sin embargo, en ocasiones salgo cansado de algún retiro, agotado, percibo que no es fastidio, que no es, ¿para qué estoy aquí? lo cual sería muy incómodo y tendría que resolver si me quedo o me retiro; si me quedo para seguirlo trabajando […] en el enfoque, yo soy el que me enfoco y alguien me acompaña, eso ya es muy sanador, pero falta la parte humana (Timoteo, 16 de octubre, 2021).

Otro de los entrevistados mencionó: “cuando termino el acompañamiento me siento muy débil” (Valentina, 27 de octubre, 2021). Los entrevistados reconocen la importancia del servicio que prestan y su participación en cada uno de los talleres que se ofrecen, identificándolos como base para su mismo proceso de sanación, empero, al mismo tiempo se identifican algunas áreas de oportunidad, tal como se expresa en el siguiente relato:

> yo volví a ser realmente quien era… claro que tuve mi proceso de psicoanálisis […] Yo sí puedo decir que: trabajar estas dos cosas ayudan a aceptarse. Yo creo que esa es la madurez (Valentina, 27 de octubre, 2021).

Larios y Macias (2010) expresan que “en el desarrollo humano la persona se desarrolla en un proceso de personalización y descubrimiento de su potencial infinito” (pág. 19). Rogers (2020) por su parte, se pregunta la forma de cómo ayudar en el encuentro con personas en un estado de tribulación o en conflicto, él mismo lo reconoce el desafío y derivado de ello su cuestionamiento es: “¿Poseo los conocimientos, los recursos, la fuerza psicológica y la habilidad necesaria para ser útil a esta persona?” (pág. 41). Desarrollar las cualidades necesarias para acompañar a la persona en un estado de tribulación favorece que el acompañante crezca no sólo para beneficio propio, sino para ser solidario con los demás, recordando que somos seres sociales y el trabajar en el propio desarrollo se pueden poner los recursos al servicio de los demás y con ello, la persona llegar a ser lo que realmente es, a transcender.

1.3.4.5. Pre-categoría 5. Pertenecer, construyendo lazos de confianza.

Problemática: Las personas entrevistadas manifestaron no sentir la pertenencia al grupo. Identifican entre los integrantes falta de confianza que genera cierta competitividad.

Necesidad: Contar con elementos que les permitan comunicarse de manera responsable, asertiva y profunda.

Durante las entrevistas se expresaron algunas diferencias dentro del mismo grupo, lo que genera falta de confianza entre los integrantes, así mismo se reconoce la falta de

discreción -de algunos- y la competencia entre ellos mismos, como es expresado en el siguiente relato:

> Creo que no hay confianza ni discreción y en ocasiones como que se quiere figurar más y me gustaría que se diera la unión, dar testimonio con las acciones porque hay mucha competencia. Ahí opino que lo que se debe de hacer sea muy discreto en el acompañamiento (Pavis, 22 octubre, 2021).

Otro de los participantes expresa lo siguiente:

> …que pudiera darse para los servidores un voto de confianza, para no hacerlos sentir que no pueden […] es darle la confianza, […] somos nada más ese instrumento. Si estamos en esa disposición […] nadie más lo tiene por qué criticar o desconfiar (Valentina, 27 de octubre, 2021).

En la relación de ayuda desde el Enfoque Centrado en la Persona, Rogers (1964/2020) explica el desarrollo que debe tener la persona que acompaña para que pueda desplegar su potencial quien recibe el acompañamiento, es fundamental en las relaciones de ayuda el crecimiento integral, porque “cuando logro sentir con libertad la capacidad de ser una persona independiente, descubro que puedo comprender y aceptar al otro con mayor profundidad, porque no temo perderme a mí mismo” (pág. 62). Esta actitud debe de generar la fuerza necesaria para que la persona pueda dar al otro lo mejor de sí ya que “implica una profunda solidaridad con los demás, una íntima unión con ellos” (Larios, 2010, pág. 19)

Esto vendría a abonar a las relaciones interpersonales dentro del grupo con la intención de lograr lo que los mismos entrevistados comentaron:

> fomentar más la cercanía en las relaciones humanas entre el mismo equipo […] sentirnos identificados en la institución […] trabajar un poquito más en las relaciones humanas en el aspecto emocional y social (Lirio, 19 de octubre, 2021).

En los grupos o comunidades donde se generan encuentros para acompañar y ser acompañados es importante generar la confianza necesaria para que se dé el desarrollo del potencial en ambos, es así como menciona Ceja (2021) “La confianza y la fraternidad son el elemento fundante de crecer como acompañante y crecer como acompañado, es en comunidad donde nos acompañamos para acompañar” (Comunicación personal, 9 de noviembre, 2021).

1.4 Primer acercamiento metodológico. Relacionando estas categorías con el desarrollo humano.

Como se mencionó en la problematización, el autoconocimiento es la base para desplegar todas las potencialidades humanas; estas no pueden darse si no reconocemos cómo somos, qué desconocemos de nosotros y cómo manejamos las emociones, y por consecuencia las conductas que tenemos a partir de ellas. Es en este tipo de situaciones donde -sin ser conscientes de ello- estamos desvinculados y es necesario tener a una persona que nos acompañe; un (a) acompañante que comprenda la experiencia personal, la acepte y nos ayude a validarla.

Es así como desde su comprensión del desarrollo humano, Lafarga (2005) integra el tema "por una pastoral al servicio de la liberación […] y responsabilización creativa de los laicos como agentes directos de la salud y vitalidad del pueblo de Dios" (pág. 12), para cumplir con esa responsabilidad, es necesario realizar un trabajo personal de autoconocimiento y gestión de emociones, que permitan el propio desarrollo humano de los acompañantes y, en la interrelación, se promuevan el crecimiento de la persona impactando en todos los procesos donde se establezcan relaciones humanas. Considerando que en un grupo que se inserta en la iglesia es fundamental que cada integrante del grupo cuente con las cualidades del desarrollo humano, ya que una de las actividades principales del centro es la de acompañar a personas durante su proceso de sanación de las heridas. Pareciera pues, incongruente empatizar con el que se acompaña si no se ha construido una actitud de vida, que sea reflejada en todas las relaciones interpersonales, principalmente con el grupo o comunidad en donde se está integrado. La gestión adecuada de las emociones y el autoconocimiento son bases indispensables para el desarrollo humano, el trabajo personal de estos aspectos lleva a la persona a tener relaciones más sanas, más humanas.

Para poder acompañar a otros es necesario contar con cualidades que permitirá que el acompañante despliegue su potencial para su propio crecimiento, con el objetivo de ser congruentes con la actividad realizada.

También es importante para el acompañante contar con recursos que le permitan contener y contenerse. En este proceso de ida y vuelta en el encuentro con el otro -al ser

congruente, aceptar de manera incondicional a las personas y comprender de manera empática- se está dando cuenta de los significados de su propia historia, sensaciones y sentimientos, de ahí la importancia de contar con las aptitudes del desarrollo humano.

Darse cuenta de las percepciones e interpretaciones, hacerlas conscientes, reconocer con qué emoción o sentimiento conecta con la propia historia y aceptarlo, permite al acompañante en el encuentro con el otro, ser congruente, empático y aceptarlo de manera incondicional. Larios y Macias (2010) proponen la conciencia, intención y acción para cambiar actitudes. Me atrevería a hacer una analogía del actuar del Rey Salomón, al reconocer ante Dios su juventud e incapacidad para ser Rey, pidiéndole solamente sabiduría: “Da pues a tu siervo un corazón sabio para gobernar a tu pueblo y poder discernir entre lo bueno y lo malo…” (1 Re 3, 9).

Dios escuchó su oración y le ayudó a Salomón a *escuchar* a los demás, a *comprender* lo que les estaba sucediendo y a *actuar con rectitud*” (Ameche, 2019, pág. 29).

Capítulo 2: Fundamentación teórica

Introducción

Vincular el desarrollo humano, el objeto-problema y la intervención de tipo social proporciona elementos a considerar para el desarrollo del trabajo a realizar. Durante la lectura de los textos revisados, venían a mi mente aspectos que he incluido a lo largo del trabajo y con ellos surgen preguntas como: ¿qué tengo que aprender para poder realizar un trabajo en el que realmente logre facilitar el desarrollo humano sin caer en la arrogancia?, ¿cuento con los conocimientos y habilidades necesarias para llevar a cabo una intervención de este tipo?, ¿soy los suficientemente humana para lograr encuentros humanos? Espero dar respuesta a las preguntas conforme avance en el camino.

Tomando en cuenta que la Maestría en Desarrollo Humano pretende incidir e impactar a nivel social se debe ampliar la vista en el contexto en donde se presenta la situación, por tanto, la forma pertinente de abordar la realidad es desde la investigación social donde los actores involucrados se observen entre sí como seres históricos, en un contexto particular y con implicación, que, aunque exista la misma, no es, en palabras llanas -ventaja- ya que como lo mencionan Noemi Gómez y Felipe Alatorre (2014), el investigador o quien interviene "llega a jugar a la cancha del otro" (pág. 2). Es por esto por lo que, la búsqueda de la información se dirige a trabajos similares que abonen al presente y que en su abordaje cumpla con esta condición, si bien se revisaron algunos trabajos de áreas diferentes al desarrollo humano, esto tiene justificación ya que hablar de la realidad y del ser humano implica observarlo desde todas las dimensiones -y varias disciplinas- para poder comprender, desde la mirada del investigador, la situación revelada a sus ojos. Muchos de los trabajos revisados calaron y dieron sentido por lo que fueron integrados a este marco referencial que surge de la observación, descripción y explicación de la realidad hasta ahora explorada y que orientará y dará dirección al mismo.

El hilo conductor que guía el trabajo se centra en el Enfoque Centrado en la Persona indispensable para desarrollar el autoconocimiento y lograr una adecuada gestión de las emociones elemento imprescindible en el acompañamiento emocional, para Tania Zohn

y Salvador Moreno (2015) es importante haber sanado las heridas de quien se dedica a acompañar a otros y continuar cuidando de su propio bienestar. El investigador social debe ser conscientes que una misma situación es vivida de forma diferente por las personas ya que cada individuo interactúa con ella desde los significados que le da a la misma. Quien acompaña pone en la relación sus actitudes, valores, conductas y sus características afectivas, por esto, es importante darse cuenta y reconocer la propia historia que indistintamente se hace presente en la relación. Al ser conscientes de cómo nos vamos configurando, nos permite reconocer las experiencias vividas y darles sentido. Rogers (1964/2020) pone de manifiesto lo anterior basado en sus observaciones y desde su experiencia personal, nos propone las cualidades indispensables para una relación de ayuda las cuales se irán fortaleciendo con el trabajo individual realizado y las interrelaciones que se vivan, esto dará la oportunidad de integrarlas como conductas manifestadas en toda relación; también para Rogers es importante darse cuenta de los propios sentimientos, percibirlos y aceptarlos; todo lo que despierta nuestro interés nos involucra emocionalmente por eso es importante comprender lo que sentimos para establecer relaciones más satisfactorias y en los proceso de ayuda, para lograr establecer una relación donde el otro pueda percibir la congruencia de quien lo acompaña.

De la pre-categoría al constructo.

En el desarrollo humano como en la psicología y la educación, los constructos constituyen abstracciones de la realidad, estos no pueden ser medidos, sino que su interpretación será a partir de algunos atributos. En el capítulo de la problematización se incluyeron cinco pre-categorías como resultado de las primeras entrevistas realizadas y los supuestos incluidos en el árbol problema. El primer encuentro con los actores involucrados en la realidad abordada fue marcando la línea a seguir en la búsqueda de la información pertinente para anclar lo ya investigado y a partir de ahí desplegar hacia el objetivo. La pertinencia y el encuentro que generaron las categorías cimentaron el objeto de estudio como una parte fundamental para el desarrollo humano de los actores involucrados en el mismo. Como resultado de un ejercicio de reflexión, análisis y revisión de la pertinencia de cada pre-categoría, se hicieron modificaciones a las mismas dando

como resultado la integración de algunas de ellas por la relación que guardan entre sí y el propio fundamento metodológico que las respalda. El lector observará que en adelante sólo aparecerán tres constructos, mismos que dieron el soporte teórico-metodológico al trabajo y a la vez el aporte a la generación de nuevos conocimientos a la disciplina generando un impacto en la calidad del acompañamiento a otros como Maestro en Desarrollo Humano.

En este momento, se da continuidad con la descripción de cada constructo, que da cuenta del diálogo establecido considerando que el camino en busca del propio desarrollo lleva a la persona a encontrarse con algo que de inicio le sorprende e intriga: el conocimiento de sí misma, sus experiencias, historia de vida y la forma en que expresa sus emociones que pueden ser un obstáculo para su crecimiento y a la vez para establecer relaciones armoniosas.

Como menciona García (2016):

> No hay otra forma de acompañar a una persona más que desde el genuino interés por el otro y desde la confianza en la capacidad de ellos mismos. […] La maravilla del Desarrollo Humano y en particular del Enfoque Centrado en la Persona es confiar plenamente en la capacidad humana para autosanarse (pág.152).

Contar con espacios que faciliten el desarrollo humano y con elementos que permitan una comunicación efectiva y responsable será posible al trabajar en el desarrollo de las cualidades rogerianas mismas que se consideran para abordar los siguientes constructos.

2.1. Aceptando mi persona, mis emociones y mi historia: La Gracia no suple a la naturaleza

Dentro de los objetos que se proponen para el abordaje de las investigaciones e intervenciones en la Maestría en Desarrollo Humano se incluyen el autoconocimiento y gestión de emociones, mismas que se tomaron para guiar los constructos propuestos. Para la construcción de la narrativa del marco referencial se revisaron autores de la Psicología Humanista y la Espiritualidad. Se incluyeron a otros autores quienes hacen su aportación a las dinámicas de grupos y la interrelación de las personas al interior de ellos

mismos. El diálogo con los autores pretende exponer los fundamentos que se consideraron como base para guiar cada constructo apoyado en los atributos de la relación de ayuda contenidos en el Enfoque Centrado en la Persona -en adelante ECP-. Cada constructo teoriza acerca de los fundamentos necesarios para ejercer un ministerio de acompañamiento espiritual y humano a personas portadoras de diversas heridas, por parte de actores de una comunidad constituida para ese fin en la Iglesia Católica de Ciudad Juárez. Este ministerio implica, iniciar con un proceso de sanación para poder acompañar a personas vulneradas o en duelo y con ello inicien un itinerario personal de crecimiento que les facilite llegar a ser personas plenas y con relaciones sanas.

2.1.1. Hablando de la Gracia en el acompañamiento

Acompañar, de acuerdo con el P. Arturo Sosa SJ (2022) no se refiere a "guiar o dirigir, sino a participar de los sentimientos del otro en aras de la construcción de un mundo mejor" (Jesuitas Global [JG], 2022, min. 0:20). En este contexto, en orden a la naturaleza de la población y del ejercicio ministerial que llevan a cabo, es oportuno hablar de la Gracia como un componente al que se encuentra ligado este tipo de acompañamiento al que hago referencia. La Gracia de la que hablo, es aquella que está en relación con lo divino, con Dios mismo. Para Bonhoeffer (2004), la Gracia es considerada como un don dado de manera gratuita, que permite, en un equilibrio psicológico y espiritual, traspasar al hombre poniéndolo frente al rostro de sus hermanos, reflejo del rostro de Cristo para aceptarlos y amarlos, por esto son "dones que hemos de pedir" (pág. 16). Al respecto, Aparicio (2020), se refiere a la Gracia como una oferta de amor que convoca al hombre a dejarse seducir, invitación atractiva y fascinante que no conmina, ni coarta porque considera que "el hombre es tanto más persona cuanto más libre es, y es tanto más libre cuanto más se aproxima a su genuina realización" (pág. 2). De esta manera, el hombre en su naturaleza, no precisa hacer nada para obtener esa Gracia, pero si la acepta, además de moverse hacia un tipo de realización y de plenitud de su humanidad, se convierte en depositario de lo divino. Pero La Gracia no suple a la naturaleza: nos referimos a un proceso de desarrollo, de crecer desde el centro donde todo se encuentra; tiene una relación -desde lo humano- con el autoconocimiento que libera, que facilita la forma para gestionar las emociones, para aceptarse y aceptar a los

demás. Bonhoeffer (2004), alude a que no se puede seguir el llamado si el yugo que se carga está repleto de heridas no sanadas, de creencias y de introyectos, porque, “nada contradiría más profundamente nuestras propias intenciones ni, al mismo tiempo, sería más perjudicial para el anuncio del Evangelio que el agobiar con pesados preceptos humanos a los que están fatigados y cansados” (pág. 10). Desde esta perspectiva y de acuerdo con la normatividad evangélica eclesiástica que siguen los destinatarios de este trabajo, el yugo que asegura la Gracia es más suave y ligero, reconforta, nutre e impulsa a crecer suscitando en la persona una relación armónica con ella misma, con los demás y con la creación ya que “encuentra en la dulce presión de este yugo la fuerza que le ayuda a marchar sin fatiga por el buen camino” (Bonhoeffer, 2004, pág. 11). En este camino hacia el trascender es necesaria la disposición de la persona, involucra un conocimiento del yo profundo a fin de permitir que la Gracia actúe y, confluyendo acompañado, acompañante y Dios, permee a quien sólo será un instrumento en este encuentro trinitario, del Amor dado y recibido.

También para Fernández (2013), la Gracia significa el amor incondicional e insuperable de Dios que invita a participar a todos los hombres y les potencia para su conversión. En su perspectiva, la Gracia llega a transformar todas las dimensiones de la existencia y se percibe en toda la creación, en el aquí y ahora. El autor considera como factor limitante para que el hombre llegue a “percibir que todo es Gracia” (pág. 713), el ruido que desvía nuestra atención, que nos mantiene dispersos y nos limita a estar abiertos a la capacidad de asombro. Invita a despojarnos de las resonancias generadas por la propia historia de vida que obstaculizan el proceso de transfiguración porque, a la Gracia se le encuentra en el silencio que pone en contacto al ser humano con su núcleo. Así como el silencio es considerado un lugar ético para poder acoger a la Gracia, el propio silencio es también un modo de construir a la persona.

2.1.2. Vinculando la Gracia con el Desarrollo Humano

Para Larios y Macías (2010), “amar y ser persona” (pág. 19) requiere de tener la mente tranquila, guardar silencio, acallar los ruidos internos para tocar el nivel íntimo del ser y en el silencio estar dispuestos a preguntar “¿quién soy? con un sentido de misión y

de vocación" (pág. 20). Pregunta existencial que lleva al conocimiento de sí mismo evitando las respuestas intelectuales. Al tener una mente tranquila es posible escuchar la respuesta sutil que revela a la persona saberse en y para el mundo como totalidad que está llamada a trascender. De acuerdo con la teología de la Gracia en los autores citados, es poner los dones dados por Dios al servicio de los demás como muestra del potencial que le transforma y refleja un ser en crecimiento. Podemos apreciar cómo la Gracia se vincula con el autoconocimiento, elemento que logra en la persona la aceptación de ella misma, de sus emociones y de su historia y, aspecto necesario en las relaciones de ayuda, lo que para Rogers (1964/2020) significa "toda relación en la que al menos una de las partes intenta promover en el otro el desarrollo, la maduración y la capacidad de funcionar mejor y enfrentar la vida de manera más adecuada" (pág. 49), ya que no se pueden poner los dones al servicio de los demás si no se ha iniciado un proceso de sanación que involucre la forma en cómo las emociones se han gestionado a lo largo de su vida. Para lograrlo, se requiere de la mirada compasiva -sensibilidad hacia el sufrimiento propio y del otro-, que se ve fortalecida al desarrollar todas las dimensiones del hombre. Para este trabajo, la dimensión psicológica-afectiva, emocional y la trascendental. Para Larios y Macías (2010) es darse cuenta, de lo que implica adentrarse en el conocimiento de sí mismo para desarrollar la capacidad de autoexploración y observar de manera objetiva los aspectos internos que llegan a limitar el propio desarrollo; al darse cuenta, se tiene la posibilidad de dar nuevos significados a las experiencias, de ver con otra mirada lo que la vida presenta hoy, en el aquí y el ahora. Bennett (2008), sugiere traspasar los "límites de los sentimientos, costumbres, afectos y anhelos que conforman nuestra conducta" (pág. 55), para lograr en la persona un estado de equilibrio emocional que le facilite integrar a su vida, aspectos de sí misma que desconocía. Al percibir de manera sincera los propios sentimientos existe también la posibilidad de relacionarse de una manera auténtica con ella misma, con los demás y con su entorno. Se puede vincular el conocimiento de sí mismo con la aceptación, que permite a la persona avanzar en su crecimiento en dirección a la congruencia, ya que, "al momento de darse cuenta, la conciencia se refleja en todos los pensamientos, en las acciones y en las palabras que le sirven para relacionarse con los demás" (Larios y Macías, 2010, pág. 23), es voltear la mirada al interior lo que permite conocer de manera

integral todos los aspectos de nuestra vida, es por esto que, para Bennett (2008) reconocerlos, requiere de un trabajo de auto observación que lleve a la persona a ser consciente y responsable de sus acciones, a modificar sus conductas. Para los autores, alcanzar una consciencia emocional abona al desarrollo de la persona, donde todos tenemos la posibilidad de adentrarnos al propio conocimiento y al hacerlo es posible encontrarnos en dos direcciones diferentes: por un lado, se pueden reconocer aspectos que no son agradables y, por otro lado, descubrir capacidades y fortalezas con las que se cuentan. También es importante no buscar aspectos negativos que nos estanquen o justifiquen, sino de manera objetiva observar lo que se presenta, analizar y reflexionar sobre ello, resignificar experiencias, identificar emociones difíciles de experimentar y aceptarlas para generar cambios que clarifiquen aspectos de la realidad vista desde otra perspectiva, porque: “Este conocimiento íntimo permite que podamos vivir mejor con nosotros mismos y con los demás, y que podamos alimentar nuestras propias capacidades y transformar los errores y fallos en triunfos” (pág. 9).

He hablado de la relación que existe entre el autoconocimiento y las emociones para llevar a la persona a aceptarse a ella misma, sus emociones y su historia. En este aspecto he referido la importancia que tiene el trabajo personal que lleva a la integración de la persona en las dimensiones psicoafectivas y espirituales para estar en condiciones de acompañar a otros.

2.1.3. Integrando las emociones

En este punto es oportuno abordar el tema de las emociones y los diferentes aportes al respecto. Iniciando con el de Chernicoff y Rodríguez (2018), quienes integran la consciencia de las emociones como un elemento del desarrollo del autoconocimiento y proponen el estar presentes, como una forma de “tomar distancia entre nuestros impulsos y nuestras acciones” (pág. 33). Consideran al autoconocimiento como un proceso progresivo que requiere desarrollar la capacidad para identificar los aspectos personales y del entorno que llegan a obstaculizar el crecimiento; la propuesta es el resultado de orientar la atención al mundo interior y hacer un trabajo de reflexión profunda

sobre las formas en que se expresan las emociones en las acciones y conductas. No se puede desvincular el autoconocimiento de la forma en que se gestionan las emociones, la tarea es tomar consciencia de sí mismo, dejar de ver una realidad basada en esquemas mentales que pueden generan insatisfacción por el hecho de no coincidir con nuestro verdadero yo. Una parte esencial al reconocer nuestras emociones es nombrarlas, entenderlas y expresarlas de manera adecuada; al respecto, Muñoz (2012), define las emociones como "estructuras funcionales que proveen información sobre la relación del organismo-entorno" (pág. 16). Resalta que en cada persona existe una emoción que le es fácil expresar y otra que queda oculta, resultado del cúmulo de experiencias vividas y significaciones otorgadas por la misma persona, motivo por el cual se dificulta su expresión, de ahí que, considere al autoconocimiento como un elemento que facilita el reconocimiento de las emociones y sentimientos para integrarlos y con ello comprender sus propias respuestas y conductas. Esta forma en que se manifiesta la emoción -como sensación sentida- al relacionarnos con nuestro entorno, nos informa sobre la evaluación que hace el propio organismo en determinada situación (Muñoz, 2012 y Greenberg, 2014). Muñoz (2012) menciona también que en las relaciones "siempre estamos sintiendo, pero no siempre el sentimiento hace 'figura', es decir, puede permanecer en el 'fondo' de nuestra percepción por largos períodos" (pág. 20). Es importante recordar que para la psicología Gestalt la ley Figura-Fondo es considerada como una de las leyes de la percepción, Perls (1976) menciona que las personas no perciben las cosas "como entidades sin relación y aisladas […] las organiza mediante el proceso perceptivo, en totalidades" (pág. 18), entonces en la relación vale la pena estar atentos a esta ley ya que las emociones se expresarán de acuerdo con la selección que para la persona tenga interés y ésta permanecerá haciendo figura, todo lo que no interese en ese momento lo enviará al fondo. Esa emoción enviada al fondo no desaparece, sino que prevalece y de manera constante impacta una en la otra. Es por lo anterior que un sentimiento de fondo matiza toda la experiencia, este se relaciona con una herida primaria o una herida que ha dejado huella en la persona, es manifestada por conductas que pueden percibirse por los demás, pero no llegan a ser claras para la misma persona. Estos sentimientos intervienen de manera directa en el desarrollo humano (Muñoz, 2019). Esta es la parte medular durante el acompañamiento, es la parte donde se vincula la aceptación de las

emociones y sentimientos, y quien acompaña no está exento de presentarlas, sino que, al contrario, es -o debería ser- consciente en el momento en el que se presentan para ponerlas en epojé. Gestionar las propias emociones es referido por Rogers (1964/2020) como autenticidad, búsqueda y anhelo consciente o inconsciente que toda persona tiene, para "llegar a ser él mismo" (pág. 113), de ahí que su propuesta sea lograr una relación en donde la persona se sienta segura, aceptada, donde quien lo acompaña logre trasmitir la confianza que le permite al otro, sentirse en libertad de expresarse de la forma que es, porque no siente que sus conductas son evaluadas o enjuiciadas. Es el mismo Rogers (1964/2020), quien establece toda relación como relación de ayuda. Para él, las relaciones interpersonales ya sea en grupos o en la educación o en la relación padre-madre-hijo, implican acompañar al otro en su itinerario personal de crecimiento; por su parte Barceló (2012), Maslow (2007) y Rogers (1964/2020) consideran que todo ser humano es capaz de desarrollarse y desplegar sus capacidades en un sentido positivo de autorregulación, autodirección y autorrealización si se dan las condiciones que faciliten este proceso. Al integrar las actitudes del ECP al acompañamiento realizado por los actores de la comunidad, destinatarios del presente trabajo, se pueden diferenciar las intersubjetividades que se comparten en la interrelación y llegar a hacerlas vida, trabajo personal y permanente que permite que, al menos una de las partes haya logrado un nivel de congruencia, para que el otro llegue a aceptar su ser real -su propia persona-, sus emociones y su historia.

2.1.4. El experienciar. Vivir el proceso organísmico

Para que la persona se muestre tal como es, implica encontrarse con aspectos desconocidos y tal vez desagradables, y como lo menciona Rogers (1964/2020), puede llegar a ser "doloroso, pero también es enriquecedor" (pág.61). Con lo anterior, se sustenta la necesidad de que los acompañantes que colaboran en el ministerio que se ha referido, logren identificar, conocer y aceptar sus emociones y la forma en que le han dado significado en relación con su historia de vida, tomando en cuenta que "la capacidad de sentir, involucrarse y responder emocionalmente, tiene una relación directa con el nivel de desarrollo humano" (Muñoz, 2012, pág. 9). Desde esta perspectiva humanista, Muñoz hace una descripción específica y separada entre sensación, emoción y

sentimiento, constructos que sirvieron para elaborar la teoría humanista de la emoción. Es importante considerar a la persona de manera integral para comprender las emociones, ya que, al estar implicadas, no se pueden separar para explicar su sentir: Muñoz (2012) lo define como “corporal, psicológica y espiritualmente” (pág. 26). Es la misma autora quien lo denomina proceso organísmico, que es la capacidad humana de dar significado a las emociones. Muñoz lo refiere como un proceso continuo que llega a sufrir interrupciones generadas por las influencias en él a lo largo de la vida. Estas interrupciones afectan al proceso natural del sentir.

El siguiente esquema explica el proceso organísmico y su forma funcional:

“Situación---sensación---emoción---sentimiento---acción-----satisfacción de la necesidad” (Muñoz, 2012, pág.27). Es aquí en donde la historia, las creencias y heridas, pueden influir y llegar a hacer disfuncional el proceso organísmico.

La represión, negación y desensibilización, son algunos bloqueadores de nuestras emociones. Rogers (1964/2020), retoma el concepto de ser lo que estamos llamados a ser y describe algunas características para que la persona entre en un proceso de crecimiento, el mismo autor puntualiza que más que una meta a lograr es un proceso de vida. En este sentido, quienes participan en las relaciones de ayuda requieren mantener el proceso activo y continuo, asumiendo la responsabilidad que implica la libertad de ser uno mismo. Hacerlo ofrece la oportunidad de continuar identificando los sentimientos negados previamente para dirigirse hacia “el proceso de potencialidades nacientes” (pág. 171). Esto le permite a la persona comprender su ser y su sentir en congruencia con sus propios valores y expresarse de forma auténtica, abrirse a su propia experiencia para que, de la misma forma logre la apertura a la experiencia de los demás, valorando y apreciando de manera incondicional lo que el otro es. Este proceso lo lleva a confiar en sí mismo y en su vivencia, en lo que el organismo le expresa. Se vuelve coherente y desarrolla sus propios pensamientos sobre él mismo de manera honesta y profunda para convertirse en una persona creativa. Al entrar en este espiral de crecimiento, el individuo se va despojando de las máscaras que le han sido útiles para defenderse. Cuando acepta la complejidad de sus sentimientos está atento a lo que se manifiesta de manera fisiológica y emocional para descubrirse de una forma profunda con el deseo de continuar

siendo él mismo. Rogers (1964/2020) da un valor a la respuesta del propio organismo que lo lleva a vivir de una forma integral cada momento, porque “la orientación que constituye una vida plena es elegida por el organismo en su totalidad siempre que disfrute de una libertad psicológica que le permita moverse en cualquier dirección” (pág. 184). Esto implica que vaya logrando una mayor apertura a la experiencia, donde se descubra experimentando actitudes que anteriormente no eran visibles para él y a la vez, lo alejan de las actitudes defensivas. Esto convierte a la persona no sólo en un observador sino en un participante del propio proceso de su experiencia organísmica.

En los actores involucrados en el presente trabajo, el proceso de sanación tiene relación con identificar qué parte del proceso se ha bloqueado para trabajar en él, permitiéndoles avanzar en su crecimiento. Muñoz (2012), alude a la co-responsabilidad y co-creación para establecer relaciones armoniosas porque, “la capacidad de sentir, involucrarse y responder emocionalmente, tiene una relación directa con el nivel de desarrollo humano” (pág. 9).

Por su parte, Zonh-Muldoon y Moreno-López (2008), consideran importante que las personas que acompañan continúen con su propio proceso de sanación ya que, como se ha mencionado, la historia de vida, las heridas y los asuntos inconclusos pueden influir en las relaciones; además, continuar con un proceso de desarrollo ayuda a reconocer y expresar los sentimientos que surgen en la relación ya que es inevitable que se manifiesten en ella, por tanto, es necesario estar atentos a no pretender usar la relación como ocasión para atender las necesidades propias, sino con la intención de respetar el proceso de las personas que se acompañan. Los autores mencionan que para el profesional de ayuda también es importante reconocer la propia historia personal, las necesidades y las fortalezas para facilitar los encuentros y enfocarlos en las necesidades del otro. Por tanto, sanarse implica un proceso de humanización continuo donde la vulnerabilidad y fragilidad llegan a convertirse en un potencial de fuerzas, de posibilidades para crecer, un recurso para la persona y para los demás, porque como lo menciona el Papa Francisco (2020) “hacen falta caminos de paz que llevan a cicatrizar las heridas” (pág. 153). Al respecto, Zonh-Muldoon y Moreno-López (2008) consideran que, “no es el no tener heridas lo que nos permite ayudar a otros a sanar las suyas, sino

el haberlas sanado y cuidar continuamente del bienestar propio" (pág. 4), porque las heridas que no han sido sanadas o las necesidades que no fueron cubiertas pueden llegar a ser obstáculos en la relación, y existe la posibilidad de utilizarlos para resolver las situaciones no resueltas en la vida de quien ayuda. Por eso, haber resignificado sus experiencias, puede ser un recurso valioso para ayudar a la otra persona a resolver sus propias situaciones problemáticas o dolorosas y salir adelante, de ahí, la necesidad de realizar un trabajo personal y comunitario de sanación, recordando que, es en las relaciones de ayuda donde se ejercen influencias afectivas generadas por la historia de vida, las experiencias, las necesidades y la propia personalidad de quien ayuda, (Zonh-Muldoon y Moreno-López, 2008). Para estos autores, se trata de continuar con el proceso de sanación que aumente la congruencia, el equilibrio entre lo que se dice, lo que ocurre y lo que se percibe, para desarrollar una armonía interna, resultado de la aceptación de nuestros sentimientos que logra transformar la historia de vida en una nueva narrativa con nuevos significados, dándole un sentido coherente y saludable (Greenberg, 2014) y así de manera auténtica, aceptarse y aceptar al otro de una forma incondicional.

2.1.5. La espiritualidad. Una dimensión del ser humano

El proceso de crecimiento personal necesita ser acompañado, de acuerdo con el tema que nos interesa, se trata de un acompañamiento que integra lo humano y lo espiritual al crear un espacio donde la persona siente que sus necesidades de orden emocional y espiritual son importantes, un lugar sin juicios ni condenas, sino de escucha y apoyo que potencie las fortalezas inherentes a su ser y logre, con esto, que asuma su historia y la integre renovada como fuente de transformación (Hernández, 2021).

Es en la Exhortación Evangelii Gaudium (2017) donde el Papa Francisco invita a que el acompañamiento de orden espiritual sea un acompañamiento paciente, donde se respete a cada persona y el trabajo de Dios en ella, porque, "la propia experiencia de dejarnos acompañar y curar, […] nos enseña a ser pacientes y compasivos con los demás y nos capacita para encontrar las maneras de despertar su confianza, su apertura y su disposición para crecer" (pág. 136), sin olvidar que la reconciliación con la historia es un hecho personal que no puede ser impuesto, sino que habrá de facilitarse en una acogida

amorosa y comprensiva. Rogers (1964/2020) habla de lo mismo, al referirse a la relación de ayuda con una visión humanista y propone la aceptación incondicional como la disposición a validar la experiencia del otro, a contemplarlo con un profundo aprecio, que nos lleve a aceptar su experiencia, actitudes y comportamientos, reconociendo en él, la capacidad interior que tiene para crecer. Es mostrarse auténtico de forma tal, que pueda ser percibido por quien se está acompañando. Para lograrlo es necesario aceptar los propios sentimientos, aceptar el sí mismo de forma incondicional. Esto le dará la posibilidad de estar plenamente presente y aceptante en la relación. Rogers (1964/2020) expresa, "si deseo brindar mejor ayuda, antes debo desarrollar y aceptar esos aspectos en mí" (pág. 63). Desarrollar la capacidad de dar amor de manera incondicional, sin esperar nada a cambio para desarrollar la propia dimensión humana es una cualidad que debe de proceder del centro mismo de la persona, donde se integra su humanidad. Es, en palabras de Mearns y Thorne (2003), tener un nivel de autoaceptación sólido para soportar el dolor que implica relacionarse con personas vulneradas, porque el estar para y con el otro requiere de ser consciente de la propia vivencia interior reflejada en un modo de ser, ya que: "Estar disponible para el encuentro con el otro, sea quien sea, significa que debo ser capaz de encontrarme conmigo mismo, quien sea que soy" (pág. 157). Es por esto que, en los encuentros, Rogers (1964/2020) menciona que en la relación de ayuda al menos una de las personas debe promover el desarrollo para que la otra, logre hacer frente a las situaciones que se le presenten en la vida de una manera apropiada. En este encuentro, quien acompaña, se encuentra en un confrontamiento continuo que lo lleva a cuestionarse aspectos de su propia aceptación. Para Mearns y Thorne (2003), esto es considerado uno de los pasos para responsabilizarse de su self, y darse la oportunidad de abrirse a su sí mismo. Consideran la culpa como una de las barreras que limitan el desarrollo de la autoaceptación e incapacitan a la persona para entrar en el mundo del otro, aspecto que debe ser trabajado por los acompañantes ya que esto le genera miedo al propio "flujo de la experiencia" (pág. 159), porque puede traer consigo sentimientos de auto recriminación. Para los autores, estos sentimientos de culpa se contraponen a la manifestación auténtica de las actitudes del ECP. Las expectativas generadas por la necesidad de ser aceptados de manera incondicional por otros, se traducen en "sentimientos de culpabilidad inapropiados" (pág. 159), es por esto que,

quien facilita la relación de ayuda al iniciar su proceso de sanación, lo lleva a ser consciente de que esos sentimientos se derivan de falsas creencias y por lo tanto no le pertenecen; despojarse de ellos sería relativamente fácil si se dispone a abrirse a la Gracia sanadora del acompañamiento humano y espiritual. En cambio, la culpa que surge ante la traición a sus valores deriva en una culpa real y trae consigo la vergüenza. Al reconocerla como condición que limita y forma parte del proceso vulnerado -entendido como la parte herida y golpeada de la persona- (Cabarrús, 2003), es posible iniciar el camino hacia la reconciliación y alcanzar el perdón que libera y lo lleva a lograr la autoaceptación que viene de la convicción de que, a pesar de las imperfecciones, se continúa siendo un ser humano digno de respeto, al respecto el Papa Francisco (2020) menciona que:

> El camino hacia una mejor convivencia implica siempre reconocer la posibilidad de que el otro […] aun cuando se haya equivocado […] debe ser considerado por la promesa que lleva dentro de él, promesa que deja siempre un resquicio de esperanza. (pág. 155)

Vale la pena reconocer que este proceso no se da de manera inmediata, sino que se requiere de tiempo y trabajo para lograrlo, y ser conscientes de que no es posible ser invulnerable. Para mantener un "sentido duradero y existencial de valía" (Mearns y Thorne, 2003, pág. 160), algunos elegirán un camino espiritual o laical, otros desde la experiencia de la soledad y el silencio profundo y otros más, en el establecimiento de relaciones incondicionales. Lo fundamental al respecto es ir en un proceso de desarrollo que le permita a la persona acompañar a otros desde la autenticidad para lograr en el acompañado el despliegue de sus potencialidades para crecer. Es Pablo D'Ors quien invita a contemplar al otro como prójimo para que, durante el encuentro, podamos llegar a su núcleo, condición que requiere de un trabajo de silencio profundo, de oración contemplativa que logra en la persona llegar a su centro de donde todo emerge y con ello, establecer relaciones donde, de la misma forma, se toque el núcleo del otro, ya que:

> Convertirse en prójimo significa creer que el otro, por deteriorado que pueda estar, humanamente hablando, físicamente, psicológicamente, moralmente; cualquier otro tiene la capacidad de comprenderse y de curarse […] si quieres realmente escuchar al otro, tienes que creer que el otro […] tiene la capacidad por sí mismo de comprenderse y de curarse. (D'Ors, 2021, min. 15:16)

Por eso es importante que el acompañamiento que los actores de la población de este TOG realizan dentro del ministerio, sea un encuentro que se realice desde el corazón,

estableciendo un vínculo profundo que facilite cada vez la aproximación a su verdad, a la verdad que necesita ser escuchada, reconocer que nos encontramos con el otro para descubrirnos también a nosotros mismos, para descubrir quienes somos, en una relación de ida y vuelta, donde se pone lo más valioso en el centro, los sentimientos más profundos. Derivado de lo anterior, hay que apuntar al centro de la otra persona, para que se logre la comunión de los mismos, porque "un buen acompañante te apunta siempre al núcleo" (D'Ors, 2021, min. 40:49) y, desde ahí, generar y ser el amor al que estamos llamados a ser. Es, en palabras de Ceja (2022) desde ese deseo auténtico de la verdad, donde se articula la naturaleza y la Gracia al estar dispuestos acompañante y acompañado, a abrirse al regalo que posibilita su crecimiento para lograr "una mejor versión de sí mismos y con la ayuda de Dios, que es todo Gracia, resolver lo que aqueja, con paz, con armonía y hasta con alegría y santidad" (parr. 17) y apuntar al despliegue de su tendencia a actualizarse, para lograr el desarrollo integral de los dos.

Por su parte, Thibodeaux menciona que:

> Somos libres […] cuando nuestro estado espiritual y emocional es saludable. Somos libres espiritualmente cuando tenemos equilibrio emocional y deseamos ser personas fieles, amorosas y con esperanza. Estamos faltos de libertad espiritual cuando nuestras emociones negativas y nuestras tentaciones nos superan, cuando estamos demasiado enfadados, tristes, tentados o asustados para pensar acertadamente. (Thibodeaux, 2015, parr. 2)

El trabajo que implica encontrarse con el otro requiere vincular las dimensiones del ser humano, la dimensión psicoafectiva que se enriquece con un proceso de autoexploración y autoconocimiento dando como resultado la autoaceptación que favorece las relaciones interpersonales y la dimensión espiritual que se ve fortalecida con un trabajo profundo que lleva a la persona a religarse de manera sana con Dios.

2.2. El Ser y el Hacer como base de la congruencia: Me comprendo y te comprendo

Hasta aquí he descrito, la importancia que tiene el autoconocimiento como piedra angular para gestionar de manera adecuada las emociones, elementos que facilitan la autoaceptación y el propio desarrollo, también hablé de la Gracia como otro de los componentes que enriquece las actividades que realizan los actores del presente trabajo.

Hice un enlace entre ambos considerando las diferentes dimensiones de la persona, y con el propósito de mostrar la dimensión de trascendencia que integra al ser humano como ser en el mundo y que enriquece los apartados que dan fundamento al presente TOG. A manera de resumen, comento que mi población de destino se trata de un grupo de la Iglesia católica de Ciudad Juárez dentro de la dimensión de Fe y Compromiso Social, como un ministerio de trabajo con personas vulneradas o en duelo, para acompañarlas en su crecimiento a través de la sanación de heridas y con esto, colaborar en la mejora del tejido social. La función principal de los implicados en el presente trabajo es acompañar a estas personas, como una forma de establecer una relación de ayuda, -ya definida en el apartado anterior- y con la necesidad de haber iniciado su propio proceso de sanación, para poder funcionar como facilitadores y acompañantes de otras personas.

Para el presente apartado, fundamentaré los elementos que pueden aportar solidez en la identificación de las heridas y creencias limitantes del propio desarrollo humano, de aquellos que desean ser acompañantes de procesos en el Centro. Se trata de abonar a una nueva narrativa para ser congruentes entre el hacer -su ministerio- y ser -desde lo humano y desde la Gracia-; el fruto será, comprenderse y comprender a los demás. Para la fundamentación teórica del constructo, continúo con la línea de los autores de la Espiritualidad y la Psicología Humanista, con énfasis en los aportes del Enfoque Centrado en la Persona al Desarrollo Humano expuesto por Rogers.

2.2.1.- Ser y hacer: dos articulaciones del humano congruente

En este enfoque, el autor propone la congruencia o autenticidad como una de las actitudes del facilitador y menciona que, al lograr ser coherente, la persona se unifica, se integra y logra mostrarse como es en lo profundo de su sí mismo, esto facilita en el acompañante y al mismo tiempo en el acompañado, el desarrollo de sus potencialidades, tendencia innata hacia la integración armónica y la trascendencia del ser humano para llegar a ser la persona que en realidad se es. La tendencia a actualizarse pasa de ser un potencial -que está latente en todos- para convertirse en algo real, en el momento en que se dan las condiciones adecuadas en la relación de ayuda. Estas condiciones son

cualidades o actitudes con las que debe contar todo aquel que acompaña a otros en su itinerario personal de crecimiento, y se ven manifestadas en la persona, como la capacidad para comprender los aspectos de su vida que le producen insatisfacción o sufrimiento (Rogers, 1964/2020). Para Barceló (2012) el acompañamiento a las personas no debe basarse en técnicas, sino que…

> Esta presencia vivencial significa intervenir desde la actitud, no desde la habilidad. […] La actitud, por el contrario, es la intervención desde el sí mismo, con nuestras dificultades y nuestras capacidades, desde la que nos disponemos a acompañar al otro. Para ello nos disponemos a confiar en la capacidad de la persona, y a escuchar activamente, vincularmente. Nuestro silencio activo será un gran instrumento de facilitación. Se trata de confiar, escuchar, compartir y dar nombre. (pág. 123)

Por lo tanto, para acompañar a alguien, se requiere que la persona se encuentre integrada, completa, o al menos en contacto consigo misma para reconocer su vulnerabilidad aceptando sus debilidades y fortalezas (Lietaer, 1997). Para García (2018) es posible lograr la congruencia al establecer un contacto entre la experiencia y la sabiduría organísmica. En el taller basado en el ECP y realizado como parte de su trabajo de obtención de grado, la autora, logró en los participantes la validación de su experiencia personal, expresión y manejo asertivo de sus emociones al resignificarlas; también, desarrollaron el contacto con su sabiduría organísmica acrecentando la confianza en sí mismas, a la vez que identificaron algunos recursos personales cumpliendo el objetivo propuesto. En el mismo trabajo, García (2018) define la congruencia como “la experiencia de validarse, recibirse y manifestarse tal como se está” (pág. 24), por lo tanto, favorecer la congruencia como parte de las condiciones referidas, permite el despliegue del potencial de desarrollo humano que se da, de acuerdo con Lafarga, así como fue citado por Gutiérrez, (2017), al “desbloquear, a través de la relación interpersonal comprensiva, transparente, afectuosa y sin condiciones, la tendencia básica al crecimiento. […] El organismo humano, desbloqueado de presiones internas y externas es capaz de crecer en direcciones insospechadas…” (pág. 33). Es la tendencia actualizante en palabras de Rogers (1964/2020), la tendencia que puede encontrarse “encubierta por múltiples defensas psicológicas sólidamente sedimentadas” (pág. 45). Para el tema que nos ocupa, me refiero a la historia de vida, a las heridas, creencias y emociones no gestionadas de manera adecuada, como los bloqueos que limitan el despliegue de la tendencia a actualizarse. Reconocer estos bloqueos implica enfrentarse a lo que Maslow

(2007) identifica en el ser humano como uno de los sistemas de fuerzas para que se dé o no el desarrollo. Menciona que, una de las fuerzas lo hace aferrarse a sus posiciones defensivas por el miedo a perder la seguridad, y desde ese miedo, evita correr el riesgo de vivir en libertad y, el sistema opuesto, lleva al ser humano al funcionamiento pleno al aceptar su yo real. Es el mismo autor quien refiere que esta tendencia o impulso facilita la manifestación y actualización de las capacidades del organismo para desarrollar su potencial. La describe como una tendencia delicada y sutil que llega a ser derrotada por los hábitos, actitudes inadecuadas y presiones sociales que limitan el crecimiento, pero, a pesar de ello no desaparece.

Con una visión desde la Espiritualidad, para Fernández (2022) esta tendencia delicada y sutil es considerada la Gracia que actúa “no contra los dinamismos saludables de nuestra humanidad, sino en lo más profundo de sus dimensiones, potenciándolas suavemente desde dentro” (min. 34). Al respecto, es el mismo Fernández quien menciona la dificultad que tiene la persona para aceptar las resistencias y lograr percibir el Espíritu de Dios presente en cada uno y que se manifiesta, de acuerdo con el autor, en todas las formas de amor interhumanas de los proyectos de vida compartida. Congruencia se refiere a la capacidad que tiene la persona para reconocer sus propias sensaciones y sentimientos en cualquier momento (Rogers 1964/2020). Ser congruentes es mantener un equilibrio entre la experiencia, la conciencia y la forma en que nos comunicamos (Fadiman y Frager, 2004). En relación con lo expuesto por estos autores, Barceló (2012), describe la congruencia como ser uno mismo y la divide en dos niveles de acuerdo con la relación que guarda con el ajuste psicológico que implica. El primer nivel se refiere a la genuinidad, y se da por el ajuste entre la experiencia y lo que en ese momento es asequible a su conciencia, en otras palabras, al contenido y significado de la experiencia. La persona puede vivir una experiencia y en ese momento no darse cuenta del significado, el cual se mostrará después. Es en esta situación donde se recomienda procesar la experiencia en el mismo momento en que es; algo como “ir colocando las emociones en su sitio” (pág. 140), lo importante es atender el propio proceso e irlo haciendo consciente. Implica un ejercicio continuo y permanente de escucharnos y darnos cuenta de la experiencia.

El segundo nivel de la congruencia corresponde a la unidad entre conciencia y comunicación y se refiere a aquello que ya se ha hecho accesible a la conciencia y se pueda comunicar, esto se denomina nivel de transparencia y representa reconocerse vulnerable para expresar sin disfraces los verdaderos sentimientos. En este punto no debe de haber confusión entre comunicar el mundo interior y emitir juicios evaluativos; al respecto Rogers, así como fue citado por Barceló, (2012) explica la forma en que se da este segundo nivel de congruencia:

> Experimento una sensación de satisfacción cuando me atrevo a comunicar mi realidad a otro. Esto está lejos de ser fácil, en parte debido a que lo que experimento varía en cada instante. Normalmente hay un desfase de tiempo, de momentos, días, semanas o meses, entre la experiencia y la comunicación. Tengo una experiencia, seguida de una sensación, pero sólo me atrevo a comunicarla cuando se ha enfriado lo suficiente para arriesgarme a compartirla con otro. Sin embargo, cuando logro comunicar lo que hay de verdadero en mí en el momento en que ocurre, me siento auténtico, espontáneo y vivo. (pág. 141)

Podemos aceptar por lo tanto que la congruencia es el elemento integrador, que une a la aceptación positiva incondicional y a la comprensión empática para dar paso a la confluencia de las tres actitudes, lo que hace que el proceso de acompañamiento se dé de forma transparente creando un espacio donde el acompañado logra sentir la libertad para mostrarse como es al percibir la confianza manifestada por quien lo acompaña. En contraparte, la incongruencia sienta sus bases en la represión o la negación de la experiencia y hace disfuncional el proceso organísmico referido por Muñoz (2012). Por su parte, García (2018) alude al hecho de que un estilo de vida en conexión con la sabiduría organísmica, potencia la congruencia, permite percibir la conexión entre los sentidos, sensaciones y emociones, actitud que favorece la relaciones con ella misma y los demás; menciona que “confiar en la sabiduría organísmica […] ayuda a simbolizar adecuadamente la experiencia emocional” (pág. 39), confiar en la propia experiencia, facilita el estar presentes en la relación con otros.

2.2.2. Comprender: frente al espejo y frente al otro.

Hasta aquí me he referido a la congruencia como una de las actitudes del ECP, con el objetivo de mostrar la importancia que tiene trabajar en ella para acompañar a las personas que sufren; otra parte del constructo cita: “me comprendo y te comprendo”, para fundamentar este elemento, abordaré la comprensión empática como la actitud que

permite poder penetrar en el mundo interior del otro sin perder la propia individualidad. Rogers (1964/2020), en la búsqueda de las condiciones requeridas para establecer una relación de ayuda -diferente en su tiempo-, descubre, por experiencia propia y por la investigación realizada, las condiciones necesarias para lograr una relación que permita al otro desplegar su potencial de crecimiento, no es posible manejar de manera aislada cada actitud, ya que una se relaciona con la otra, son secuencia integrada que confluyen en un mismo momento, de ahí la importancia de trabajar -desde el inicio- en la congruencia para lograr percibir los propios sentimientos y aceptarlos. Este es un trabajo nada fácil, ya que implica, bajar la atención a nuestro cuerpo para escuchar el lenguaje que muestra toda nuestra experiencia, por esto es importante que los acompañantes continúen en su proceso personal de crecimiento a fin de establecer relaciones de ayuda que favorezcan el desarrollo de las personas. Al ir integrando la congruencia como estilo de vida, la siguiente actitud se dará de manera fluida. Para definir la comprensión empática, Rogers (1964/2020) parte de los siguientes cuestionamientos:

> ¿Puedo permitirme penetrar plenamente en el mundo de los sentimientos y significados personales del otro y verlos tal como él los ve? ¿Puedo ingresar en su mundo privado de manera tan plena que pierda todo deseo de evaluarlo o juzgarlo? ¿Puedo entrar en ese mundo con una delicadeza que me permita moverme libremente y sin destruir significados que para él revisten un carácter precioso? ¿Puedo sentirlo intuitivamente de un modo tal que me sea posible captar no sólo los significados de su experiencia que él ya conoce, sino también aquellos que se hallan latentes o que él percibe de manera velada y confusa? ¿Puedo extender esta comprensión hacia todas las direcciones, sin límite alguno? (pág. 63)

El resultado de estos cuestionamientos nos lleva a entender que la comprensión empática va más allá de lo que coloquialmente se dice de la empatía: *ponerse en los zapatos del otro.* Comprensión empática se refiere a la forma de conocer el mundo fenomenológico del otro, como una forma de centrarse en su experiencia y su marco de referencia, dejar de lado los propios referentes internos que incluyen experiencias y sentimientos, los cuales en el momento de la relación pueden hacer eco. Para Rogers (1964/2020), significa comprender la experiencia y los sentimientos del otro desde su sentir y experienciar. Es entrar a su mundo interno y ver la experiencia con los ojos de él para lograr percibir sus significados, como si fueran propios, pero nunca olvidando el *como sí*, este *como sí* es referido por Rogers como una “individualidad lo bastante fuerte para no sentirme abatido, […] que existo independientemente de él, con mis propios

sentimientos y derechos" (pág. 62). La habilidad de comprender los sentimientos y emociones valida la experiencia del otro al reconocerlo como alguien igual a mí. Comprensión no es igual a identificación emocional o unificación. Para Vanaerschot, (1997), es tener presente que los sentimientos no se originan ni le pertenecen a él, -terapeuta o acompañante- sino a la persona que se acompaña; tampoco significa que anule su experiencia, sino que logre identificar cualquier eco generado en él para desvincular sus referentes de los del acompañado. Es decir, ante la experiencia de la persona que se acompaña, el acompañante busca en sus referentes los sentimientos similares en él para llegar a comprender la experiencia del otro, pero es consciente que esos sentimientos no le son propios. De ahí la importancia de ponerse en epojé, esto es, "poner entre paréntesis, o reducir al mínimo, nuestras ideas previas, teorías, hipótesis, intereses o sentimientos, para poder aceptar todo y sólo lo que 'nos es dado' por el Otro" (Martínez, 2006, pág. 8) y poner el foco en la experiencia del otro, ya que, al no hacerlo, quien acompaña deja de centrar su atención en la experiencia del acompañado para voltear la mirada a su propia experiencia.

Es por esto por lo que comprender empáticamente implica mostrar un genuino interés por experimentar con el otro, cómo se está viviendo. No puede limitarse a percibir los sentimientos y las expresiones sin evaluarlas, sino que ha de profundizar en la vivencia del otro para comprender incluso los sentimientos que no ha hecho conscientes, "se trata de captar el mundo subjetivo del otro desde el otro" (Barceló, 2012, pág. 136) y reconocer que al hacerlo también el otro nos devuelve nuestra realidad.

2.2.3. La comprensión empática y la experiencia organísmica: una relación de encuentro.

Es Bermejo (2012) quien menciona que, al entrar en el mundo interior del otro, se revela el propio mundo, porque "sólo sabiendo reconocer nuestro propio estado de sufrimiento […], podemos tener la voluntad sincera de liberar al otro" (pág. 119). Para este mismo autor el genuino interés de penetrar en el mundo del otro permite desarrollar un sentido de encuentro en donde se contribuye también, a que el acompañante se vuelva más humano. Dicho lo anterior, la base de la comprensión empática es dejar fluir

el sí mismo constituido por la experiencia organísmica. Muñoz (2012), menciona que las personas sentimos a cada momento y esto tiene relación con nuestra implicación en cada situación. Hace referencia a la vivencia emocional, vivencia que no se da de manera individual, sino que depende en parte de las experiencias pasadas y la relación con el entorno. Es el entorno el que detona un recuerdo en la persona y lo lleva a comunicar de manera verbal y no verbal sus emociones. Por otro lado, la percepción y la elaboración que damos a la situación nos distrae de estar atentos a la sensación sentida. Esto nos sirve de referente para comprender cómo, en una relación de ayuda no es posible lograr la comprensión empática si se tiene este proceso disfuncional, lo que pone en riesgo la relación.

Es el mismo Rogers (1964/ 2020), quien menciona que “cuando una persona llega a experimentar todas las emociones que surgen organísmicamente de manera consciente y abierta, se experimenta a sí misma con toda la riqueza que en ella existe. Se ha convertido en lo que es” (pág. 118). Es el modo en que se puede mostrar una auténtica cercanía, aceptación y comprensión libre de máscaras y prejuicios, con un compromiso real y sincero a la persona que se acompaña. Para Rogers comprender con empatía se refiere a lograr que el acompañado perciba que su experiencia es recibida al igual que sus sentimientos y conductas. La persona, al sentirse comprendida se sabe aceptada de manera incondicional, es en este momento que la relación facilita el movimiento en ella hacia la autorrealización y al mismo tiempo despliega el potencial de crecimiento del acompañante, es una relación de ida y vuelta que da como resultado personas sanas y plenas.

Desde la Espiritualidad, como una directriz de los acompañantes del Centro, la relación de ayuda o el acompañamiento, es un espacio que favorece -al mostrar las actitudes antes descritas- que la persona se exprese de manera libre, porque es al hablar desde el centro, desde lo profundo, donde la persona se encuentra con ella y con su esencia, mostrando así la primera condición para poder recibir el acompañamiento espiritual y con él, los posibles frutos de la Gracia: la libertad.

Al respecto Fernández (2022), nos comparte que:

> Cuando una persona habla desde lo más hondo de su corazón de todas aquellas cuestiones que vertebran su existencia y en las que se juega el auténtico sentido de su vida se puede decir que asistimos al auténtico fenómeno del testimonio religioso en el que los pliegues más recónditos en el alma humana, Dios se hace presente como realidad desbordante o como realidad anhelada y deseada, pero en cualquiera de los dos casos, impulsando siempre cuanto de bueno hay en su creación desde el respeto más absoluto a su propia alteridad creada. (Fernández, 2022, min. 39:45)

En este sentido, acompañar es, hacernos depositarios de la Gracia, para junto al Otro, dejar que la misma Gracia actúe. Este apartado articula las cualidades propuestas en el ECP en la dinámica del acompañamiento desde una perspectiva Humana y Espiritual. Para Gómez (2021), “Dios es el principal acompañante que actúa a través de otras personas cercanas que nos ayudan a discernir y caminar” (pág. 10).

La solicitud de acompañamiento surge al desear o al menos estar en disposición de abrirse a la obra que Dios pueda realizar en quien hace dicha solicitud. Para que la Gracia realice su obra, es necesario que la naturaleza humana se haya puesto por lo menos, en camino de sanación, mediante la propia voluntad y el acompañamiento experto.

El acompañante ha de convertirse en acompañado para continuar con su proceso. Por eso es fundamental contar con espacios en los que el mismo sanador herido, sane. Mejor, si el acompañamiento está formado desde las diferentes áreas de las ciencias de la conducta, de la educación y de la sociología.

Siguiendo la línea del ECP, el acompañante espiritual no dicta normas ni dirige, solo da confianza y estimula el camino para cumplir con los planes de Dios. El acompañamiento espiritual al que hago referencia articulando el ECP, no es dirección espiritual, aunque para algunos resulte más fácil ser dirigidos, que ser acompañados. Lo que se da con autoridad o por imposición no es aceptado porque contraviene a la dignidad de la persona. Esta relación es una relación asimétrica donde el objetivo es ayudar al proceso de personalización, dar ese carácter personal que se ha visto alterado por faltas de amor.

Gómez, (2021) propone cuatro modelos de acompañamientos: 1) Institucionalizado, 2) de Relación Personal, 3) Carismático y 4) Encarnado. El modelo que se sigue en el ministerio al que hago referencia, es el de relación interpersonal, poniendo sus bases en la amistad y ayuda mutua. El autor afirma que cualquier tipo de acompañamiento, debe estar basado en el amor a quien se acompaña, la comprensión y la aceptación del otro,

(Gómez, 2021), convirtiéndose en un proceso pedagógico que pretende lograr el crecimiento del acompañado.

Es el mismo autor quien, propone que…

> Todos aquellos que se dedican al acompañamiento necesitan prepararse mejor, para no dejar lugar a la improvisación. Gracias a Dios hay más personas de las que creemos implicadas en el acompañamiento. Pero ocurre que los grandes maestros no tienen tiempo para atender a las personas y los otros acompañantes, no tan expertos, necesitan una adecuada formación y una madurez humano-espiritual; precisan de unas ideas que les ayuden a organizar una metodología para desempeñar mejor la misión de compañeros de viaje hacia Dios. (pág. 8)

Alexander Zatyrka, S.J. (2020) al respecto del Acompañamiento Espiritual y de algunas características de los acompañantes espirituales, recuerda que, al ser imagen de Dios, nuestra vida siempre implica a los demás, por tanto, se trata de un camino que recorremos en compañía, por esto es necesario ser acompañados y acompañar a los demás para juntos alcanzar el sueño de la plenitud del amor. En su reflexión, alude que nadie puede caminar solo y todos necesitamos ser acompañados para poder atender la invitación de Dios. La labor del acompañante Espiritual no es ser intermediario, es un mediador para que facilite el encuentro entre él y Dios, es “facilitar que el alma se encuentre con su creador” (16:51min). Esto quiere decir, que al colocar al acompañado en la dirección de la Gracia y con una naturaleza en proceso de sanación, el acompañante, puede hacerse a un lado.

El acompañante ayuda al acompañado a morir a la imagen falsa que tiene de él mismo, imagen que, desde la espiritualidad, no es la identidad que Dios le ha dado, sino que se ha construido con la influencia del entorno, la fragilidad y las heridas. El acompañante sabe de la fragilidad humana, la ha vivido y sufrido y con estas experiencias ha enriquecido su capacitación para salir adelante a ayudar a otros a crecer y madurar espiritualmente. De acuerdo con Zatyrka, el acompañante también debe ser una persona con una profunda experiencia de Dios por haberla vivido personalmente, haber percibido la presencia de Dios y por haber vivido y sobrepasado las diversas etapas y dificultades que se le presentaron. Se considera que tiene diferentes dones que Dios le ha dado para ponerlos al servicio de los demás como muestra de la libertad que le ha dado el Amor de Dios.

He hablado del acompañamiento desde lo humano apoyado en el ECP y desde lo espiritual, quehacer del ministerio del cual se está hablando. Es interesante cómo se interrelacionan ambos, ya que abordan aspectos similares de la persona. Coinciden en que se debe recibir de manera aceptante y empática a quien se va a acompañar y señalan la importancia -que cada uno desde su dimensión- del proceso previo que debe tener quien pretende acompañar a otros.

2.3. Pertenecer: Construyendo lazos de confianza

Tejiendo los constructos

En los constructos anteriores he hablado del trabajo personal que ha de hacer todo acompañante integrando las dimensiones psicoafectiva y espiritual. Esto se ha fundamentado en el autoconocimiento, la gestión de las emociones y la identificación -a través de un proceso de sanación- de las heridas y la propia historia, para darse cuenta de los elementos que han influido en la forma en la que se comporta o relaciona el individuo. Desde la espiritualidad, se manejaron aspectos que se relacionan con aceptar la Gracia y permitir ser traspasado por ella para que, desde la Gracia se acompañe a otros, -se pongan los dones al servicio de los demás-.

En el segundo constructo que habla de la congruencia, abordé aspectos que se incluyen en el ECP y las actitudes que Rogers propone, la congruencia como actitud que le permite a la persona ser consciente de sus emociones y con ello, respetar su propio proceso organísmico, -sensación, emoción, sentimiento- y reconocerlo para, en este sentido, resignificar y responder ante cualquier situación de manera diferente. Se incluye también la comprensión empática la cual abordé en dos sentidos: primero, el trabajo que lleva a la persona a lograr la congruencia y a auto aceptarse y segundo, -para con ello- llegar a comprender la experiencia de los demás, respetándolos como individuos diferentes a él, como un ser humano con sus dones y su historia. En este último apartado, cierro abordando la interacción al interior del grupo por las personas que lo integran para enlazarlo con la interrelación de cada uno de los actores de este ministerio realizado en el Centro. Para abordar el proceso grupal me apoyo en la psicología de los grupos, dinámicas de grupo y los grupos de encuentro. El ministerio es un grupo de voluntarios

acompañando a otros en donde ellos mismos requieren ser acompañados. En palabras del Dr. Zatyrka, S.J. (2020), no puede acompañar quien no ha sido acompañado. El mejor acompañante espiritual es Jesucristo y como medio, las personas que han recibido un acompañamiento espiritual y trabajan en la actitud teologal como "disposición interna para la comunión con Dios" (Zatyrka, 2020, diap. 2) a través de las formas de oración que les permita llegar a su núcleo. Tener un encuentro con el misterio, para llevarlo al encuentro con el prójimo, -el hermano-.

En el presente apartado, traeré al discurso aspectos de los constructos anteriores y la relación que guardan entre ellos para, desde ahí, hacer la conexión con el presente. En este sentido, la historia de vida y las experiencias del sujeto guardan una relación con el propio discurso de los autores revisados. Describo cómo se construye en la persona la forma en que se va a relacionar a lo largo de su vida a partir de la relación que vive en su familia, ya sea en las interrelaciones individuales, -cara a cara- o dentro de un grupo al que de manera voluntaria o no, se integra. Abordarlo facilita comprender cómo han influido las construcciones generadas en el grupo primario para que se dé la integración a los grupos en la edad adulta y a partir de esto, se perciba la pertenencia a ellos y se genere la confianza entre los miembros al formar parte de una comunidad.

2.3.1. Mi relación en familia, la base para relacionarme con los demás.

Los seres humanos somos seres sociales, nacimos dentro de un grupo y es en la interacción y las experiencias donde se facilita el desarrollo humano porque el contacto con las personas nos humaniza. Todo ser humano desde su nacimiento, requiere que se cubran sus necesidades y ser sostenido por su grupo primario, al menos hasta que logre su autonomía, el logro de ésta se basa en la percepción de una carencia en la atención que se le da y esta carencia forma parte de uno de los elementos que cada individuo posee para la construcción de la subjetividad. El descubrimiento de su independencia y diferenciación del otro, lo lleva a la identificación de su *yo*, se da cuenta de que ese grupo está formado por otros y él es uno más con ellos (Polanuer,2014).

Abordar la experiencia de la persona en el primer grupo al que pertenecen, nos va dando luces para comprender el comportamiento de cada individuo y sus relaciones al interior

de los grupos. Para reafirmar lo anterior vale la pena traer al discurso a Satir (2002), quien presenta algunos elementos interesantes en torno a la familia. Menciona cuatro aspectos observados a lo largo de su trabajo con familias y los describe como los elementos que pueden favorecer a la constitución de una familia que denomina nutricia, esto es: “autoestima, comunicación, sistema familiar y enlace con la sociedad” (pág. 18), donde la autoestima de los integrantes -el concepto que se tienen de sí mismo- es alta; la comunicación entre los integrantes fluye al permitir la expresión de las ideas y de los sentimientos; el sistema familiar se conforma por la existencia de reglas flexibles y adecuadas y el enlace con la sociedad -relación con otros individuos o instituciones- se da de una forma abierta y confiada y se basada en la elección libre; estos elementos también aplican para una familia conflictiva donde se encuentran las características descritas en el lado opuesto. Este referente es importante al relacionarlo con el diálogo de los autores previos y viene a cerrar lo abordado al considerar la relación del individuo en su familia como la relación que reproducirá en todos los entornos de interrelación. La misma autora comparte su visión de “los seres humanos que viven humanamente” (pág. 16). Los describe como:

> …individuos que comprenden, valoran y desarrollan sus cuerpos al hallarlos hermosos y útiles; son reales y sinceros consigo y con los demás; son amorosos y bondadosos con ellos mismos y con quienes los rodean. La gente que vive con humanidad está dispuesta a correr riesgos, a ser creativa, a competir y a cambiar cuando la situación así lo amerita. Siempre cuentan con medios para adaptarse a cosas nuevas y distintas, conservando la parte útil de su antigua personalidad y desechando lo que no le sirve (pág. 16).

Todos los entornos familiares tienen la posibilidad del cambio basado en nuevos aprendizajes que promuevan una nueva conciencia. Esto guarda relación con lo comentado en el primer apartado donde se abordó la historia de vida y cómo influye en la relación con los demás, también se relaciona con la gestión de emociones y cómo llegan a hacer disfuncional el proceso organísmico.

2.3.2. Grupo y comunidad. Espacio donde se reproducen necesidades y talentos

Formar parte de un grupo se da durante toda la vida, esto nos permite relacionarnos con otros y crecer. Los aportes de los autores citados anteriormente, nos

permite comprender la forma en que se da la relación del individuo dentro de un grupo y la influencia que tienen sus necesidades, carencias e interrelaciones vividas en su grupo primario, que sirven como recuso -que facilita o limita- el proceso de crecimiento de cada individuo y del mismo grupo al que se integre. Ya se ha comentado que es en la familia, como grupo primario, donde el adulto, -durante su niñez- establece la primer interrelación, es la relación con la madre, el padre y los hermanos, lo que fundamenta y sirve de referencia para comprender el comportamiento que el individuo reproducirá en el futuro en los grupos en los que se inserte, también en la familia es donde el niño inicia su proceso de humanización, ya que necesita del grupo para obtener los recursos que potencien su forma de relacionarse; es ahí mismo, donde el individuo aprende y desarrolla la forma de expresión de sus emociones. Es Polanuer (2014) quien menciona que es en esta relación, que el niño -quien en el futuro será el adulto integrado en los grupos- logra diferenciar lo "adentro, de lo de afuera, es decir ¿qué soy y qué no soy? ¿Quién soy, quien es el otro?" (pág. 20). Al respecto, Halls (2010/2013), lo enuncia como la identidad que se da en la relación con el otro y refiere que: "La historia cambia nuestro concepto de nosotros mismos, […] -por tanto- la identidad es la relación entre uno y el otro. Solamente cuando hay otro, puede uno saber quién es uno mismo" (pág. 352), esto le permite a la persona irse construyendo a sí mismo y al mismo tiempo separarse de la existencia del otro, en un proceso continuo que le permitirá ir haciendo representaciones de los otros, para comprobar que son diferentes y también que su relación con ellos puede ser distinta. En este sentido, el individuo crece significando las emociones que llegan a convertirse en sus afectos, mismos que después sentirá hacia sus semejantes, fuera del contexto de la familia, donde todo se cultivó. Rogers, así como fue citado por Gondra (2021), al abordar el concepto de sí mismo como un factor que determina la conducta, observa al individuo con una capacidad de reorganizar su campo perceptual, esto es, desde sus observaciones fenomenológicas no concede al individuo un estado fijo, sino que reconoce en el individuo cualidades psicológicas que le permiten cambiar las conductas que fueron germinadas en sus primeras relaciones y lo define como "el conjunto de percepciones o imágenes relativas a nosotros mismos" (parr, 6). Esto cobra sentido con el aporte de Polanuer (2014) al considerar a la madre como el primer *otro* con quien se relaciona todo individuo durante la niñez al ser "la fuente de satisfacción de

sus necesidades e introducirlo en la dimensión de la significación" (pág. 26), durante su recorrido de la dependencia a la autonomía donde se le abre la posibilidad de la libertad. Para este mismo autor existen otros actores importantes durante este proceso y son el padre y los hermanos considerados los *otros* que influencian su transitar hacia la libertad, entendida como se mencionó, como el paso de la dependencia a la autonomía. Es el padre el segundo *otro* quien tiene la función de separar al niño de la madre; y quien enlaza la carencia con la prohibición e introduce al mismo tiempo la oposición en la forma de prohibido-permitido, permitiendo que el niño inicie su camino de satisfacción, convirtiéndose, al mismo tiempo, en objeto de amor-odio. El mismo autor es quien describe el discurso del padre al hijo como: "no solo no eres todo para tu madre, […] sino que, además, te está prohibida en tanto objeto de satisfacción" (pág. 26); por su parte, el hermano, considerado el tercer *otro*, llega a ser su reflejo y su rival, su colega y enemigo y es a través del pacto que se establezca entre ellos, que surja la posibilidad de que se dé la convivencia armoniosa, ya que ambos están sujetos a la misma prohibición. En todo este proceso vivencial al interior del grupo primario, el individuo va logrando la autonomía para insertarse en los grupos considerados externos: es decir, todos aquellos que son ajenos a su familia, en donde, la relación que se establezca se dará desde un vínculo fraternal. Esto influye en la aceptación del sí mismo de la persona, ya que los preceptos y conceptos se construyen con base en la relación con los demás y a las cualidades de valor positivas o negativas que asocia a sus experiencias, como lo refiere Rogers, así como fue citado por Gondra (2021), son "percibidos como existentes en el pasado, presente y futuro" (parr, 9). De ahí la importancia de considerarlos como elementos que más adelante influirán en las relaciones interpersonales y por consecuencia en la relación durante la participación en los grupos. También es en la familia donde el individuo aprende a funcionar en el mundo en base a la incorporación de reglas, prohibiciones y límites. Es por esto por lo que Polanuer (2014), comenta que, el integrarse la persona a un grupo se dará "de la misma manera que para el niño […] implica encontrar sus límites y renunciar a la omnipotencia imaginaria, -por tanto- cada vez que un hombre establece un nuevo vínculo el registro de la renuncia se pone en juego". (pág. 63). Por su parte, Napier y Gershenfeld (2000), mencionan que las distorsiones pasadas se ven manifestadas en el presente y son combinadas con la

realidad, la imaginación, el pasado y el presente y forman la realidad actual; para estos autores, algunas distorsiones de la percepción están influenciadas por nuestras primeras experiencias en el grupo primario y los amigos desarrollando una percepción selectiva que hace que veamos lo que necesitamos ver. Los autores, vinculan la percepción y la interpretación de cualquier situación que se presente ya que esta se basa en "una combinación de experiencias previas, necesidades del momento y propiedades inherentes a la escena que se percibe" (pág. 12), en este sentido, el individuo percibe una situación, la distorsiona y construye la realidad basada en la distorsión, debido a que "lo que se ve, es siempre una combinación de lo que miramos y lo que nos sucede en ese instante" (pág. 13), es por esto que es casi imposible evitar una visión subjetiva, llegando con ello a alterar lo que en la realidad existe. Esta distorsión, de acuerdo a los autores, se suma a la emoción que prevalece en el individuo al iniciar en un grupo; la mayor parte de la gente siente incertidumbre al integrarse, provocando en ellos diferentes niveles de ansiedad por cambiar su papel de individuo a integrante de un grupo, con esto, la persona ve su individualidad amenazada; esto le crea conflictos y los experimenta como ambivalencias que se dan, entre el deseo de pertenecer y la autoprotección de retirarse, de interactuar con los demás y proteger su individualidad y el contribuir con la tarea del grupo y la duda sobre su habilidad para lograrlo. Son la incertidumbre y ambivalencias que le generan la ansiedad, las percepciones equivocadas, distorsiones de la realidad y la falta de comunicación. Estas inseguridades impactan en el comportamiento de la persona al interior del grupo por la lucha que implica el pretender fusionar impulsos internos y externos. Por su parte, López-Yarto (1997), las aborda como las fuerzas que operan en los grupos y que pueden tener efectos positivos o negativos. A continuación, se describen las fuerzas mencionadas por el autor que vale la pena tener en cuenta para comprender la conducta de cada individuo al formar parte de un grupo o comunidad, esto pueden considerarse elemento que llegan a influir en la pertenencia y confianza, tema principal del apartado. La primera fuerza presentada por el autor se refiere a las fuerzas interpersonales, que son el resultado de la proximidad psicológica que despierta en los individuos conexiones subjetivas y que determinan la afinidad entre las personas del grupo, e incluso al despertar de reacciones negativas entre ellas se da una fuerza de atracción o repulsión hacia los demás integrantes y se muestra en forma

de mayor o menor cercanía con los otros, o situándose por encima o por debajo de los demás. La segunda, son las fuerzas centrífugas o centrípetas, que facilitan la unión o distanciamiento entre compañeros y se muestra al "manifestar actitudes en extremos, como dominación o sumisión incluso integrar o aislar a los integrantes" (pág.25). Las fuerzas intrapersonales o basadas en las necesidades psicológicas se despiertan en el individuo con el sólo hecho de percibir la posibilidad de pertenecer a un grupo y con ello se generarán necesidades biológicas, como "la necesidad de aceptación, de seguridad, de comunicación profunda y de pertenencia a alguien o algo, incluso la necesidad de ser más que él mismo" (pág. 25), estas fuerzas se promueven o solucionan, orientan o desvían en el mismo grupo. Cada una de estas fuerzas se encuentran al interior del individuo y se despiertan por el hecho de estar con otras personas con quienes no se tiene vínculo. Existe una última fuerza, las grupales, que se generan por la historia y se encuentran en el inconsciente de cada individuo; su referente está en las primeras relaciones con su grupo primario -la familia-, López-Yarto (1997) hace referencia a:

> Las grandes vivencias de nuestras primeras relaciones, con aquella persona imprescindible que fue la madre, con aquella otra polémica que se llamó padre, con los hermanos, permanecen vivas en lo profundo de todos los hombres y mujeres de todo el mundo. Y, precisamente por ser comunes a todos nosotros, son poderosos activadores del dinamismo personal. Cualquier relación de grupo que tengamos en la vida adulta se parecerá en realidad mucho a aquella primera relación que todos hemos vivido. Por eso podríamos decir que sobre los miembros de cualquier grupo operan las fuerzas que el grupo, con su presencia, es capaz de despertar imaginativamente en la fantasía y en el recuerdo de todos. (pág. 26)

Dentro de los grupos se dan una serie de fenómenos diferentes por la interrelación de los mismos individuos y estos se relacionan al sí mismo. Rogers, así como fue citado por Gondra (2021) y por Schutz (2001), trae al discurso de grupos el concepto de sí mismo y la influencia que tiene sobre él la relación con las demás personas, también consideran los marcos de referencia de cada individuo como factor que impacta en la relación que se da al interior del grupo. Lo que para López-Yarto son fuerzas, para Schutz son "necesidades interpersonales básicas […] de inclusión, control y afecto" (Schutz, 2001, pág. 34). Cada una de estas necesidades es manifestada a través de las conductas y los sentimientos que se vinculan al sí mismo, incluso el autor hace referencia a los cambios o manifestaciones corporales que no serán abordados en el presente escrito. Por su parte, Napier y Gershenfeld (2000), basados en el análisis transaccional, las refieren

como “posiciones ante la vida” (pág. 15), sugieren que estas posiciones que se basan en experiencias tempranas que influyen en la manera de pensar, sentir y actuar y en la forma en que perciben y se relacionan con los demás dentro de un grupo. Shcutz (2001), al respecto, se centra en los sentimientos que se despiertan en la persona al integrarse a los grupos y los relaciona a cada una de las necesidades que más tarde serán manifestadas en conductas. Para el autor, en la necesidad de inclusión, sentirse importante y significativo es el sentimiento vinculante, si la persona ha resuelto esta necesidad en su infancia no le genera ansiedad el ser incluido o no dentro del grupo, se compromete de manera activa y al mismo tiempo renuncia a comprometerse si lo considera apropiado, porque inconscientemente piensa que es una persona valiosa y significativa. En la necesidad de control, se establece una relación con el poder, la influencia y la autoridad; y los extremos de ella se manifiestan en las conductas del individuo. Si esta necesidad ha sido resuelta, la persona se sentirá cómoda impartiendo y recibiendo órdenes. Y, por último, la conducta afectiva, que se centra en las relaciones íntimas entre dos personas. Cuando la persona está dotada de poco afecto “de tipo subpersonal” (pág.43), evita los lazos emocionales con los demás; su deseo consciente es mantener la distancia emocional con los otros; puede expresar su deseo de no involucrarse a nivel afectivo, aunque de manera inconsciente busca una relación afectiva que le satisfaga, teme no ser querida y en un grupo, teme no gustarle a los demás, el vínculo con el sí mismo es pensar que se es malo y antipático. Por su parte, la persona de “tipo hiperpersonal” (pág. 44) trata y permite que lo traten con demasiada cercanía e intimidad. Ser simpático es su anhelo para disminuir la angustia que le provoca el rechazo e indiferencia de los demás, ganar aprobación, congraciarse y entablar vínculos muy personales es su técnica directa, aunque hace uso de una técnica sutil la cual se da a través de la manipulación y posesión. Su sentimiento básico es la necesidad de afecto, y se acompaña de angustia por la posibilidad de ser una persona indigna de amor, esto cubre la hostilidad que se origina ante la predicción de un rechazo. Para quien resolvió de manera satisfactoria sus relaciones afectivas, el contacto emocional no implica problema, se siente cómodo en una relación cercana y también con tomar distancia emocional, le gusta agradar a los demás, pero cuando se da la antipatía no significa para

él ser una persona inmerecedora de cariño por lo que es capaz de ofrecer un afecto auténtico a través del abrazo, físico o simbólico (Schutz, 2001).

Por su parte, Zatyrka, (2022) menciona que quienes exigen ser reconocidos se encuentran actuando desde el ego, porque "el ego exige ser dueño de cosas, controlar, poseer y es lo que le da seguridad a su inseguridad falsa" (min. 4:25). El autor también refiere que el ego resulta de:

> Nuestra inseguridad existencial (min.5:15), cuando en momentos importantes de nuestra vida, no percibimos que éramos amados, no experimentamos ese amor que da vida, el Amor divino, el Amor de Ágape de quien nos contempla con un amor gratuito, de quien nos ama, no por lo que hacemos, sino por lo que somos y que desde esa experiencia nos ayuda a construir una identidad, un yo-mismo sano, un yo-mismo que, porque ha sido amado, puede amar, sabe amar y comparte lo mejor de sí mismo, de sí misma, en la construcción de un mundo mejor […] básicamente un niño, una niña, no tiene un ego tal como lo describe la tradición cristiana, es decir, aunque es posible que ya haya tenido experiencias de desamor fuerte, no se ha terminado de consolidar con la contundencia y toxicidad como a veces el ego se va fortaleciendo a lo largo de la vida. (agosto, 2022, min. 5:14)

Vale la pena recordar en este punto, que el apartado está centrado en un trabajo ministerial, donde la relación e interrelación entre los actores depositarios del mismo, forman parte de una comunidad en donde estos aspectos teóricos han de considerarse para lograr el propósito mismo del apartado: Pertenecer. Construyendo lazos de confianza. Lo referido hasta este momento nos permite reflexionar sobre la importancia de desarrollar las cualidades del ECP propuestas por Rogers y fundamentadas en el presente trabajo en los apartados anteriores. No hay que olvidar que es la Gracia, el principio y fundamento de la relación de ayuda sana que permite en el acompañado, *"liberarse del yugo que le sofoca por la carga de una cruz que no le corresponde"* -la cursiva es mía-. Esto es, permitir actuar a la Gracia que es quien en este ministerio realiza el trabajo, sin embargo, como se abordó en el primer apartado, la Gracia no suple a la naturaleza, guarda una relación íntima con el proceso que ha de tenerse continuamente de sanar las heridas -en el acompañante- para permitir que sea la Gracia misma quien actúe en el proceso personal de crecimiento y desarrollo de los acompañados.

Es por esto por lo que se ha considerado importante describir la manera cómo cada individuo se desempeña en el grupo y desde ahí, atender -acompañando- a los servidores que lo requieran para lograr que cada uno sienta la pertenencia y confianza

entre ellos. Por otra parte, la descripción detallada de las necesidades arriba mencionadas alude a la relación que se establecerá entre, los aspectos psicológicos que influyen en las relaciones de grupo, los aspectos espirituales que para el presente trabajo implica la comunidad y su relación con el sentimiento de pertenencia y confianza hacia el mismo grupo.

2.3.3. Sentir la pertenencia. Vivir en comunidad

Para hablar de pertenencia es importante revisar antes las respuestas que Napier y Gershenfeld (2000) dan a la siguiente pregunta "¿Por qué las personas se reúnen en grupo?" (pág. 57), los autores reconocen que la afiliación es un tanto compleja de comprender, sin embargo, identifican que, al parecer, quienes se afilian a grupos -de manera voluntaria- parecen tener la necesidad de pertenencia. Exponen tres razones principales: 1) a la persona le gusta la actividad que se realiza en el grupo, 2) le agradan las personas del mismo grupo y la última razón se da 3) si la persona "puede satisfacer las necesidades ajenas al grupo" (pág. 58). La primera razón se da si la persona tiene la oportunidad de compartir temas de interés o realizar las mismas actividades; la segunda, cuando se percibe a "alguien significativo para él o ella" (pág. 57), no sólo estar con personas de su agrado es un factor de afiliación, sino que comparta similitudes en características o actitudes, de esta forma, la experiencia grupal le resultará positiva e importante y le atraerá pertenecer; y la última razón, cuando se utiliza como medio; los autores refieren que "el grupo en sí no satisface directamente las necesidades de alguna persona, sino que es un medio […] para alcanzar satisfacciones externas" (pág. 58), esto es, si el grupo le permite encontrar redes externas de relación. Los mismos autores también las clasifican como condiciones de preferencia, de interés o de medio y de acuerdo con el interés de filiación de cada persona será la relación que se establezca de acuerdo con la "fuente de atracción" (pág. 58) inicial. Para Baumeister y Leary (1995, como fue citado por Molero, et al, 2017) la necesidad de pertenencia es definida como una motivación universal para las personas. Esta condición implica "la necesidad de tener interacciones afectivamente positivas en un contexto estable" (pág. 84). Esta estabilidad dará paso a la confianza entre los integrantes del grupo como elemento imprescindible en la relación. Respecto al tema de la confianza, Güemes (2019) la considera como una

necesidad de las relaciones sociales, mientras que Ceja (2014) la considera un valor. Es en el trabajo realizado por Monjas (2021), al considerar el complejo mundo de las relaciones interpersonales donde se abordan los aspectos que guardan relación con la calidad de las relaciones, menciona que estas son determinadas por el bienestar y satisfacción o el malestar o sufrimiento de cada persona en la interrelación. La autora propone resolver de manera competente las amenazas y obstáculos que limitan la relación ya que, "las características de cada relación interpersonal dependen de […] las peculiaridades de cada persona, sus competencias y habilidades sociales, la historia de la relación, la situación, el contexto y la cultura" (Monjas 2021, pág. 21), al considerar que la relación interpersonal es la asociación o vínculo entre dos o más personas que les permite participar en un espacio donde se posibilita el desarrollo humano. Al ser seres sociales por naturaleza, las personas tienen la necesidad de relacionarse, de pertenecer, de formar comunidad e incluso de cubrir en la afiliación, algunas necesidades o intereses, ya sea de afecto, amistad o laborales pero, para que las relaciones se den de manera armoniosa, Monjas (2021) menciona que se requiere contar con habilidades sociales que permitan el encuentro con el otro, habilidades que se han de lograr identificando los aspectos que desde su grupo primario se han desarrollado, generando recursos que potencian o limitan el desarrollo y la interrelación.

Hemos hablado del entorno familiar y su influencia; sin embargo, vale la pena mencionar que el entorno familiar y la historia de vida de cada persona no debemos verlo con una estructura fija sin posibilidad de crecimiento, la historia no determina a la persona, lo que requiere es darse cuenta de los limitantes y emprender las acciones que lo lleven a dar significados diferentes que le permitan tomar lo útil y devolver con amor lo que limita su propio crecimiento. Relacionar los apartados previos con el presente significa abordar al fenómeno desde el desarrollo humano, que permite como resultado del propio proceso de sanación de las heridas se desplegarán las potencialidades de crecimiento y con ello se abre a la posibilidad de que la gracia intervenga en la humanidad sanada, en palabras de Ceja (2022) "la Gracia no interviene -porque no puede- en una naturaleza cuya relacionalidad esté condicionada a las experiencias negativas y a las necesidades no cubiertas" (comunicación personal, 5 mayo, 2022). Cada relación es singular porque cada vínculo se constituye con sus propias particularidades, de ahí la importancia de

comprender los marcos de referencia de cada individuo para lograr relaciones sanas y armoniosas (Monjas, 2021). En este sentido, García y Bohorquez (2016) mencionan que, los fenómenos que se presentan al interior del grupo son generados por las necesidades de las personas, y esto va configurando el comportamiento grupal, por tanto la conducta del individuo, se encuentra alrededor de los aspectos interpersonales y socioculturales, esto es, en la relación del individuo con otros individuos, del individuo en y con los grupos donde convive y con el contexto cultural, los cuales "se expresan en su relación con sus congéneres del pasado y presente que se manifiestan en objetos inmateriales como los valores" (pág. 140). Napier y Gershenfeld (2000) las relacionan con las membresías múltiples; ya que cada persona lleva a los grupos sus intereses, valores y patrones de comunicación y "cada membresía en un grupo diferente crea una combinación única de percepciones, patrones de comunicación y valores de grupo para el individuo" (pág. 59). Esto resulta importante, ya que los colaboradores del Centro no sólo participan en la comunidad con su servicio voluntario, sino que, algunos participan en diferentes ministerios que se suman a los grupos externos a los que pertenece. Los autores también consideran a los grupos de referencia como "los únicos cuya influencia estará dispuesto a aceptar" (pág. 59).

Se trata pues, de un trabajo donde se cumpla con todo un proceso -como ya se ha descrito en los apartados anteriores-, para reconocer que cada persona es diferente a nosotros, que tiene una historia diferente; que tal vez se tengan intereses, objetivos y metas similares pero lo intrapersonal impera, entonces habrá que comprender que el relacionarnos implica reconocer las fortalezas y áreas de oportunidad de ambos, para estar en disposición de colaborar con un sentido de pertenencia y confianza.

2.3.4. Los grupos de encuentro: hogares de la ética humana

Abordo lo relacionado a los grupos de encuentro como una oportunidad para los colaboradores del centro, para generar la confianza y la pertenencia entre los integrantes, al mismo tiempo como herramienta para trabajar en la adquisición de las cualidades necesarias en el acompañamiento. En los apartados anteriores se mencionó la necesidad de sanar al sanador herido, desarrollar actitudes propuestas en el ECP y

trabajar en el autoconocimiento y la gestión de las emociones como elementos nutricios para quienes realizan el trabajo ministerial. Los grupos de encuentro son una propuesta interesante para realizar este trabajo y crear un espacio de escucha; se ha tomado como referencia para abordar la propia dinámica del grupo-comunidad de acompañantes como elemento que fortalezca las relaciones interpersonales y la comunicación para que generen entre ellos la confianza y con ello, la pertenencia al grupo. Para Rogers (2017), los grupos de encuentro son considerados, más que un conglomerado de personas, un organismo vivo que responde con movimientos y puede facilitar las experiencias que en ellos se vayan mostrando ya que el mismo grupo "conoce los elementos malsanos en su proceso, se centra en ellos, los esclarece o elimina, y se transforma en un grupo más sano" (pág. 55), estos movimientos los identifica como la "sabiduría del organismo" (pág. 55), que permiten y fortalecen el encuentro mismo. Promover la confianza en el grupo es parte de asegurar un clima de seguridad psicológica, factor indispensable para que el grupo y sus miembros, logren percibir un clima donde pueden mostrarse como son y cómo se encuentran en ese momento con la seguridad de que alguien los escucha, acompaña y acepta tal y como están; este clima favorece que se puedan identificar los sentimientos y darse cuenta cuando se presentan, reconociendo que esto es "indicio de crecimiento" (pág. 59). A este respecto, Barceló (2010), menciona que, formar parte de estos grupos permiten a la persona cumplir con sus proyectos de vida, al ser un escenario que favorece el crecimiento y el desarrollo personal del individuo pues constituye un espacio donde fluye la comunicación de una forma auténtica y sincera que favorece a la vez la expresión de sentimientos. Para Stanford (1997, como fue citado por Barceló, 2010), "lo que hace que un grupo tenga vida es esta dinámica de comunicación" (pág. 94), se refiere a que en toda relación, se da un nivel de comunicación en donde no se incluye la totalidad del sí mismo, por tanto queda en un nivel superficial, algo comparado a la punta del Iceberg; para profundizar y que se logre generar la confianza, se requiere de una comunicación significativa en la interrelación, con la expresión auténtica de los sentimientos existentes para favorecer el vínculo y las condiciones de crecimiento. Para Rogers (2017), "la disposición de arriesgarse a ser el sí-mismo interior de cada uno es, por cierto, uno de los pasos que llevan a aliviar la soledad del individuo, poniéndolo en genuino contacto con otros seres humanos" (pág. 130). Por esto son importantes los

aspectos afectivos, los intereses particulares y la comunicación que se dé al interior del grupo y que dan la pauta para que cada integrante logre mostrarse auténticamente y pueda, al mismo tiempo, sentir la pertenencia y la confianza entre los integrantes del mismo, recordando que las personas se comunican, se influyen y se experimentan en cada relación; son los significados de las experiencias que forma parte de la relación e influyen en el desarrollo de la dinámica propia del grupo; es en la relación afectiva, donde se concentra la energía y da cuenta del mecanismo psicológico que logra el impulso para que cada uno de los integrantes se desarrolle. Por tanto, formar parte de un grupo o hacer comunidad permite a las personas cubrir la necesidad de pertenencia, siempre y cuando, se den las condiciones individuales y grupales para ello.

2.3.5. Escuchar para Ser

Barceló (2010), considera fundamental la comunicación en las relaciones interpersonales, porque "No todas las experiencias son percibidas ni todas las percepciones comunicadas. Sin embargo, la comunicación significativa nace de la percepción y ésta de la experiencia" (pág. 87). Al respecto, Rogers (2017) menciona que para lograr esta comunicación significativa se ha de poner el acento en la escucha: escuchar a la persona y su experiencia es importante, pero se ha de centrar la escucha más "en el significado que tales experiencias encierran para él en ese momento, y los sentimientos que le despiertan" (pág. 58). Para el autor, oír a la otra persona desde lo profundo de su ser es escuchar a un nivel sensorial donde pueden integrarse y conectar con la experiencia su sentir y sus sentimientos, va más allá de las palabras escuchadas, es vincular a la persona a un todo interconectado a ella misma y al universo. Escuchar implica tener atentos los sentidos, aceptar lo integral de la persona, comprender de manera empática sus significados y sumergirse en ellos como si fueran propios, sin olvidar nunca el *como si* -ya definido en párrafos anteriores- y al mismo tiempo ser congruente con los movimientos de emociones que se dan dentro de uno mismo, escucharlos y aceptarlos. Derivado de esto podemos decir que, comunicar, es hacer a un lado el velo de las palabras para -desde lo profundo- ir al significado de la experiencia de la persona, y a partir de ella, tenga la posibilidad de abrirse al cambio desde la libertad que le ha dado el sentirse escuchado. En las relaciones afectivo-emocionales Barceló

(2010), considera que la comunicación conviene realizarla desde el *experienciar,* para que se logre una relación profunda y significativa y al darse, respetar el propio marco de referencia al hablar desde los sentimientos y escuchar la experiencia organísmica que se expresa “desde lo más profundo de uno mismo, desde las sensaciones y emociones corporalmente sentidas” (pág. 55). Este tipo de comunicación nombra y significa el proceso experiencial de la persona, logrando con ello la transformación ya que, al escuchar empáticamente, se logra percibir la aceptación incondicional y se facilita el proceso de crecimiento. Es en las relaciones interpersonales donde se dan los espacios psicológicos apropiados para que el proceso de crecimiento y transformación se logre. Lo anterior se aborda con la intención de atender una de las necesidades expresadas por parte de los mismos integrantes de la comunidad: la necesidad de ser escuchados. Atender esta necesidad de escucha requiere de disposición y habilidades para lograrlo. En el caso que nos ocupa, es uno de los elementos que mantiene en continuo proceso para la sanción de las heridas y el reconocimiento de estas, al igual que de su historia para mejorar las interrelaciones entre los integrantes de la comunidad al interior del grupo. La escucha profunda, según D’Ors (2021), requiere de elementos que faciliten la relación desde el yo profundo. El propósito en la interrelación es que cada uno llegue a su centro y descubra la capacidad que tiene para comprenderse y curarse, para que el interlocutor logre una comunicación más profunda consigo mismo y por consecuencia una comunicación significativa con los otros. Esta comunicación profunda es necesaria, “de modo que el interlocutor pueda ir más adentro en su comunicación, en su indagación; pueda aproximarse cada vez más a la verdad que quiere decirnos, la verdad es lo que lo va a hacer libre” (D’Ors, 2021, min. 21:29). Fernández (2022) por su parte, propone una escucha profunda para acoger en el interior no solo las palabras escuchadas o la vivencia concreta que se comunica, sino también a la propia persona y al mundo que vive el sujeto ante quien estamos. Es el reflejo propuesto por Rogers el instrumento que facilita la escucha y regresa de una manera neutra la experiencia. Es poner en el centro de la visión, voluntad y pensamiento, al otro. Recordando que la autonomía de las personas es un don gratuito.

Hablar de pertenencia y confianza como apartado del presente trabajo obliga a abordar la relación que se tiene respecto a lo que podemos integrar de los anteriores apartados.

La aceptación de la historia y las emociones se basan en el trabajo profundo del conocimiento de sí-mismo, trabajo que permite iniciar el proceso de crecimiento que se espera de todo ser humano, este proceso lleva invariablemente a lograr la congruencia con la gestión adecuada de las emociones y lograr la comprensión empática que permitirá desde ella, comprender las experiencias de los demás, mostrarse auténticamente y aceptar de manera incondicional. El recorrido continúa, hasta llegar a los grupos y la interrelación con ellos, donde la historia que en el primer apartado se abordó, regresa para mostrarnos lo importante de las interrelaciones en ambientes sanos y la comunicación significativa, donde se cubran las necesidades básicas de amor y seguridad, esto lleva a la persona a ser un adulto funcional.

Capítulo 3. Diseño metodológico

Introducción

Para el abordaje de los objetos problema referidos al inicio del trabajo, se planteó la posibilidad de realizar un taller de intervención a la comunidad destinataria del presente trabajo. Vale la pena recordar que la intervención en el Desarrollo Humano ha de sustentarse en la investigación acción participativa considerando lo que Gómez y Alatorre (2014), mencionan sobre la investigación socioeducativa, esto es, que existen diversos imaginarios alrededor de esta investigación por lo que el investigador ha de llegar considerando un espacio de horizontalidad sin perder de vista que se trata de un encuentro con el otro, con su complejidad, su marco de referencia, su historia, etc. El Maestro en Desarrollo Humano al abordar dicho fenómeno ha de contar con las habilidades y cualidades propias para poder intervenir, con el objetivo de facilitar que el otro, descubra sus propios recursos, es así como los autores mencionan que “el que interviene no llega a interpretar la realidad; llega a una realidad preinterpretada”. (pág. 2)

3.1. Enfoque

Los métodos cualitativos se refieren particularmente a la observación de las cualidades del fenómeno a interpretar y el modo en que se asignan los significados a las cosas, situaciones y personas, y sirve de referencia para comprender la conducta humana (Krause, 1995). Por otro lado, es en palabras de Sandoval (1996), que el interaccionismo simbólico da un peso mayor a los significados que para las personas tienen las situaciones que se viven y “el mundo que los rodea”, (pág. 57). Es por esto por lo que la intervención es una relación donde el facilitador se involucra desde dentro, recordando que “el intervenir es una práctica social concreta, con una intención específica, y su objetivo genérico es tomar parte en una situación, problema, dinámica o relación para favorecer algún tipo de transformación” (Gómez y Alatorre, 2014, pág. 3).

3.2. Método

Toda intervención social, ya sea socioeducativa, comunitaria o de educación popular guarda una relación íntima con el desarrollo humano, su enfoque está dirigido, desde lo individual, a la persona que requiere desplegar su potencial de crecimiento y desde lo social, a mejorar los entornos y el progreso de una comunidad (Pacheco, 1993).

La investigación acción participativa (en adelante IAP) de acuerdo con Zapata y Rondán (2016) se refiere a la investigación que se realiza basada en sus tres pilares: Investigación: como la necesidad del aporte epistemológico a la ciencia; Participación: donde se encuentran los actores de esta en una relación horizontal y Acción: como la búsqueda de la generación de cambios en la situación o condiciones de la comunidad involucrada. La IAP aunque no cuenta con pasos rígidos a seguir, cuenta con una rigurosidad y estructura en un ciclo continuo de reflexión. (Zapata y Rondán, 2016)

El abordaje de los procesos grupales o grupos de encuentro durante una intervención de tipo socioeducativa y desde la perspectiva del desarrollo humano implica una interrelación donde confluyen subjetividades que forman parte del proceso de crecimiento, este tipo de encuentro abona a los actores y agentes siempre y cuando la actitud de quien interviene no sea desde el plano del poder, saber más o pretender mejorar la situación. Se requiere de un pensamiento complejo que entrelace todos los elementos que influyen el objeto de conocimiento y su contexto. Gómez y Alatorre (2014) dan sentido a lo anterior al mencionar que se “coloca en el centro a los sujetos involucrados; sus concepciones sobre la realidad, su posición en la sociedad, sus necesidades, intereses, ideales, posturas éticas, […] su vida cotidiana” (pág. 3). Implica, en esta relación dialógica, un encuentro donde el otro permite dejarse influir y al mismo tiempo influye en los demás y que impacta la realidad de ambos al construir alternativas de cambio que se verán reflejadas en un progreso social. La interrelación objetiva y subjetiva se dará considerando todo el marco de referencia -historia, potencial humano, entorno- de quienes participan; un punto importante es: quienes pretendan llevar a cabo la intervención lo deben de hacer desde un pensamiento crítico, que aborde la realidad que desconoce y lo invita a reconocerse como alguien diferente. Cano (2012) por su parte aporta elementos para que la intervención logre el objetivo a través de la implementación

del taller como metodología. Para el desarrollo humano y el objeto elegido es necesaria la intervención social que cuente con bases teórico-metodológicas que integren en la planeación de la intervención, objetivos y estrategias que se implementen de manera flexible -atender más a las personas que a la técnica, sin desatender la misma-, para lograr el despliegue real del potencial humano. Toda intervención social debe darse desde la praxis como proceso transformador, en el que se requiere de una relación dialógica en crecimiento espiral donde la persona se observa a sí misma y a su realidad y al observarse transforma su realidad al transformarse ella misma. Pacheco (1993) hace su aporte respecto a los intereses personales, historia y experiencias de vida de quienes intervienen, esto les permite tomar conciencia y las lleva a crear condiciones que permiten mejorar la vida de quienes participan en la intervención social.

3.3. Técnica

Para operacionalizar la propuesta elaborada, la intervención se diseñó a través de la metodología de taller. Considero importante recordar que, etimológicamente 'taller' proviene de la palabra francesa 'atelier' que refiere a un lugar donde se trabaja, se crean obras, se comparten conocimientos y se crean nuevas posibilidades. Cano (2012) lo refiere como el espacio donde se constituye un dispositivo de trabajo con y en grupos y la considera una metodología de trabajo que pretende lograr objetivos preestablecidos, por medio de la utilización de ciertas dinámicas.

3.4. Diseño de la intervención

Tema del Proyecto: La experiencia de acompañar, una plataforma para potenciar el Desarrollo Humano en acompañantes de un centro de oración y sanación interior.
Taller: "Ser acompañado para acompañar"
Dirigido a: Colaboradores del Centro de Oración y Sanación interior
Número de participantes: 10
Sesiones: 10 sesiones semanales de dos horas cada una los viernes; con una duración total de 20 horas.
Inicio: 2 de septiembre 2022 **Término: 4 de noviembre 2022**
Lugar: Instalaciones del Centro de Escucha "Oasis", ubicado en calle Mitla No. 5555 entre calle Morelia y Amazoc Col. Del Real, en Ciudad Juárez, Chih.

Sesiones	Temas	Propósito
Sesión 1: Presentación de los participantes. Les presento a mi YO	Encuadre. Conociéndonos e integrándonos	Abrir un espacio de seguridad y confianza para una presentación personal que integre aspectos significativos de los asistentes
Sesión 2: Auto Observación	Así soy acompañando	Que los participantes tomen consciencia de la forma como acompañan a otras personas
Sesión 3: La experiencia de acompañar. Reconociendo mis emociones y sentimientos	Luces y sombras de mi experiencia al acompañar.	Que los participantes identifiquen y reconozcan el dolor o gozo que han vivido al acompañar a otros y con ello se den cuenta de sus emociones para nombrarlas y resignificarlas

Sesión 4. Mi historia y yo. Reconociendo mis emociones y sentimientos	La hoja de mi vida. Cuál es mi emoción primaria	Que los participantes reconozcan en su experiencia e historia de vida, la forma en que han sido acompañados y cómo eso influye en su forma de acompañar
Sesión 5. Darse cuenta	Mi sensación sentida. El primer encuentro con la rueda de la consciencia	Que él y la participante identifiquen la forma en que las emociones se manifiestan en el cuerpo como elemento importante para reconocer la experiencia
Sesión 6: Colocando las cosas en su sitio	Desenredando mi madeja	Que los participantes, -al acercarse a su herida-, identifiquen sus miedos y compulsiones como una de las manifestaciones de ésta y logren identificar cómo la compulsión los lleva a realizar acciones repetitivas e inconscientes y, al reconocerlas se den cuenta de la forma en que interfieren en sus relaciones interpersonales y a la vez en la forma de acompañar a los demás
Sesión 7. Qué me habita	Reconociendo mis cualidades	Que los participantes se den cuenta de sus cualidades y

		cómo estas llegan a ser un recurso que les permite trabajar en su desarrollo
Sesión 8. Mi cofre del tesoro	Descubriendo mi tesoro escondido para acompañar desde el amor	Que los participantes logren reconocer la herida como cuna de sus victorias e integrar sus recursos de manera armoniosa como una vía de acceso a la parte positiva que les permite aceptarse y aceptar a los demás como elemento necesario en el acompañamiento
Sesión 9. Te acompaño desde la comprensión empática	Conociendo mi marco de referencia para comprender empáticamente	Los participantes al reconocer la diferencia entre simpatía y empatía logran comprender el marco de referencia del otro para desde ahí acompañar de manera empática, como cualidad necesaria para el despliegue del potencial humano de ambos
Sesión 10. Juntos construimos comunidad. Poniendo mis dones al servicio	Lo que aprendí en el camino.	Los participantes compartirán e integrarán los recursos descubiertos en el taller que les permitirá acompañar a los demás desde la autenticidad, la aceptación y la empatía

		para fortalecer la comunidad del centro y los destinatarios de su ministerio

3.5. Propósito general de la intervención

El propósito general de la intervención era facilitar el reconocimiento, aceptación y resignificación de las experiencias de los integrantes a través de encuentros que posibilitaran el desarrollo de las cualidades del ECP a la vez que identificaran las etapas del proceso organísmico y con ello se potenciara el despliegue de su propio desarrollo personal. Con el objetivo de lograr que los participantes resignificaran su experiencia y con ello pudieran, desde la congruencia, mejorar la forma de encontrarse con personas vulneradas -como ellas- que requieren ser acompañadas sin olvidarse del cuidado de su propio bienestar.

Dirigido a colaboradores de un Centro de oración y sanación interior en Ciudad Juárez.

3.6. Implicaciones éticas.

Para cumplir con las implicaciones éticas de todo trabajo de investigación, se fue realizando un proceso que garantizara la confidencialidad de todos los datos de los participantes que colaboraron en la intervención. Desde el inicio se les presentó el consentimiento informado sobre el uso y manejo de sus datos, esto incluía que todas las narrativas se presentarían bajo el seudónimo asignado a cada uno; también y como parte del manejo de la información se realizaron grabaciones en video de las dos primeras sesiones, mismas que fueron destruidos después de las transcripciones de cada sesión. De igual forma las ocho sesiones siguientes, sólo fueron grabadas en audio y se dio el mismo manejo al material. Los consentimientos informados fueron enviados como evidencia de la autorización y aceptación por parte de cada participante sobre el manejo de los datos y la transparencia en el proceso. De manera frecuente en cada sesión se les comentaba a los participantes la confidencialidad en el uso de la información la cual sería únicamente utilizada con fines académicos y de investigación para dar cumplimiento al compromiso establecido al inicio del taller. Al concluir con el trabajo se

procedió a la destrucción del resto de la información generada y utilizada únicamente para fines de la presente investigación.

Capítulo 4. Primeros hallazgos

El presente apartado da cuenta de lo vivido en la intervención realizada como parte del Trabajo de Obtención de Grado de la Maestría en Desarrollo Humano. Se consideró como tema central, la experiencia de acompañar. El taller pretendía ser un espacio de encuentro y escucha empática donde los asistentes pudieran reconocer a través de las sesiones programadas, la necesidad de ser acompañados, identificar sus propios recursos y desarrollar las actitudes necesarias para poder acompañar a Otros. Esto implica, desarrollar las cualidades del Enfoque Centrado en la Persona como herramientas que les permitirán resignificar sus experiencias y a la vez identificar sus propios recursos que promuevan el desarrollo de su potencial para acompañarse durante los encuentros con personas vulneradas.

Dicha intervención se diseñó con el propósito de ofrecer un espacio de escucha y facilitación de la autoexploración a colaboradores de un Centro de oración y sanación, quienes dentro de su labor llevan a cabo acompañamientos a personas en duelo, vulneradas o personas quienes desean iniciar un proceso de sanación interior a través de los talleres que en él se realizan. Como se ha mencionado en los apartados anteriores, Zohn y Moreno (2015) mencionan que “No es no tener heridas lo que nos permite ayudar a otros a sanar las suyas, sino haberlas sanado y cuidar continuamente del bienestar propio” (pág. 4). Esto quedó de manifiesto en el referente empírico obtenido mediante las entrevistas y fundamentado en el diálogo con los autores que sustentan la parte teórica, dando como resultado la propuesta del taller.

El tema del proyecto fue la experiencia de acompañar, una plataforma para potenciar el Desarrollo Humano desde el ECP en acompañantes emocionales de un centro de oración y sanación interior en Ciudad Juárez, con el nombre: "Ser acompañado para acompañar”

Con un total de 10 participantes que de manera voluntaria desearon participar en la intervención, todos ellos integrantes del centro en mención de los cuales concluyeron el taller sólo 8. La planeación se distribuyó en un total de 10 sesiones semanales de dos horas cada una los viernes; con una duración total de 20 horas, en el período comprendido del 2 de septiembre al 4 de noviembre 2022. Antes de iniciar el taller se

comentó a los interesados en participar, la intención del mismo, esto es, que el taller formaba parte de mi trabajo de grado y que el uso de la información sería únicamente con fines académicos, se comentó la necesidad de contar con evidencia de cada sesión por lo que serían grabadas y transcritas, por último se les comentó sobre la confidencialidad que se manejaría en lo vivido en cada sesión y sobre sus datos personales, todo esto quedó de manifiesto en el consentimiento informado que se leyó y entregó por escrito para su autorización en la primera sesión, los consentimientos firmados quedaran archivados como evidencia, sólo el formato de consentimiento se integrará como documento anexo dentro del mismo trabajo de grado.

A continuación, se presentan los aspectos generales de cada participante que respaldan los criterios a cumplir de la población propuesta en el anteproyecto. Fueron nombrados con nombre ficticios para garantizar el anonimato.

Ave Fénix: Mujer entre 50 y 60 años, casada, jubilada, dedicada actualmente al hogar; participa en el centro como tallerista y acompañante desde hace 6 años, su formación como acompañante se ha hecho en el mismo centro a través de los talleres que se otorgan en éste.

Brad Pitt: Hombre entre 50 y 55 años, soltero, participa en el centro desde hace 6 años como tallerista de temas específicos y acompañante espiritual.

Cookies: Mujer entre 50 y 60 años, jubilada, casada, participa en el centro desde hace 7 años como tallerista, su formación como acompañante, ha sido otorgado por el mismo centro a través de los talleres.

Pancho: Hombre entre 60 y 70 años, casado, jubilado, participa desde hace 6 años en el centro como tallerista y acompañante en grupos de personas en duelo, su formación como acompañante ha sido en el propio centro a través de los talleres ofrecidos en él.

Prieta: Mujer entre 50 y 60 años, casada, jubilada, participa como tallerista del centro y acompañante desde hace 5 años, la formación como acompañante se ha dado dentro del mismo centro en los talleres que se ofertan.

Solitario: Hombre entre 60 y 70 años, casado, en formación como tallerista y acompañante en el centro, participa en éste desde hace cuatro años.

Timoteo: Hombre entre 60 y 65 años, trabajador independiente, casado, participa en el centro desde hace más de 5 años como tallerista y acompañante en procesos de duelo. Se ha formado profesionalmente como acompañante enfocado a los procesos de duelo.

Titi: Mujer entre 50 y 60 años, empleada, casada, 7 años en el centro, participa como tallerista y acompañante en procesos de duelos. Con formación profesional como acompañante.

En la siguiente tabla se muestran las sesiones programadas, el propósito y objetivo de cada una de ellas y lo medular, la experiencia vivida descrita en la tercera columna. Es importante mencionar que la descripción tiene el propósito de invitar al lector a entrar en la escena para contemplar el proceso grupal e ir caminando junto a cada integrante en su propio proceso vivido de acuerdo con el propósito planteado en cada sesión. Se incluyen algunos párrafos de las transcripciones como muestra de lo experimentado.

La sesión	El propósito	Qué sucedió
Sesión 1: Presentación de los participantes. Les presento a mi Yo	Abrir un espacio de seguridad y confianza para una presentación personal que integre aspectos significativos de los asistentes.	En esta primera sesión la mayoría de los participantes se presentaron dispuestos y abiertos a la experiencia que en el taller se viviría. Se crearon las condiciones para atender y generar *rapport* en el grupo. La actividad lúdica paso de ser una dinámica donde se presentaban los participantes mostrando algunas características de su persona, a mostrar aspectos significativos al tocar recuerdos de su historia que les generó a algunos integrantes el sentimiento de tristeza. Con ello se mostró el respeto y la confianza entre ellos mismos al percibir un espacio seguro logrando hacer grupo e iniciar con la integración. Al cerrar la sesión y preguntarles qué esperaban del taller, comentaron poder descubrir áreas de oportunidad que les permitiera crecer y ser mejores personas, trabajar aspectos de su persona y las

		relaciones que se tienen consigo mismo y con los demás. Uno de los participantes comentó que en el taller se sentiría acompañado para poder acompañar a los demás. Otra de las participantes, manifestó estar atenta para lo que iba a aprender, en un sentido de adquisición de conocimientos y al finalizar esperaba obtener herramientas para saber cómo escucharse más y con ello ser más sensible con los demás. Al terminar la sesión una más de las participantes pidió la palabra para decir que le agradaba la armonía que se percibía en el grupo, misma que le generaba confianza y seguridad.
Sesión 2: Auto Observación	Que los participantes tomen consciencia de la forma como acompañan a otras personas	En esta sesión el grupo realizó una figura de plastilina con la forma del animal con el que se sentían identificados en su forma de acompañar. Cada participante fue nombrando las cualidades identificadas durante la actividad, al hacerlo y durante la facilitación se fueron revelando aspectos de su historia que vinculaban a su forma de acompañar. Como el caso de Ave Fénix quien se identifica como una gallina que abraza y acoge a los demás; en su narrativa

		manifiesta sentimientos de abandono y la necesidad de protección, siendo esta herida lo que le permite conectarse y desde ahí acompañar a otros.
Sesión 3: Luces y sombras de mi experiencia al acompañar.	Que los participantes identifiquen y reconozcan el dolor o gozo que han vivido al acompañar a otros y con ello se den cuenta de sus emociones para nombrarlas y resignificarlas	La dinámica que se programó para la sesión se relacionaba con la recepción de una carta donde se establecieron algunas preguntas para su reflexión. “el cartero trae una carta para…aquellos que han revivido una emoción o sentimiento al acompañar a otros, quienes se conectan emocionalmente y quienes no se han sentido acompañados”. La actividad permitió la autoexploración de aspectos significativos y sentimientos que se expresaban como objetos o que en ese momento no lograban reconocerlos como tales. Como es el caso de Prieta que reconoce en su narrativa sentimientos de tristeza y soledad presentes en su historia. Por lo que ella, se inclina más a acompañar niños y al hacerlo, siente el deseo de abrazarlos para hacerlos sentir acompañados. En el párrafo siguiente se muestra un extracto de la narrativa. “…me partió el alma, yo conecto así con los niños y ahí si la abracé […] Ahí me

		hubiera quedado, quisiera que yo con ese abrazo pudiera haber consolado todo ese dolor que ella tenía ahí contenido…" su implicación da muestra de su necesidad.
Sesión 4. Mi historia y yo. Reconociendo mis emociones y sentimientos	Que los participantes reconozcan en su experiencia e historia de vida, la forma en que han sido acompañados y cómo eso influye en su forma de acompañar	En esta sesión los asistentes llegaron con disposición y abiertos a la experiencia. Con la actividad "la hoja de mi vida" el grupo fue describiendo -con sorpresa- lo que descubrieron en ella, sus narrativas incluían aspectos significativos de su historia y la forma en que fueron acompañados en su núcleo familiar y sus entornos de la infancia. También algunos lograron darse cuenta de que el proceso que han llevado les ha permitido dar un significado diferente a su historia de vida y con ello la forma de acompañar a otros. Como lo compartido por Cookies "…hay una dualidad que está presente en mí, y bueno, es parte de mi historia, no la puedo cambiar, pero es también para mí como un misterio, de algo a los ojos y la gracia de Dios. Y creo que el camino del sufrimiento y de la salud, siento que Jesús me dijo: 'ey, te pongo esto para que lo vivas y lo sientas y puedas entender al otro' porque

		solamente así te puedes formar”
Sesión 5. Darse cuenta	Que él y la participante identifiquen la forma en que las emociones se manifiestan en el cuerpo como elemento importante para reconocer la experiencia	En esta sesión para comprender algunos de los elementos que se incluían en la actividad “la rueda de la consciencia” se pasó una parte del video “Qué vemos cuándo vemos”, de Denise Najmanovich. El trabajo de los participantes en este primer encuentro con la rueda de la consciencia era identificar las sensaciones y su fluir en el aquí y ahora. Los participantes comentan la importancia de reconocer la forma en que se percibe a los demás y principalmente estar atentos a sus sensaciones como parte importante para integrarla a su experiencia. Ave Fénix logra reconocer las sensaciones durante el ejercicio. “…sensaciones que yo no me había dado cuenta de que las tenía, porque en mí, las sensaciones muy comunes, el dolor de estómago, así como que se me encogen las tripas, y como que se me pone una plancha en el pecho, [mientras las acompaña con lenguaje no verbal] esas son mis rarezas, como ya identificados plenamente […] como si eso fuera algo

		normal, y eso me llamó la atención, porque no es normal, yo no me había dado cuenta”
Sesión 6: colocando las cosas en su sitio	Que los participantes, -al acercarse a su herida-, identifiquen sus miedos y compulsiones como una de las manifestaciones de esta y logren identificar cómo la compulsión los lleva a realizar acciones repetitivas e inconscientes y, al reconocerlas se den cuenta de la forma en que interfieren en sus relaciones interpersonales y a la vez en la forma de acompañar a los demás	En esta sesión el trabajo se hizo más intenso. Los participantes con la actividad “mis miedos y compulsiones” hacen descubrimientos de su persona y reconocen cómo esto influye en su forma de relacionarse y por consiguiente en su forma de acompañar a otros. Brad Pitt logra identificar la dualidad que le puede generar sus miedos y compulsiones y la forma en se relaciona con los demás. “Yo identifico miedo al conflicto, miedo también a la debilidad […] reconozco que ante el conflicto soy duro, hago mi coraza […] otras veces también, llevarlo al acuerdo, o sea como que juegan como en esa dualidad, como que yo lo quiero ver así, del rollo humano y del rollo sacerdotal que también acompaña, que también ofrece herramientas” Otro de los participantes -quien sólo acudió a tres sesiones- narra: “…normalmente yo soy una persona que fue educada para no tener miedo […] porque mi padre me enseñó

		con mucha valentía a enfrentar eso, pero lo que no me enseñó mi padre […] lo que él mismo me engendró a siempre tratarme con […] eres un X, si, si soy un X, y sí, me decía eres un X, entonces mi miedo a la condena es algo presente, es algo que vivo todos los días. **Nota:** se suplen las palabras altisonantes de la narrativa por una X
Sesión 7. Qué me habita	Que los participantes se den cuenta de sus cualidades y cómo estas llegan a ser un recurso que les permite trabajar en su desarrollo	A partir de esta actividad se da un giro a las sesiones con el propósito de que los participantes se vayan dando cuenta de los recursos con los que cuentan. Con la actividad “reconociendo mis cualidades” los asistentes trabajaron en el reconocimiento de éstas y las valoraron como recursos que impactan en su propio desarrollo. Abrió la puerta al descubrimiento de sus propios recursos para validarlos, sentirse acompañados y con este descubrimiento poder acompañar. El grupo en general volteó a verse, como queda evidenciado en la narrativa de Titi: “Así es, porque es parte de esas cualidades, me hacen feliz cuando yo me entrego, cuando soy empática, amorosa, hasta para mí y

		para los demás, me siento bien, me siento feliz cuando doy, entonces, me siento plena. Eso es lo que quería compartir. Sí tengo mucho que trabajar, porque no salí equilibrada, pero lo tengo claro”
Sesión 8. Mi cofre del tesoro	Que los participantes logren reconocer la herida como cuna de sus victorias e integrar sus recursos de manera armoniosa como una vía de acceso a la parte positiva que les permite aceptarse y aceptar a los demás como elemento necesario en el acompañamiento	Esta sesión se programó para dar continuidad a la sesión anterior, en especial sobre el reconocimiento de los recursos descubiertos. Con la actividad “mi cofre del tesoro” los participantes llegaron a identificar su herida y con ello, darse cuenta de los recursos que les ha proporcionado, y reconocen, cómo pasaron del dolor al agradecimiento. En la narrativa de Pancho queda de manifiesto el propósito logrado. “…O sea, este dolor está en mí, es parte de mí, ya está aceptado e integrado en mí y desde ahí puedo acompañar […] yo nunca pensé en agradecer eso, decía, cómo voy a agradecer, se me hacía una tontería; sin embargo, ahora sí lo veo con gratitud, porque gracias al evento soy otra persona totalmente diferente y mejor persona”
Sesión 9. Te acompaño desde la comprensión empática	Los participantes al reconocer la diferencia entre simpatía y empatía logran comprender el	En esta sesión el trabajo de autoexploración y profundización se hizo evidente en todos los

	marco de referencia del otro para desde ahí acompañar de manera empática, como cualidad necesaria para el despliegue del potencial humano de ambos	participantes. La actividad “Mi marco de referencia” junto con el video Simpatía Vs Empatía” logró en los participantes, por una parte, identificar le experiencia del otro y por otra, voltear la mirada a ellos mismos para con ello reconocer la importancia de la compresión empática como cualidad presente en su quehacer. Prieta muestra este movimiento en su narrativa: “A mí me tocó observar a Ave Fénix, yo conecté con Ave Fénix, con su marco con sus ojos, porque, no lo viví yo personal, pero a mí me dolía mucho -incluye una situación similar de su hermano a la de Ave Fénix- […] Y ahora que veo lo que hemos aprendido en nuestro caminar, digo cómo yo sabiendo esto, no lo he sabido acompañar, ni ser empática […] pues ni sabía que era la empatía. -En su mensaje narra cómo quiere cargar con las responsabilidades de todos, al ser parafraseada en su discurso responde: - […] Hoy comprobé que no, estuve mal, ando triste, necesito tiempo […] Es que estoy oyendo a Ave Fénix, el sentirte de que también tienes derecho a liberarte, de cargas que no te

		corresponden […] -después de reflejarle el sentimiento mostrado en su lenguaje no verbal, comenta:- Mucha tristeza, la verdad me está pesando mucho […] con muchas ganas de llorar, de llorar mucho […] pero me quiero contener, porque sé que este espacio es para todos”
Sesión 10. Juntos construimos comunidad. Poniendo mis dones al servicio	Los participantes comparten e integran los recursos descubiertos en el taller que les permite acompañar a los demás desde la autenticidad, la aceptación y la empatía para fortalecer la comunidad del Centro los destinatarios de su ministerio.	La sesión de cierre les permitía a los participantes recapitular lo vivido en el taller y traer a la memoria los recursos que en cada sesión fueron descubriendo. Con la actividad “Tejiendo Redes” construían juntos una red que simbolizaba la forma en que pondrían sus dones al servicio para la construcción de una comunidad más sólida y con ello llegar a impactar en el tejido social. Se incluyen algunos fragmentos de los participantes que dan muestra del trabajo realizado. Prieta: “…el aceptarme, la comprensión empática, el volverme a repetir que mi vida va a conectar con la gente que yo escucho, pero que, en ese momento, no me puedo conectar con mi historia de vida para venir a vaciar mi historia, sino que tengo que ser oídos, ojos, boca, corazón en la persona

		que está ahí, en su historia de ella” Solitario: “…ya lo veo diferente, y me da alegría haber pasado por eso, porque gracias a eso estoy viviendo con alegría, ya le di otro significado” Brad Pitt: “…agradecido y bien feliz, sobre todo, porque son caminos que yo no me había atrevido a andar, porque tampoco nadie me los había enseñado, cómo es importante dejarte guiar en ese sentido, o sea, tener la humildad de dejarte guiar”. Cookies: “…hoy siento que necesito dar más tiempo de acompañamiento en mi persona e identifico que el tiempo para acompañarme requiere de un camino de silencio y de contacto conmigo” Pancho: “…descubrí cosas mías que las tengo, y que yo no sabía que las tenía, entonces ha sido un descubrimiento de mí mismo y estoy muy contento, entonces hubo algunas cosas que me llamaron la atención, […] cómo es posible que algo tan doloroso para mí en su momento, sea algo tan valioso, eso me llamó mucho la atención, me abrió mucho el panorama de mi vida […]

		Me gustó mucho estar sintiendo lo que estuve sintiendo a la hora de estar tejiendo, estoy participando en el tejido social esa es mi satisfacción, me he sentido muy bien en hacer algo por los que quiero, incluye no solo a mi familia personal, sino a todos a mi alrededor” Ave Fénix: “…esa parte dolorosa no me permitía ver todas aquellas cosas valiosas que he experimentado, y que finalmente me mantienen de pie, entonces, darme cuenta de ello, que detrás de ese defecto físico hay muchas virtudes en mí, y partiendo de esa aceptación física en mí, […] puedo comprender a muchas personas en su dolor, pero aquí yo me doy cuenta de que, en esa sensibilidad de comprender al otro, me llegaba como esa ansiedad de querer proteger […] Titi: “…el hablar de la congruencia fue lo que más me fastidió aquí en este taller, porque en realidad me di cuenta de que es algo que he estado trabajando y que necesito seguir trabajando, que necesito ser más libre […] necesito conocer a Titi en cuanto a su congruencia, que me ha ayudado mucho y fortalecido, porque he

		aprendido que el ir quitando las caretas que he tenido, me ha sido de mucha satisfacción, pero no las he quitado totalmente” Timoteo: “De los logros alcanzados, me siento como más integrado, me ayudó mucho o me movió mucho la historia de vida, porque no recordaba así, tenía muchas casillas vacías, entonces, o no ubico la fecha, pero sí ubico como este pasado, la sensación, las dificultades, digo: ay me pasa esta situación por algo que me sucedió, cuándo me sucedió, no lo sé […] Me voy reflexivo y aceptándome más”

Tabla 1. Elaboración propia

4.1. Dificultades, errores, aciertos y sugerencias

Durante las intervenciones se llegan a presentar eventualidades que como facilitador es importante considerar para siguientes proyectos. A continuación, se describen algunas dificultades, errores, aciertos que viví como facilitadora durante la intervención y algunas sugerencias derivadas de mi experiencia personal.

Dificultades	Errores	Aciertos	Sugerencias
La principal dificultad se relaciona con la puntualidad de los asistentes. A pesar de especificar el horario en la invitación a los	Al proponer el taller se consideraron aspectos de la dinámica personal de los participantes para establecer un horario que les facilitara acudir, sin embargo, no se consideró en la	Se les propuso cambiar de horario, sin embargo, iniciar más temprano se complicaba con sus actividades personales y más tarde implicaba tener mayores	Considero importante establecer compromisos en ambas partes dentro del encuadre para asegurar la presencia de los asistentes que redundará en la

participantes, sólo una persona expresó que se le complicaba por cuestiones de trabajo pero que podía ajustarse a él. Sin embargo, a todos los participantes en algún momento se les complicó presentarse a tiempo en alguna sesión por diferentes motivos.	planeación los horarios pico de tráfico, siendo este un factor que impactaba en la puntualidad de los asistentes.	problemas con el tráfico. En colaboración con los asistentes y su autorización se respetaba el tiempo de la sesión por el inicio tardío, a pesar de terminar más tarde.	continuidad del proceso de cada persona al vivir el taller.
Aspectos técnicos y ruidos ambientales que limitaban un video y audio de calidad para las transcripciones. La temporalidad programada en el equipo que limitaba la continuidad de la grabación, haciéndola en segmentos de 30 minutos.	Desconocer este particular que influyó en la perdida de minutos de grabación al reiniciar el equipo	Se aseguró contar con equipo para la realización de las sesiones. Se compraron micrófonos ambientales y se contó con el apoyo de equipo para lograr el objetivo	En los talleres presenciales visitar previamente el lugar para realizar pruebas que aseguren la calidad del audio. Estar familiarizados con el equipo a utilizar para evitar inconvenientes.
Inasistencia de participantes	Cambio de lugar para la realización de la sesión sin notificar a los participantes que		Mantener una comunicación constante para informar a los participantes de los

	llegaban retrasados en tiempo.		cambios imprevistos

Tabla 2. Elaboración propia

4.2. Lo vivido para llegar a este punto.

Al elaborar el trabajo de IDI I se fue visualizando la posibilidad de realizar el taller con colaboradores del centro donde participo como voluntaria, la intención era realizar una intervención y desde los inicios de trabajo del TOG se tuvieron pláticas con los directores del Centro para que se autorizara la realización del proyecto, en IDI II se realizaron las entrevistas diagnósticas con algunos colaboradores del centro y posibles participantes del taller. Antes de terminar IDI II, en una reunión general del centro se habló con uno de los directores espirituales para la realización de la intervención, quien estuvo de acuerdo en realizarlo. En una segunda sesión se hizo la convocatoria a todos los integrantes del centro para la participación en el taller. En ese momento solo se acercaron dos personas interesadas. Al iniciar IDI III y elaborar el proyecto final del taller se volvió a hacer la invitación y no había quorum. Me angustiaba no contar con el total de participantes solicitados ni tener certeza acerca del lugar donde lo realizaría. En una capacitación del centro de escucha -centro que se integra en la dimensión de fe y compromiso social y que es ajeno al centro donde se pretendía hacer la intervención- y se encontraban colaboradores del centro, hablé con el sacerdote a cargo y le compartí la información sobre la intervención y mi preocupación sobre el número de participantes y el lugar donde se realizaría ésta. Mostró su apoyo a mi proyecto y al concluir la capacitación en mención, se dirigió específicamente a los servidores del centro haciendo un recordatorio e invitación al taller como parte importante de su labor como acompañantes. En ese momento se me ofrecieron las instalaciones del centro de escucha para su realización y se anotaron las personas interesadas. Titi y Timoteo eran las personas que desde el inicio se interesaron en realizarlo, igual que Pavis y Candy (quienes por motivos personales no pudieron tomarlo) y en ese momento Ave fénix, Solitario, Brad Pitt, Pancho y Cookies se agregaron al grupo; Prieta expresó no poder en un primer momento y después dijo que lo consultaría con su marido; Toro y Tita no había

confirmado su participación; dos días después, Prieta me confirma su asistencia. También se acercaron personas recién integradas al centro, se les agradeció su interés y se les aclaró los criterios que se debían de cumplir para participar en él.

Para cerrar el semestre correspondiente a IDI II se elaboró un borrador como ejemplo del proyecto para dar cuenta del trabajo a realizar. Con las entrevistas diagnósticas realizadas a algunos de los posibles participantes mi intención era abordar aspectos relacionados con los apartados teóricos elaborados a partir de la información recabada durante las entrevistas con la población susceptible de intervenir. La elaboración del proyecto incluía aspectos de los apartados teóricos y el diseño completo del taller. Previo a la realización del Taller tuve una entrevista con la Coordinadora de IDI, lo que me dio más luces para abordar los temas y enfocarlos a la parte central de mi trabajo, recibiendo en todo momento el apoyo y el acompañamiento de mi profesor en turno. El día de la primera sesión se tuvieron qué hacer modificaciones a toda la planeación para abordar los puntos propuestos.

Con las modificaciones realizadas, los temas se fueron trabajando prácticamente al término de las sesiones previas con apoyo de la revisión de los videos/audios para la programación siguiente. Durante las sesiones se fueron vinculando temas y la atención a la persona. De inicio el taller se tomó por los asistentes como un espacio de escucha, la prueba se manifiesta en las bitácoras donde 'cada uno esperaba su turno' para compartir su experiencia, esto fue cambiando a partir de la 7ma. sesión donde al expresar cada uno sus cualidades, otros de los compañeros las reafirmaban o comentaban otras que ellos observaban y que la persona que las había expuesto no se había dado cuenta que tenía, esto permitió que entre ellos mismos facilitaran su proceso al intervenir y se acompañaran como resultado de su implicación. Para trabajar los temas en la sesión me apoyé de actividades propuestas por la Dra. Noemí Gómez, Coordinadora de IDI, algunas realizadas en la asignatura de Implicación personal con Marlé Carretero, otras incluidas en el libro de Cabarrús (2001) y otras más de diseño propio. De las sesiones uno a la seis los participantes fueron identificando los aspectos dolorosos de su vida, reconocerlos como limitantes, les permitió darse cuenta de que estos aspectos influían en sus relaciones interpersonales, tanto dentro como fuera del centro y a la vez, en la

forma en que desempeñaban su servicio en éste, en específico en su forma de acompañar a quienes acuden a él; esto fue una ventana de oportunidad para que observaran al mismo tiempo los aspectos positivos de su experiencia que habían quedado ocultos en sus narrativas. La asesoría previa comentada, así como la supervisión de la facilitación también fueron elementos que abonaron a la planeación de las sesiones y los caminos por transitar. En lo personal, la supervisión me permitió darme cuenta de aspectos que tengo que continuar trabajando y atendiendo, la forma en que me implico y los recursos que me permiten estar presente al facilitar. Los participantes cerraron el taller agradecidos por haber descubierto dentro de sus experiencias recursos útiles para su crecimiento como personas y al mismo tiempo para ponerlos al servicio de los destinatarios de su labor.

Considero que sí se logró el propósito general del taller y los de cada sesión. Las bitácoras dan muestra de ello al igual que algunos fragmentos incluidos en el presente trabajo. Lo que pudo favorecer al proceso fueron varias cosas: primero, y cosa que agradezco, la disposición de participar en el proyecto de todos los asistentes, mostrarse abiertos y aceptantes a lo que se fuera a vivenciar en él y de mi parte, ser más consciente que el encuentro requiere transparentar las cualidades del Enfoque Centrado en la Persona como una actitud humana, estar presente-siendo, como lo refiere Schmid (2008), al destacar que, “Presencia significa ser auténtico como persona, plenamente yo mismo y abierto. […] El desafío es ser a la vez uno mismo y en relación. Ser capaz de ser tocado, impresionado, sorprendido, cambiado, alterado, creciendo y también siendo capaz de permanecer con las propias experiencias y simbolizaciones, (en vez de tomar experiencias, interpretaciones y posiciones de otros), valorar desde adentro, (sin juzgar la persona del otro), tener puntos de vista propios. Esto significa estar presente y lo que significa ser persona” (pág. 6).

4.3. Mi experiencia como facilitadora: El primer hallazgo

Como facilitadora, era común que previo al inicio de cada sesión me sintiera preocupada de lo que se fuera a presentar, tenía sensaciones como presión en el estómago y en el cuello, reconozco que esto es común en mí antes de iniciar un proyecto

y lo relaciono con cierto nivel de miedo, miedo que en lo personal me ha sido útil para lanzarme al vacío e iniciar dispuesta y confiada lo que se ha de realizar, un miedo que, en lugar de frenarme, me impulsa. Las sensaciones desaparecían en el momento que llegaba al lugar del encuentro y empezaba a preparar el equipo; mientras daba la bienvenida a las personas, me iba sintiendo segura, confiada y con entusiasmo. La primera sesión fue para mí una rueda de la fortuna, como un sube y baja de emociones que cambiaban de agradables a desagradables hasta que reconocía que me encontraba preparada para las eventualidades.

Mi actitud de apertura, respeto y comprensión, mi presencia atenta e interesada en facilitar, fueron de los aspectos más significativos, también mi intención de ser espejo y al mismo tiempo reflejarme en ellos. Mi implicación trajo consigo aspectos reveladores para mí y para el logro del propósito, y para reconocer mi forma o estilo de facilitar. En la mayoría de las sesiones considero que mi implicación facilitó el proceso del grupo a excepción de la sesión seis donde me mostré confrontadora; sin embargo, y a pesar de ello, el grupo fluyó de manera libre por todas las sesiones. Me reconozco en ocasiones confrontadora y pude ser consciente al voltear la vista a mi implicación durante la supervisión.

Compartir esta parte del trabajo me ha llevado a una reflexión profunda de lo vivido a lo largo de estos dos años y en especial del escenario que me ha servido para “irme formando como facilitadora del desarrollo humano” que se traduce en una pequeña descripción de mi experiencia.

Han sido una serie de recuerdos acompañados de sensaciones y sentimientos que me permiten darme cuenta de lo maravilloso que son los encuentros con otras personas; sin embargo, reconozco que para que el encuentro abone al desarrollo de ambos es necesario cumplir con ciertas cualidades que van surgiendo justo en el momento en que me decido a hacer cambios en mi persona y adentrarme a lo más profundo de mi ser, donde me encuentro con mi parte vulnerada y que al hacerlo, me da la oportunidad de descubrir algunas heridas en proceso de sanación. Comprender que toda relación me implica, me ayuda a voltear a verme permanentemente para atender y dejarme acompañar en mi propio proceso de desarrollo.

Mis emociones y sentimientos giraron en torno a la alegría, manifestada por el entusiasmo de poder adentrarme en el maravilloso mundo de la facilitación. También se presentaron el miedo y la preocupación cuando por algún motivo los facilitados no se presentaban a tiempo. En un inicio pensaba que ayudaría a las personas a descubrir sus recursos, mi sorpresa ha sido, que, en el encuentro, ellos también colaboraron para continuar descubriendo los míos, ha sido un encuentro de crecimiento mutuo, de reconocer en el otro lo valioso que es como persona y desde el amor mirarlo y mirarme. Desde la planeación se fueron presentando situaciones que hicieron aflorar sentimientos que hoy puedo relacionar con esa parte vulnerada. Poder reconocer mi emoción primaria como el enojo que me genera frustración -por cierto perfeccionismo que aún tengo- y que sentí al tener que realizar cambios de última hora y que en ese momento los reflejé hacia las personas que los solicitaron, pero que en la calma los reconocí como propios, generados por esa desestabilización que me hace sentir el modificar mis planes. Durante las sesiones también surgió cierta intolerancia hacia algunos participantes de manera puntual por su falta de concretés, misma que reconozco como un área a mejorar en mí. Pero más allá de identificar las emociones, es lo valioso de haber vivido un espacio donde cada uno fue abriendo su corazón y con ello acrecentando la confianza en todos nosotros, espacio donde también confirmé que la historia no nos determina si decidimos tomar las riendas de nuestra vida. Creo que era una deuda invisible a mi persona que me condujo a vivir un encuentro horizontal que me iluminó para ver mi forma de realizar la facilitación. Trabajar en mi propio autoconocimiento y gestión de emociones me configura y va fortaleciendo las dimensiones que me conforman e integran como una persona, con el compromiso fiel a seguir en el proceso de desarrollarme y crecer.

Al ir viviendo las sesiones me sentía entusiasmada, poder poner en acción las habilidades facilitadoras suponía un reto, sin embargo, fueron fluyendo la atención, escucha activa y clarificación. La paráfrasis y reflejos se fueron dando de una forma fácil conforme avanzaba el taller; reconozco que hay que seguir trabajando en la concretés, aunque en supervisión se me reconoció la forma de realizarla -en ocasiones no identificada por mí-, sin embargo, me di cuenta de que las narrativas de los participantes fueron muy extensas y el riesgo es no lograr identificar los hilos o temas de ésta. Me di cuenta de lo importante que es para el grupo la atención física y psicológica, misma que

mostré desde la primera sesión, a través de mi lenguaje verbal y no verbal, Egan (1981), refiere cómo la empatía precisa “comunicar al cliente un entendimiento, no solamente de lo que el cliente realmente dice sino también de lo que implica, lo que sugiere y lo que dice no verbalmente” (pág. 34). Esto se relaciona también en una de las destrezas y habilidades mencionadas por Gómez y Castillejos-Zenteno (2019), y que han de mostrarse al inicio de la sesión como parte del saludo y rompimiento de hielo, por una parte, la atención física que “implica mostrar con el cuerpo que estamos atentos a lo que el entrevistado nos comunica” (pág. 70). Y también ser cuidadosa en mostrar a cada participante la atención psicológica ya que “implica responder a la conducta del entrevistado tanto al aspecto verbal como al no verbal” (Gómez y Castillejos-Zenteno, 2019, pág. 71). Se incluyeron las habilidades de escucha propuestas por Cormier y Cormier, y las destrezas y habilidades para la entrevista que proponen Gómez y Castillejos-Zenteno (2019). En los siguientes párrafos se muestran fragmentos de la transcripción que da cuenta de ellas.

> Cookies: mmj. Y si siento que esa intención o ese caminar que yo voy a hacer como que me está haciendo un tiqui tiqui, digo, atiéndelo, algo te está alertando. […]
>
> Facilitadora: …en este momento, tiene como una sensación, es como una luz amarilla, que le da ese tiqui tiqui que mencionas tú, y a partir de ahí, será: si tomo o no el riesgo. Resignificación: “Ampliar la perspectiva, comentando al entrevistado aspectos no vistos o no enfatizados por él, pero que también están ahí formando parte del cuadro completo” (Zohn, Casillas y Cervantes, 2019, pág. 90).
>
> Cookies: Así es, y creo que eso lo aprendí también cuando enfrenté la situación de cáncer, porque dije y si esto no sale bien y si me la juego, o sea, mi vida me ha puesto en muchos dilemas así, en el que digo, no puedes saber lo que pasa si no te la juegas […]

Al acercarnos al final de taller sentí cierta nostalgia, como un pequeño duelo al saber que concluiríamos y los encuentros como se habían dado ya no continuarían. Cerramos con una dinámica que nos permitió a todos darnos cuenta del valor de acompañar a las personas y cómo este acto, trae consigo un aporte importante al tejido social que ya de por sí está lastimado. La autoexploración que permitió a los asistentes adentrarse en el autoconocimiento, a reconocer sus emociones, identificar sus sensaciones como parte del proceso organísmico les permitió modificar su diálogo interno y darse cuenta de que la consideración positiva, la congruencia y la empatía requieren vivirse para poder mejorar sus relaciones interpersonales y estar presente con los otros de una forma más auténtica.

4.4. Lo que sucedió con los otros: El gran hallazgo

Hablar de lo que sucedió con los otros implica, por un lado, lo que fue viviendo el grupo en general y, por otro lado, el propio proceso individual de cada integrante a lo largo de las sesiones y lo que se fue leyendo en las narrativas que quedaron plasmadas en las transcripciones a lo largo del camino del proceso de intervención. Para dar cuenta, se incluirán algunos extractos de las transcripciones que permitirán comprender el proceso experimentado por cada uno haciendo uso de un seudónimo como parte de la confidencialidad de la experiencia.

Ave Fénix inició en el taller abierta y entusiasmada, comunicando aspectos de su experiencia que le eran significativos. Principalmente aspectos que le provocaban dolor llegando a expresar lo difícil que era para ella mostrar su parte vulnerable. En una de sus narrativas trajo a la memoria un evento de su infancia esto le generó angustia, ansiedad e incertidumbre, sentimientos presentes en el aquí y ahora y que no los relacionaba con la manifestación de sus sensaciones. A continuación, parte de su narrativa.

> …pero lo que me llama mucho la atención es eso, porque hay muchas cosas trágicas, que golpes, incluso recuerdo que mi escuela se cayó, cuando yo estaba en la primaria, se derrumbó, y eso me provocó mucha incertidumbre [se le quiebra la voz y la expresión de su rostro es de angustia] Por ejemplo, cuando estaban escribiendo lo de la escuela, empecé, así como con comezón en la cabeza, [se rasca la cabeza] y como que me vi como esa niña rascándose la cabeza, “y ahora qué” entonces en dos eventos de mi vida pude sentir eso, sentía mucha comezón en mi cabeza como de angustia, desesperación. (sesión 4, pág. 71).

Al concluir el taller expresa cómo la experiencia vivida en cada sesión le fue dando luces para ver con otros ojos su historia de vida. Experimentó la confianza y seguridad en el grupo, así como sentirse plenamente recibida.

> …me doy cuenta cómo estamos conectados entre sí y cómo a veces mi dolor puede reflejarse en alguien más […] pero esa parte dolorosa no me permitía ver todas aquellas cosas valiosas que he experimentado […] esto me ocasiona una enfermedad emocional, que me doy cuenta de que a través de toda esta “enfermedad emocional” puedo comprender a muchas personas en su dolor, pero aquí yo me doy cuenta de que, en esa sensibilidad de comprender al otro, me llegaba como esa ansiedad de querer proteger. (sesión 10, pág. 223)

La autoexploración de Ave Fénix le fue permitiendo darse cuenta de la forma como hasta ahora ha gestionado sus emociones, y el resultado de ello lo ha llevado al escenario de acompañamiento. Rogers (1964/2020) hace referencia respecto de esta integración para transitar hacia la congruencia como un movimiento que le facilita a la persona “una mayor capacidad para escucharse a sí mismo y experimentar lo que ocurre en su interior” (pág. 185).

Brad Pitt se mostró dispuesto y con una actitud abierta. En una de las sesiones reconoce la necesidad de trabajar el aspecto humano a la par de lo espiritual para poder ir integrándose. Concluyó reconociendo aspectos de su persona y los relaciona con su historia familiar, como falsas creencias que lo han llevado a cierta rigidez y miedo al conflicto. Concluye expresando sentirse libre y haber descubierto recursos que mejoraran sus relaciones interpersonales.

> Así es y junto con ello pues la sensibilidad y la libertad más profundas, tanto la relación con Dios, yo me descubro ahora más pleno, y ahora compartiendo la vida muy cercana con Luis en el ejercicio de confianza, yo realicé ciertas libertades, que me llevaron a una libertad más profunda […] voy a tener la libertad de despojarme de ello, que no sea como una atadura. (sesión 10, pág. 217)

Para Brad Pitt descubrir que en la interrelación lo fundamental es reconocerse como personas y con ello, poder reconocer la resonancia de su ser en el otro, lo lleva a sentir la libertad de mostrarse auténtico.

Para Cookies, en las primeras sesiones, sus narrativas también incluían aspectos de su historia, pero llegaba a vincularlos con situaciones del presente. Al concluir el taller expresa tener claro los recursos y el compromiso de seguir trabajando en sus prejuicios; da un valor importante a continuar con su proceso, a estar más en contacto consigo misma en el silencio:

> …ahora me parece tan extraño y tan padre, […] o sea ya aprendes a cómo cortar esos momentos que te provocaban eso, digo, así es, no va a cambiar, y estoy abierta a todo. […] -me siento- tranquila, pero ahora la sensación que me deja esto, es que necesito darme más tiempo de silencio […] porque también cuando acompaño tengo mis prejuicios a las personas, entonces cómo es importante de despojarte de todo para que sea incondicionalmente, en el amor. (sesión 10, pág. 221)

Para Cookies se evidenció la necesidad de un trabajo personal que la lleve a la aceptación de su persona, sus emociones y su historia como elemento importante para acompañar a otros desde la aceptación positiva incondicional, que implica liberarse de prejuicios que la llevan a ser coherente y al mostrarse empática, lograr la confianza de las personas a quienes acompaña.

Pancho fue transitando por las sesiones de inicio escuchando a sus compañeros con participaciones muy concretas, mientras se avanzaba en las sesiones su participación fue más abierta, fluida y significativa al finalizar reconoce que ha llegado a transformar el dolor en empatía y comprensión hacia los otros.

> …me ha llamado mucho la atención últimamente la congruencia, […] sin embargo, al irme descubriendo, me descubro como una creación perfecta, y no es incongruente, porque así me considero, […] cada vez se está acercando más, mi parte congruente en lo divino y en lo humano. […] Obviamente que estoy empezando, pero ya empecé y estoy muy contento, estoy decidido a ser cada vez más congruente en mí, conmigo y en mi entorno, […] ahora sí veo más congruente, posiblemente no soy tan religioso igual, pero sí estoy siendo congruente con mi parte espiritual y mi parte humana, posiblemente llegue a ser congruente con mi parte religiosa, pero la parte divida sí. (sesión 10, pág. 222)

Pancho logra vincular las cualidades propuestas en el ECP, como elementos fundamentales para desarrollar una espiritualidad sana. Al reconocer su avance en la congruencia le permite mostrarse aceptante y empático con los demás. Lo que lo lleva a la libertad a la que se refiere Thibodeaux (2015) al tener un equilibrio espiritual y emocional y lo referido por Barceló (2012), sobre desarrollar la capacidad de autorregulación.

Al inicio del taller, Prieta se mostraba reticente, sus narrativas incluían aspectos de su entorno y familia. En la sesión 8 se animó al expresar sus sentimientos reales hacia mi persona lo que abrió la posibilidad de abrirse a la experiencia que le permitió fluir.

> Yo estoy aquí en este taller por ti. Porque yo siempre sentía, y se lo llegué a comentar a Cookies: siento algo, como que a Marce no le caigo… […] voy a estar en ese taller, para que Marce me conozca y yo conocerla, [...] ese era mi verdadero propósito. (sesión 8, pág. 172)

Al hacer esta revelación y sentirse plenamente recibida, transitó a una autoexploración profunda que la llevó a compartir una de sus experiencias significativas y a reconocer los límites que ha de trabajar.

> Es que estoy oyendo a Ave Fénix, el sentirte que también tienes derecho de liberarte, de cargas que no te corresponden. (sesión 9, pág. 185)

Ya en la última sesión comparte lo que fue descubriendo de ella misma.

> Me siento muy feliz, porque hay cosas de mi vida me están ayudando a ser más congruente con lo que hago […] en este taller también trabaje el aceptarme, mis inseguridades, mis miedos […] me enfrenté con la misma Prieta, porque hablando de congruencia, […] como le pido yo a la gente que suelte, que se libere, que no cargue, que no arrastre cadenas, […] entonces pues lo que me evoca es que ahora tengo que ser congruente con los pasos que yo he dado en la vida. (sesión 10, pág. 211)

Al igual que otros de los integrantes, para Prieta fue significativo darse cuenta de desarrollar las cualidades que le permitirán acompañar de una forma autentica.

En un inicio, Solitario compartía narrativas extensas repitiendo el mismo discurso, como cortina de humo que no dejaba entre ver lo profundo de su experiencia. La autoexploración le permitió tocar y mostrar su parte vulnerable como queda expresado en su siguiente narrativa:

> Yo tuve que salir a estudiar al pueblo más cercano y ese para mí fue un shock muy grande […] qué hacía, pues llorar ahí afuera, no tenía más, más que llorar y lloraba hasta que me cansaba. (sesión 3, pág. 60)

En la última sesión expresa haber reconocido su historia y cómo ésta le condicionó a estar atrapado, por decirlo de alguna manera, en su niñez manifestado en conductas que él mismo reconoce.

> …si es cierto, hago berrinche […] pataleo… es el berrinche que sale, la verdad es que añoro mucho el lugar donde nací, añoro la familia, aunque aquí sigo en mi núcleo familiar y soy muy feliz, […] yo sí he querido irme allá unas semanas, un mes y satisfacerme de eso mismo que tuve allá, porque tampoco me quiero separar de mis hijos; […] exactamente dio usted en el clavo. Porque no es lo mismo, pero sí, nutrirme y llenarme de los recuerdos […] Lo más importante que me llevo es que me ha hecho descubrir eso del recuerdo y que a lo que quiero ir es a recordar esa infancia que tuve, no es que quiera ir a quedarme ahí, sino solo a revivir el recuerdo. (sesión 9, pág. 208)

Solitario se da cuenta de la diferencia que existe en revivir aspectos del pasado y evocar recuerdos. Es consciente de lo que impacta en el aquí y ahora, vivirse en el pasado y las conductas resultantes de esto y la forma en cómo las expresa. Muestra la apertura a su experiencia y manifiesta sentirse ligero y libre y, con ello, disfrutar el presente como realidad concreta.

Concluyó reconociendo las cualidades necesarias para trabajar con su persona a fin de poder estar presente con los demás.

> Sí, yo estoy expresando amor con mi corazón, pero mi cabeza me dice otra cosa, mis pensamientos me están diciendo no, no hagas eso, no es cierto, mira aquel, mira cómo está, estoy empezando a juzgar a la persona que estoy acompañando, pues ahí no hay congruencia, entonces para empezar, yo ser congruente con la persona, aquí con mi compañero, sí él me está contando algo, tengo que ser congruente yo, tengo que conectarme con mis pensamientos, con mi cuerpo y mi corazón. (sesión 10, pág. 214)

Timoteo fue viviendo su proceso atento y respetuoso a su ritmo, relacionaba alguno de los sentimientos a eventos ocurridos en su infancia. Se fue abriendo a la experiencia y logró expresar de manera fluida sus sentimientos en el aquí y el ahora.

> Sorpresa, confusión de lo que está sucediendo, bueno esa palabra la usaba mucho en el rancho mi mamá […] Si, ha sido la palabra, que la he sentido mucho en este taller […] Más tranquilo y satisfecho, sobre todo, con el proceso de que, aunque lo inicié con confusión, el trabajo fue ser honesto. (sesión 8, pág. 176)

Lo mencionado por Timoteo, expresa la necesidad de adquirir e ir haciendo vida las actitudes del ECP y a la vez reconocer el propio proceso organísmico que facilita estar presente con los demás y lograr, en ambos, el despliegue de las potencialidades les permite desarrollarse.

Finalmente, Titi mostró durante las sesiones una actitud reservada, sus narrativas derivadas de las actividades le permitían expresar su estar presente en el aquí y el ahora. En las primeras sesiones, al referirse a experiencias de su infancia reconoció la forma en que percibió ser acompañada por su familia.

> Lo que pasa es que da la casualidad de que de niña sí me sentí muy sola, yo creo que, desde el kínder, porque mis hermanos eran mayores, o menores, yo como que era a la mitad y no tuve, así como mucha compañía. (sesión 3, pág. 64)

Para finalizar el taller, Titi descubrió la congruencia como una cualidad que ha de continuar trabajando para lograr ser auténtica en el encuentro con el otro.

> …la autenticidad es con lo que he luchado más, […] el hablar de la congruencia fue lo que más me fastidió aquí en este taller, porque en realidad me di cuenta de que es algo que he estado trabajando y que necesito seguir trabajando, que necesito ser más libre, […] necesito conocer a Titi […] he aprendido que el ir quitando las caretas que he tenido, me ha sido de mucha satisfacción, pero no las he quitado totalmente, a lo mejor las caretas sí, en el interior no, […] siento que tengo mucho que dar, y me quedo estática, le pido mucho al Señor eso, que me deje ser yo. (sesión 10, pág. 225)

Titi reconoce en su autoexploración, la importancia de trabajar en el autoconocimiento y la gestión de emociones como elementos que le permitirán deshacerse de estructuras que, como ella menciona, no le permiten ser ella misma.

4.5. Consideraciones de estos primeros hallazgos

Las intervenciones en el Desarrollo Humano se centran en promover el potencial o crecimiento de los facilitados, por ello ha de considerarse siempre un encuentro donde exista la disposición y el esfuerzo en el descubrimiento de los propios recursos, tanto del facilitador como del facilitado. Esto se ve fortalecido en la supervisión de la intervención donde se observa el quehacer del facilitador a través de sus facilitados y su implicación personal. Esta relación de encuentro requiere de actitudes para lograr el despliegue de ese potencial, Lafarga, así como fue citado por Carretero y García, (2022), se refiere a relaciones que “promueven el cambio de la persona en dirección de su desarrollo y la vivencia de valores como la apertura a la experiencia, al pensamiento divergente, la autoestima, el respeto a la autodeterminación individual, comunitaria y social” (pág. 1).

El trabajo que realicé como facilitadora es, desde mi perspectiva, un trabajo redireccionado hacia mí misma al ser difícil desprenderme de mi propia historia, sin embargo, estar en el proceso me permitió voltear a verla con otros lentes. Carretero (2015), define la implicación personal como la influencia de nuestra historia de vida, experiencias personales o profesionales que influyen en toda práctica e investigación, para el caso de los y las maestras en desarrollo humano, marca el estilo en la forma de acompañar y promover el desarrollo humano de otros.

En toda relación, se requiere ser conscientes o darnos cuenta de la intencionalidad de ésta, es por esto por lo que, poder comprender la implicación que de manera subjetiva me llevó a realizar la intervención, me da elementos para reconocer que todo encuentro me implica y me conecta con mi historia, significados y estructuras, y me dan la posibilidad de atender lo que voy descubriendo. Rogers (2017) lo menciona como parte de la congruencia y aceptación a la propia experiencia, dando el reconocimiento, validación y aceptación que requiere y, que abre la posibilidad de realizar los encuentros con mayor libertad.

Vale la pena rescatar cómo mi experiencia e historia de vida influyeron de una forma subjetiva para la elección del tema y la intervención, motivo por el cual quedó evidente mi implicación personal. La vivencia junto a los participantes trajo consigo vivir desde fuera y desde dentro, la misma dinámica, esto trae a colación, la relación directa con mi propia implicación que desvela aspectos de mi andar por la vida.

Carretero (2015), hace referencia a la relación que existe entre la "manera de abordar el conocimiento" (pág. 56), con la trayectoria personal y la construcción de la identidad profesional como acompañante. Por lo anterior es de importancia que a lo largo de nuestra formación nos vayamos dando cuenta de los aspectos que pueden obstaculizar el desarrollo propio y de los demás, y también las potencialidades que van surgiendo durante el proceso que facilita y potencia el desarrollo de ambos durante los procesos de acompañamiento, esto es, en palabras Taracena (2002, como fue citada por Carretero, 2016) hacer un "análisis de los elementos que acompañan una toma de conciencia intelectual y afectiva de las relaciones del investigador con su objeto y sus sujetos de estudio" (pág. 119).

Decidirme a estar abierta a la experiencia me permitió ser capaz de enlazar los aspectos de mi propio proceso y verificarlo con ejercicios de la rueda de la consciencia que me facilitaron identificar sensaciones durante la facilitación. Carretero (2004) menciona que se ha de mostrar "una actitud de apertura a la propia conciencia, de atreverse a simbolizar lo más nítidamente posible su experiencia interna, hacerla consciente tal como la percibe, la siente, la vive y poder decidir qué hacer con ella […] Por lo tanto estará atento a lo que

le sucede al acompañar a una persona, a las partes de su historia, significados y valores presentes; atenderá a lo que recibe del grupo” (pág. 74).

Facilitar desde el desarrollo humano tiene un efecto de ida y vuelta, quien facilita va descubriéndose en su propio proceso y se da cuenta de lo que le implica la relación con el otro. Para quien participa en la intervención, el facilitador llega a ser un espejo que le va regresando lo que en determinado momento no se ha dado cuenta y con ello lo lleva a la autoexploración que en algún momento -durante la intervención o después- lo integra como parte valiosa de su ser.

Capítulo 5. Análisis de la intervención

Introducción

Dando cuenta del Encuentro

El desarrollo de la persona está vinculado a los entornos y sociedades en las que se desenvuelve. Desde su nacimiento la persona va caminando por senderos que llegan a ser limitantes en su desenvolvimiento natural, se va transformando en un individuo diferente a su ser real. El desarrollo humano logra contemplar a la persona como ese ser influido por su entorno y al mismo tiempo reconociendo en él el potencial con el que fue dotado, oculto por las condiciones y experiencias vividas. En este sentido y tomando de referencia el surgimiento del desarrollo humano como una práctica integradora, el trabajo se centra justamente en eso, en explorar los aspectos que han influido y limitado el desarrollo pleno de la persona y cómo esto influye de la misma forma en las relaciones con ella misma y con los demás. La Psicología humanista con un referente existencialista vuelve a traer al centro a la persona para que, al ser facilitada con las cualidades del ECP logre descubrir sus propios recursos que la lleven a transitar senderos diferentes, esto se logra garantizando un espacio de confianza y seguridad psicológica en donde el facilitador teniendo en mente su implicación y marco de referencia, en una relación horizontal, penetra en el mundo del otro desde la fenomenología y logra acompañarlo para que sea él mismo quien dé ese salto hacia la libertad. Libertad que asegura una vida más plena, armoniosa y de relaciones que promueven el desarrollo de los involucrados en el encuentro.

En este capítulo se incluyen los resultados de la intervención realizada a un grupo de acompañantes. Se describen y se desarrollan las categorías, subcategorías y los aspectos más relevantes que fueron surgiendo durante la intervención que se realizó en el taller “Ser acompañado para acompañar”

5.1. Aceptando mi persona, mis emociones y mi historia: La Gracia no suple a la naturaleza

En esta categoría se abordaron aspectos de autoconocimiento, gestión de emociones y su relación con la Gracia. Ya en capítulos anteriores se ha abordado la fundamentación sobre el tema de la Gracia, sin embargo, vale la pena recordar que para los destinatarios de la intervención es relevante incluir lo referente a la Gracia al ser voluntarios de un centro de oración y sanación interior, en donde se desempeñan como acompañantes. En esta relación con Dios, la invitación para los acompañantes de acuerdo con Zatyrka (2003), es buscar la benevolencia, traducida en acciones concretas de Amor, reconociendo como un don natural en cada persona buscar hacer el bien, los participantes del taller, al dar un servicio a los demás, lo hacen para remediar con sus dones las necesidades de sus hermanos. Es Bonhoeffer (2004), quien considera la Gracia como un don dado de manera gratuita, en este sentido, quien acompaña, al encontrarse en un equilibrio psicológico y espiritual, permite traspasar a la Gracia, reflejando en sus acompañantes el propio rostro de Cristo, es por esto por lo que para el autor son “dones que hemos de pedir” (pág. 16).

Durante las sesiones, al establecer el *rapport* se pudo crear un espacio de seguridad y confianza que permitió la autoexploración y profundización en cada integrante. De acuerdo con Egan (1981), las relaciones de ayuda interpersonal requieren “un reto personal al orientador y al orientado: una invitación al reto de crecer como seres auténticamente humanos” (pág. viii)

Para cumplir con las condiciones propuestas por Egan (1981) y el ECP, al asegurar ese ambiente de confianza desde el inicio del taller, el grupo se mostró con apertura, aceptante al compartir y recibir sin juicios a sus compañeros; con las dinámicas y el uso de las habilidades facilitadoras se logró el “darse cuenta” por parte de los participantes. Durante las sesiones, se fueron tocando aspectos que se relacionan con esta categoría, -el reconocimiento de emociones como base para su gestión adecuada y el autoconocimiento como uno de los pilares de la aceptación-. En cada integrante se fue dando una apertura que les permitió el darse cuenta de aspectos de su historia de los que no eran conscientes y cómo ellos influían en el manejo de sus emociones. Ya se ha

referido el quehacer de los participantes en el centro y cómo su narrativa está implicada en la parte espiritual. Las sesiones programadas, tenían el objetivo de hacer la vinculación entre Desarrollo Humano y la Gracia desde un contexto de espiritualidad sana y una fe adulta, con la intención de equilibrar las dimensiones implicadas en la forma de acompañar. Conforme fueron avanzando en su autoconocimiento, los asistentes identificaron algunas de sus emociones que les hacen figura y fueron relacionándolas con leves manifestaciones de sensación sentida.

5.1.1. Encuentro conmigo mismo

En esta subcategoría se pretende mostrar al interior de las narrativas el encuentro de cada participante con ellos mismos. Al retomar las transcripciones de cada sesión fue surgiendo un tema en el que confluían los participantes: el encuentro con ellos mismos. Al darse cuenta de su historia, emociones gestionadas de una forma que no les abonaba para su desarrollo, se decidió como subcategoría este subtitulo, resultado del trabajo de autoexploración que cada uno fue realizando y con ello cómo se iban encontrando con ellos mismos.

Cookies expresa parte del trabajo que ha realizado que le permite el encuentro con ella misma:

> Yo tropiezo y esas oportunidades para mí, son para crecer, […] sé que tengo que buscar mi límite y no lo encuentro todavía, sé que hay mucho por florecer, hay mucho que dejar, hay mucho que hacer […] bailo todos los días y en ese baile está la expresión de mi ser interno […] sé que como acompañante no voy a ser esa persona ideal, simplemente por mi apariencia física, mi voz, o ciertas actitudes mías, y pues no tengo que ser así como el plus ultra.

Más que un cúmulo de emociones, lo que expresa Cookies tiene relación con la autoexploración profunda que está realizando, con esta respuesta, llega a reconocer en el encuentro con ella misma, los aspectos que logran facilitarle la forma de acompañar y su relación con los demás. Es la misma Cookies quien comparte aspectos de la aceptación a su persona, sus emociones y su historia:

> "…después de enterrar a mí papá, de darme el regalo de ahora sí voy a ser yo, ya no busco cariño, ni busco aceptación, ni busco pagar culpas y cada cosa la voy poniendo en su lugar"

Para Larios y Macías (2010) existe un perdón emocional que requiere de la disponibilidad de la persona, no sólo es suficiente proponérselo, es un proceso más profundo que se liga al perdón espiritual, según refieren las autoras. Para ellas “perdonar nos ayuda a liberarnos del pasado, de la prisión que voluntaria o involuntariamente nos hemos metido […] sólo a través del perdón puedo liberarme de la culpa” (pág. 74).

La autoexploración que va facilitando la aceptación de la historia de vida, facilita la forma en que la persona se abren a su experiencia y con ello aceptar su persona, sus emociones y su historia. Aceptar nuestra condición humana requiere de reconocer nuestra historia de vida y con ello, en un ejercicio de introspección, llegar a darse cuenta cómo influye la propia historia con el servicio de acompañar a otros.

Para Timoteo, el encontrarse con él mismo, implicó darse cuenta de lo que su historia le había marcado respecto a la relación con su padre:

> es como que… esperar que es tanta la tranquilidad y aceptación, […] porque yo con mi papá precisamente, una prolongada tranquilidad o estabilidad no sucedía, […] Y mira por ejemplo ahorita tengo que estar haciendo el ejercicio de estar tranquilo [mientras se frota las manos] y receptivo, porque si no, me va a causar tensión, -que la iba a regar con mi papá y ¡ay! ahí está el regaño-, […] esto ya se prolongó mucho de tranquilidad y aceptación, ¿ahí va a venir el trancazo? no se me había ocurrido antes, pero estoy como a la expectativa.

Para comprender el contexto de la narrativa de Timoteo, se ha referido a experiencias de su adolescencia donde la reacción correctiva de su padre se dirigía hacia él, reconocer en el aquí y el ahora las sensaciones que le generan vincular una situación de su infancia con lo que en ese momento está viviendo lo lleva a darse cuenta de la forma en que responde. Lo expresado por Timoteo tiene relación con lo que Muñoz (2012) comenta afirmando que, desde la psicología humanista se da al “sentir en la existencia” (pág. 14), ya que consideran que la persona tiene una mayor posibilidad de desarrollo “entre más sensible se es” (pág. 14). Este ser sensible, Rogers (1964/2020), lo considera como un elemento que forma parte de la tendencia actualizante lo que le permite a la persona, al darse cuenta de su proceso organísmico, desarrollar su potencial y apuntar al crecimiento. Por otro lado, Timoteo también reconoce estas sensaciones en las

experiencias de acompañamiento al encontrarse con los otros. Más adelante manifestará la relación que guarda esta experiencia con la aceptación positiva incondicional.

Para Larios y Macías, “La autoaceptación no es la resignación pasiva, sino una búsqueda de significados nuevos en lo que la vida me presenta hoy; aquí y ahora, en todo momento de mi vida” (pág. 13). Para enfrentarse a estos nuevos significados, la persona requiere de una exploración profunda que lo conduzca a encontrarse con él mismo y a partir de ahí, buscar la libertad de ser lo que realmente es. Esta búsqueda no es fácil, Rogers, (1964/2020), menciona “que asusta por la responsabilidad que implica” (pág. 170), es por ello por lo que, al inicio genera en la persona resistencia por lo que su acercamiento lo hace con cautela y poca confianza.

Hacer un recorrido por la historia de vida implica hacer consciente el proceso vulnerado, en este proceso la persona se ha de encontrar con experiencias y recuerdos que le provocan dolor, sin embargo, puede considerarse el primer paso en el encuentro con uno mismo. Se muestra un fragmento donde Ave Fénix se encuentra con una parte de su propio proceso vulnerado.

> …no me gustó la actividad, porque no me gustó recordar eso, no me sentí bien.
> Facilitadora: Y fueron aspectos que recordaste
> Ave Fénix: Con dolor, con mucha tristeza, [Facilitadora: con dolor y con tristeza. Ave fénix asiente con la cabeza] y como que ya no quiero estar triste, ya no quiero estar como en esa tristeza, ya no quiero estar como en ese sufrimiento, pero no lo puedo negar.
> Facilitadora: Al no negarlo, te permites reconocerlo [Ave Fénix asiente repetidas veces con la cabeza]
> Ave Fénix: Y no me gustó la actividad, porque no me gustó a lo que yo me enfrento.

Darse cuenta de la influencia que la historia de vida ejerce en nuestras conductas hace la invitación a aceptar el proceso vulnerado que permite como lo menciona Cabarrús (2003), descubrir el manantial que existe en el mismo pozo donde habita la herida. Para Larios y Macías (2010) es tomar en cuenta que lo que percibimos en realidad no es una totalidad.

Coincidiendo con Cabarrús (2003), Zatirka (2023) al respecto del parágrafo de la Samaritana en el evangelio de Juan, traduce el agua viva como el amor que brota del manantial y que sana las imágenes distorsionadas de Dios, permitiéndole a la persona recibir la Gracia como don gratuito de un Dios donándose; no abrirse a la Gracia lleva a

la persona a religarse con ídolos que no abonan a su sanación y crecimiento. Parafraseando al propio Zatyrka, sería: abrazarse al propio ego.

Desde el desarrollo humano, la autoexploración en el proceso de facilitación es una de las etapas propuestas por Egan (1981). Menciona el autor que esta búsqueda será tan concreta si de manera gradual la persona, de acuerdo con sus necesidades, profundiza en lo que se va presentando durante la exploración de sus sentimientos y conductas que se asocian a sus áreas problemáticas.

En otro momento, Ave Fénix relaciona ese dolor con la relación que tuvo con su padre lo que le permite identificar una de sus áreas problemáticas que le generan incertidumbre.

> Ave Fénix: Cuando la reflexioné, cuando la leí y empecé a contestar las preguntas, como que: "ay eso no me gustó"
> Facilitadora: Como que te fueron llegando más recuerdos
> Ave Fénix: Aja. Sí, y eso como que no me gustó, y entiendo que es una constante en mí, es una lucha conmigo misma porque son cosas que ahí están, y tengo irlas trabajando, tengo que ir asimilando muchas situaciones en mí, creo que todavía me falta trabajar un poquito en el perdón con mis papás
> Facilitadora: Relacionas esta incertidumbre, angustia, dolor, con las figuras de tus padres
> Ave Fénix: Sí, más con mi papá.

Para Ave Fénix, recorrer parte de su historia, le genera angustia y al expresarlo va haciendo consciente lo que le han impactado en su vida las emociones que le hacen figura.

Al respecto Cabarrús (2003), hace mención que lo que "revela la experiencia personal implica, por una parte, una realidad golpeada, herida, vulnerada pero también […], un potencial […] de posibilidades, un conjunto de fuerzas positivas. Es decir, que toda persona está movida en su actuación por una mezcla de esas dos partes de su corazón: la herida y el pozo" (pág. 11). La condición sería un proceso de autoexploración y aceptación para que al analizar su propia historia descubra esa parte vulnerada y ahí mismo encontrar los recursos que la lleven a potenciar su desarrollo (Cabarrús, 2003).

Por su parte Titi narra aspectos de su infancia que la llevaron a desvincular su historia de sus emociones.

> Titi: […] Yo batallaba para todo, hasta que descubrí por qué […] tuve experiencias fuertes de tristeza, […] me hice delante de todos los niños y fue algo que se me quedó muy marcado […] pero lo que sí me llamó la atención es que de alguna manera ya hice la

> dinámica de mi vida, nunca lo había relacionado con los sentimientos y las emociones que me trajera esto, y aparte trascribiéndolo en los cuadros, pues me doy cuenta de que en el aquí y el ahora, pues es un reflejo desde el inicio.

Titi logra reconocer sus emociones y sentimientos en el aquí y el ahora y valida la experiencia que ha narrado y la necesidad de seguir trabajando en su proceso, esto le abre la posibilidad de aceptar su historia.

Las narrativas de los participantes dan cuenta de lo trabajado en esta categoría, descubrir aspectos de su historia, el cómo han gestionado sus emociones e incluso reconocer que algunos de sus sentimientos no les hacían figura fueron aspectos que descubrieron a lo largo del taller como parte del autoconocimiento y aceptación, de igual forma, aceptar sus historia y reconocer que, el don de la Gracia, traducido en pruebas de amor, perdón y reconciliación les permitió también poder ver con otra mirada lo experienciado en algunas de las etapas de su vida.

Las dinámicas permitieron hacer grupo, fomentar el respeto y la confianza que se manifestó en cada uno de los participantes al compartir aspectos de su persona e historia que entre ellos desconocían. Al ser un grupo que 'se conoce' en momentos surgían comentarios sobre experiencias compartidas en otro espacio y momento, pero se regresaba a 'estar presentes en el taller'. Conforme avanzaban las sesiones se fueron compartiendo aspectos significativos y profundos.

5.1.2. Darme cuenta de lo que me habita

Continuando con su proceso de autoexploración, las personas iban descubriendo cómo las emociones experimentadas se relacionaban con manifestaciones corporales que no identificaban o reconocían como importantes. En estas sesiones, los asistentes logran darse cuenta de cómo se manifiestan las sensaciones en su cuerpo, las van reconociendo como parte de su proceso organísmico para lograr la aceptación de su experiencia. El ir profundizando en la autoexploración les facilita el darse cuenta de lo que les habita. Transcribo el mensaje final de Brad Pitt que me da sentido sobre esta subcategoría.

> Yo me voy agradecido, porque creo que es una herramienta […] que trabajamos poco en nosotros y mucho en los demás en la relación pero es un camino, una herramienta para irme conociendo más, y solo Dios sabe por qué me metió a esto, como que estoy haciendo la traducción a esto en un sentido de mirarlo con ojos de Gracia, y ver, ahorita que decías al principio sobre Elías la brisa suave, en primera de Reyes, pues que esa brisa es precisamente la oportunidad de que cuando uno se conoce, tiene más claridad de saber que Dios cuenta contigo, así como eres con tus limitaciones, con tus aciertos y eso me hace estar más agradecido. Gracias.

Brad Pitt -después de la dinámica de la sesión, "mis miedos y compulsiones"- reconoce esta dualidad que le habita y al darse cuenta de ello hace una relación entre el autoconocimiento como elemento indispensable del desarrollo humano y lo espiritual que lleva al individuo a integrarse.

Al respecto, Fernández (2022) menciona la dificultad que tiene la persona para aceptar las resistencias y lograr percibir el Espíritu de Dios presente en cada uno, sin embargo, al vencer las resistencias estas se manifiestan, de acuerdo con el autor, en todas las formas de amor interhumanas de los proyectos de vida compartida.

La Espiritualidad y el Desarrollo humano, se vincula en este punto, al percibir la Gracia como esta tendencia delicada y sutil, que actúa en el momento en que la persona se 'abre a la Gracia', esto es, abrirse a la experiencia para lograr su crecimiento, con esto, la persona desarrolla también una espiritualidad sana, en este caso, la Gracia actúa como esa brisa suave que invita a estar en común-unión con él mismo y con los demás. Para Rogers (1964/2020) esto guarda una relación con la tendencia actualizante, ya que él mismo refiere que esta tendencia:

> …se pone de manifiesto en la capacidad del individuo de comprender aquellos aspectos de su vida y de sí mismo que le provocan dolor e insatisfacción […] también se expresa en su tendencia a reorganizar su personalidad […] impulso que se manifiesta en toda la vida orgánica y humana de expansión […] que existe en todos los individuos y sólo espera las condiciones adecuadas para liberarse y expresarse. (pág. 45)

En otro momento Cookies también reconoce cómo su historia le ha permitido trabajar y sanar algunas heridas de su infancia y darse cuenta de lo que la habita.

> …al hacer la línea de la vida, descubro que el hecho de cargar con un peso de ser una ingrata; es decir, "tú como hija me has costado mucho trabajo", […] entonces Cookies era una mala hija y mal agradecida y que tenía que hacer muchas cosas como para pagar esa parte, como agradecer […] yo caí en esa trampa de querer pagarle como a cada quién, o sea cómo desde el lado de papá se generó como ese rumor que me causó, un profundo dolor, pero donde también la vida me permitió la etapa del perdón y la sanación,

> con mi mismo padre […] en su etapa de agonía, el Señor me dio la oportunidad de trabajar el perdón con él, sin hablarlo, yo trabajándolo con él en mis emociones, hasta el final tuve la Gracia de acompañarlo en la ambulancia cuando ya iba terminar, agradecerle y decírselo.

Larios y Macías (2010) consideran que "el amor es la expresión más pura, más sublime y más representativa de lo que es ser persona, y que la aspiración más profunda de tu corazón y del corazón de los que te rodean es el deseo de amar y ser amados" (pág. 85).

Pancho incluye en su narrativa su dimensión espiritual que reconoce como lo que le habita.

> …en ningún momento, antes, y menos ahora, puedo concebir un Dios castigador, […] en lo más mínimo, ni antes que no tenía tanta relación con él, menos ahora. Porque la imagen que yo tengo de él, sobre todo de Jesús, […] una relación no divina […] muy cercana, tan cercana, que mi relación con ellos es, más que divina, humana, yo no veo a Jesús como algo allá, al contrario, lo veo cerquita de mí, y no solamente que está cerca de mí, sino que está en mí, así lo percibo [..].mi relación es interna, que 'Dios está cerquita de mí y que vino el Espíritu Santo', eso para mí suena, como fantástico, porque eso yo lo siento adentro, para que lo busco afuera sí aquí lo tengo. Cuando quiero hablar con él, hablo, […] no lo siento allá, lo siento aquí, en mí. […] Me estoy dando cuenta de que sí ha valido la pena lo que me dieron, porque eso me llena, es una sensación […] como de gozo, algo gozoso.
> Facilitadora: […] como que no me cabe en el pecho.
> Pancho: Fíjese que llegó un momento en que me sentí tan bien que tuve que agarrar aire, pero lo sentí como un suspiro, y ahorita lo estoy externando…

Para Brad Pitt, el vivir un proceso de autoconocimiento y aceptación lo lleva a reconocer el don de la Gracia que llega a actuar al acompañar a otros.

> También otro recurso que descubrí, con el cual me quedo, es la esperanza de vida, a propósito de la consideración que, pues uno siempre va a tener los recursos necesarios, pues también abiertos a la acción de la Gracia, confiando; con una mayor confianza en nuestro Señor para desarrollar lo que a uno le falta […] Y pues esos parámetros de actitud de vida, por eso con la esperanza y con mayor sensibilidad. Y luego otro […] es, el horizonte del ejercicio de un conocimiento más pleno, que te hace auténtico, o más que eso, peculiar; mi peculiaridad de ver enriquecida con una mayor libertad, de la que ya experimentaba…

En este fragmento queda de manifiesto que la persona reconoce las dimensiones que lo integran y que al aceptarlas lo llevan a un equilibro que le aproxima a la libertad de ser él mismo. Pancho comparte de forma auténtica lo que para él significa la relación con su parte divina, -lo que le habita- no desde un pensamiento mágico ni una creencia infantil, sino desde la integración de su experiencia que le ha permitido percibir la Gracia que lo

fortalece y lo conduce a su propio desarrollo. Para Brad Pitt, vivir un proceso de desarrollo humano le da elementos para integrarse y al vincularlo a la espiritualidad al permitir actuar a la Gracia.

Por su parte Aparicio (2020) menciona que “el hombre es tanto más persona cuanto más libre es, y es tanto más libre cuanto más se aproxima a su genuina realización” (pág. 2). Esta libertad le permite a la persona ir desprendiéndose de aspectos que han limitado su desarrollo, es por esto por lo que, al reconocer cada uno lo que le habita, permite actuar a la Gracia y a la vez, desplegar el potencial que lo lleva a desarrollarse para convertirse, de acuerdo con Rogers, en persona. Para Bonhoeffer (2004) es también liberarse de cargas que le limitan sentir esa invitación a lo que se está llamado, ya que “encuentra en la dulce presión de este yugo la fuerza que le ayuda a marchar sin fatiga por el buen camino” (pág. 11). Esto se relaciona con la narrativa siguiente donde uno de los asistentes revela ese ir liberándose de cargas tal como lo refiere Bonhoeffer (2004).

Es el mismo Pancho que da muestra de lo anterior al compartir la implicación que tuvo con el comentario de Brad Pitt que le permitió reconocer cómo en su proceso ha ido resignificando su experiencia y con ello el dolor.

> […] me considero como que yo era muy feliz y conocí el dolor, pero no me he estancado. En este momento me sorprende mucho que se identifique que yo era muy feliz, […] yo me identifico con el dolor, pero el dolor…este, la palabra que dijo Brad Pitt de redimir, o sea me llega porque coincide con mi vida, y también de que ese dolor en lugar de hundirme, como me hundió, ya no. Voy para arriba… Ya no sufro, tengo dolor, pero ya no sufro.

El darse cuenta de lo que le habita, lo lleva a ser congruente con su experiencia, reconoce y valida su emoción y con ello ve con otros ojos su realidad actual. La Congruencia se refiere a la capacidad que tiene la persona para reconocer sus propias sensaciones y sentimientos en cualquier momento (Rogers 1964/2020). Ser congruentes es mantener un equilibrio entre la experiencia, la conciencia y la forma en que nos comunicamos (Fadiman y Frager, 2004).

Pancho da muestra de un proceso de autoexploración, reconocimiento y validez de las emociones, resignificación de la experiencia y con ello, se va moviendo hacia su potencial de crecimiento. Rogers (1964/2020) refiere este proceso como el proceso de convertirse en persona, misma que involucra el trabajar en la congruencia, aceptación positiva y

comprensión que se ha de dar de primera instancia en quienes acompañan, para que, con ello permitan que el otro despliegue su propio potencial.

Los integrantes al continuar con su exploración descubren que no solo les habita un proceso vulnerado, sino también cualidades –el manantial de agua viva referido por Cabarrús (2003)- que al enlistarlas les permitió aceptar los cambios en su proceso que a lo largo de las sesiones fueron trabajando. Se dio un movimiento hacia la aceptación de su historia, sus emociones y su persona, y lograron identificar cada uno, los propios recursos que ponen al servicio de los demás. Al ser conscientes de las partes de su historia y sus experiencias significativas, se dan cuenta de aspectos que validan y resignifican. Algunos participantes al explorar y profundizar su experiencia logran reconocer y aceptar aspectos de su persona cómo son: roles invertidos, culpas y logros que los lleva a abrazar su propia experiencia integrando en ella la aceptación hacia ellos y los demás al validar sus emociones. También lograron identificar aspectos que pueden seguir trabajando en su autoconocimiento para aceptar su sí mismo y la gestión adecuada de emociones. En la siguiente narrativa queda manifestado lo anterior:

> Pancho: Y precisamente esto representa mis partes que soy, mi parte corporal, mi parte espiritual, mi parte natural o sea como parte de la naturaleza y mi parte dolorosa, emocional y que muchas veces ha sido la más importante. Ahorita como veo mi cuadro digo, si estoy en equilibrio porque ya pienso en mí. Porque por muchos años fui papá e inclusive hasta esposo chiquito.

Con el ejercicio “marco de referencia”, Pancho reconoce lo que le habita en cada dimensión de su ser. Por su parte Timoteo lo considera como una dimensión al mismo nivel que requiere ser integrada para poder acompañar a los demás. En la siguiente narrativa se refiere al proceso de acompañamientos que se proporciona en el centro y algunas ‘modificaciones’ durante el proceso por parte de algunos integrantes con el riesgo de generar en las personas -acompañadas- cierta confusión

> …No lo veo más elevado, sino que yo veo que cuando estamos en el aspecto de lo espiritual, nos falta mucha humanidad, mucho desarrollo humano…

Esta narrativa nos permite visualizar la relación entre el desarrollo humano y una espiritualidad “sana”. Bonhoeffer (2004), lo refiere como no hacer más pesado el yugo en las personas, en este sentido, la vinculación que se dio en esta narrativa hace evidente la importancia del trabajo desde el desarrollo humano para lograr la integración de la persona. Al respecto menciona Thibodeaux (2015), que la libertad se da en cuanto se logra un equilibrio emocional y espiritual, “somos libres […] cuando nuestro estado espiritual y emocional es saludable. Somos libres espiritualmente cuando tenemos equilibrio emocional y deseamos ser personas fieles, amorosas y con esperanza. (parr. 2)

La categoría descrita y las narrativas de los participantes fueron dando flashazos a mi persona que me implicaron, darme cuenta también de lo que me habita me lleva a reflexionar sobre mi propio proceso que desde el desarrollo humano y desde la espiritualidad -la Gracia- me permitieron facilitar de una forma auténtica, comprendiendo empáticamente y aceptando de manera incondicional las historias de cada uno y por supuesto, a su persona. Durante la escucha pude reconocer que todos compartimos historias similares, la diferencia radica en la significación que cada persona da a la propia, su propio marco de referencia. Este aspecto es significativo considerado el servicio que prestan los participantes del taller, ya que a lo largo de las sesiones fueron vinculando su experiencia con su forma de acompañar. Fue enriquecedor encontrarme conmigo misma, aceptar durante y después del taller, mi propia historia y con ello reconocer la forma en que he ido gestionando las emociones y aceptado lo que me habita, integrando la experiencia como parte de mi propio autoconocimiento que me facilita seguir en este proceso de crecimiento.

5.2. El Ser y el Hacer como base de la congruencia: Me comprendo y te comprendo

Después del trabajo descrito en la categoría anterior, los asistentes fueron profundizando en su experiencia logrando tomar consciencia de la forma en que acompañan a otros, esto sirvió como puerta de entrada para identificar cómo su experiencia llega a manifestarse en su cuerpo a través de las sensaciones. Rogers

(1964/2020) y Muñoz (2012) la describen como la experiencia organísmica, y el proceso organísmico respectivamente. Apoyados en la rueda de la consciencia los participantes fueron descubriendo las manifestaciones en su cuerpo como parte de los elementos del proceso referido; esto les permitió identificar a la congruencia como el eslabón que enlaza a la comprensión empática y la aceptación positiva incondicional como actitudes indispensables en los acompañamientos a otros.

5.2.1. Colocando las cosas en su sitio: del darse cuenta a integrarlo

Esta subcategoría va dirigida a continuar explorando las emociones consideradas para Muñoz (2012) como "estructuras funcionales que proveen información sobre la relación del organismo-entorno" (pág. 16). Por su parte Zohn-Muldoon y Moreno-López (2015) mencionan que durante las relaciones se ponen en juego nuestras propias experiencias e historia de vida y en ocasiones en el encuentro se busca satisfacer las propias necesidades sin contemplar las necesidades del otro. Por esto, Larios y Macías (2010) consideran importante reconocer que, para poder tener relaciones adecuadas y buen manejo de los sentimientos la persona necesita "reconocer humildemente que nuestras interpretaciones son solamente hipótesis sobre el mundo y las personas" (pág. 24).

Esto guarda relación con una de las narrativas de Prieta, donde expresa su implicación al encontrarse con otro y logra darse cuenta de su forma de acompañar quedando de manifiesto en su discurso. Zohn y Moreno (2015), mencionan la importancia que tiene para quienes se dedican al acompañamiento, que atiendan de manera continua su proceso de sanación de heridas ya que, al no haberlas sanado "pueden ser estorbos para ayudar a otros" (pág.6). A continuación, se muestra este fragmento que comparte Prieta en las primeras sesiones de la intervención y que, en posteriores sesiones este material le fue útil para darse cuenta de su historia y resignificar su experiencia y a la vez reconocer su propio marco de referencia, aspecto que permite trabajar en la congruencia y lograr la comprensión empática.

> Por eso el martes que acompañé a esta niña, una niña muy resistente, una niña adulta, muy cerrada. […] por su manera de dirigirse, de hablar, de esconder el dolor, cuando la vi […] rodar sus lágrimas, me partió el alma, yo conecto así con los niños y ahí sí la abracé

> Facilitadora: ¿Cómo te sentiste en ese momento?
> Prieta: Ahí me hubiera quedado, quisiera que yo con ese abrazo pudiera haber consolado todo ese dolor que ella tenía ahí contenido…
> Facilitadora: ¿Tú tienes un dolor contenido?
> Prieta: Yo creo que sí, ahí hay en la parte de niña de mí que todavía no logro sacar, sanar, hay nostalgia, una niña que le faltó más acompañamiento de papá, que tuvo una mamá enferma y sola, y esa tristeza me ha marcado muchos años, la he cargado siempre.

La implicación personal durante los encuentros llega a ser influenciada por el estado de incongruencia que se vive. La persona, con el autoconocimiento y gestión adecuada de emociones logra darse cuenta, reconocer y aceptar lo que su propia historia le va presentando y con ello dar otro significado a la experiencia. Vale la pena también mencionar que es la propia historia e incluso las heridas lo que permite la implicación durante los procesos de ayuda. Una de las cualidades propuesta del ECP es la comprensión empática que implica reconocer el propio marco de referencia y el 'desde donde se acompaña'. Haber realizado un proceso donde la experiencia organísmica va configurando a la persona, posibilita el descubrimiento de los propios recursos que facilitan el desarrollo del otro.

Prieta muestra en este momento una limitante, pues, al no reconocer su propio marco de referencia lo refleja en la niña que le impide reconocer sus propios recursos y los del otro, utilizando el espacio, como lo menciona Zohn y Moreno (2015), para "resolver eso que nos falta sanar" (pág. 6)

Al mencionar de forma implícita su implicación, Prieta, "toca su dolor y se acompaña a sí misma al acompañar a la otra persona" (Carretero, 2022, pág. 4). Las emociones vivenciadas durante el encuentro lograron hacer figura en Prieta y la conectaron con la experiencia de la niña. Muñoz (2012) refiere que la "vivencia emocional en una parte va a depender de nuestras experiencias anteriores" (pág. 11), sin embargo, vale la pena reconocer que su experiencia es valiosa ya que la hace sensible a los demás. Para descubrir sus propios recursos la persona ha de continuar un proceso que le facilite 'poner las cosas en su sitio' para lograr la comprensión empática, percibir los significados de la experiencia como propios sin olvidar nunca lo medular de esta cualidad: el como *si,* conceptualizado por Rogers (1964/202) como poseer una "individualidad lo bastante fuerte para no sentirme abatido, […] que existo independientemente de él, con mis propios sentimientos y derechos" (pág. 62).

Titi, al igual que Prieta, expresa en la siguiente viñeta cómo su implicación la hace sensible al dolor del otro, sin embargo, no logra reconocer lo que es de ella y lo que le pertenece al otro. Puede considerarse también como un estado que le limita ponerse en epojé.

> Titi: …ella estaba asustada, […] le hicieron el estudio y se fue muy compungida
> Facilitadora: …y Titi cómo se estaba sintiendo
> Titi: … pues me daba tristeza […] ver lo de ella me asustó a mí, […] es como si yo fuera ella en ese momento
> Facilitadora: Dijiste, como si yo fuera ella. ¿Lo tomas para ti?
> Titi: Sí, como si yo fuera ella, lo tomo muy personal […] hasta el apetito se me quita […] en ese momento todavía no sentía tanta presión.
> Facilitadora: Cuando sintió la presión ¿qué le dijo Titi a Titi?
> Titi: Nada, ella siguió corriendo, pensando en los demás y en las personas, pero en Titi nunca se fijó.

Titi, al escucharse fue reflexionando lo que más adelante expresará como voltearse a ver, ser sensible ante el sufrimiento del otro y al mismo tiempo no desatender su parte física y emocional

> Facilitadora: …considerar como algo importante que, ante una situación, también voltear a ver a Titi
> Titi: A Titi, y de eso me di cuenta de que pasa seguido, porque siempre me volco a auxiliar o ayudar, […] y eso hago siempre, y sí, a lo mejor no volteo a verme a mí y eso me hizo reflexionar, que también por eso pueden ser muchas de mis enfermedades y mis dolores, porque nunca volteo a verme a mí [en tono más reflexivo] y pues sí me ayudó a reflexionar ahorita.

El *como si* al que se refiere Rogers, es entendido por Jalics (2020) como “la suficiente imaginación” (pág. 49) para poder entrar en el mundo subjetivo de la persona a quien se acompaña, esto es: tener “la capacidad de participar de sus experiencias y ver el mundo con sus ojos” (pág. 49), sin olvidar la epojé. La experiencia narrada por Prieta muestra cómo el propio proceso vulnerado se toca con el dolor del otro y abre la posibilidad de reflejar sus propios sentimientos, lo que llega a ser una limitante en el desarrollo de quien se acompaña y el mismo acompañante. En la experiencia narrada por Titi, expresa que ella, incluso se apropia de los sentimientos del otro que llegan a impactar en su salud física y emocional.

El método fenomenológico nos permite conocer la experiencia de las personas y considera importante que quien acompaña pueda dejar a un lado, en la manera de lo posible, las ideas preconcebidas para enfocarse en la experiencia del otro, esto no es del

todo posible, sin embargo, si es factible cambiar de lentes con los que miramos la experiencia. En palabras de Martínez (2018) “la epojé no trata de negar o eliminar dichas concepciones, sino de reconocer su carácter subjetivo y particular de la persona que la posee” (pág. 149).

Por otro lado, trabajar en el proceso organísmico permite a la persona integrar los aspectos que lo llevan de un proceso disfuncional a un proceso funcional. Al vincular las etapas de este proceso descrito por Muñoz (2012), la persona se va integrando. Pancho da muestras de esta integración:

> Y eso me di cuenta, que soy una persona que puedo salir adelante con cualquier problema que tenga, porque he pasado de los más difíciles y […] he encontrado la solución, entonces eso me da confianza en mí
> Facilitadora: ¿Algún sentimiento, o alguna emoción o sensación?
> Pancho: Sí, sensaciones agradables en el pecho, en mi garganta, y en mis hombros, y algunas incómodas, aquí en la cuenca de mis ojos. Pero las agradables las sentí en mi pecho […] Y lo poco que escribí, porque fue poco, me hace sentí bien, me hace sentí fuerte, tengo la confianza de que puedo hacer cosas, por muy desagradables que sean.

En esta narrativa, Pancho da cuenta de haber dado un significado diferente a su experiencia -parte de su historia-, el estar atento a lo que se manifiesta en el aquí y el ahora. La respuesta del propio organismo nos permite ir integrando la experiencia. Rogers (1964/2020) da un valor a esta respuesta que lleva a la persona a vivir de una forma integral cada momento, tener en cuenta que los sentimientos guardan una relación con el proceso organísmico y la propia experiencia, y que es, desde el marco de referencia de cada uno, que puede ser resignificado, para avanzar en el proceso de desarrollo. Es Barceló (2010), quien refiere el *experienciar*, como un constante fluir de lo que se va presentando en cada momento, es “el darse cuenta, percatarse de este cúmulo de sentimientos y emociones que fluyen en el interior, es el mecanismo que nos permite otorgar significado a la experiencia” (pág. 47). Para Larios y Macías (2010) es el darse cuenta lo que permite conocer, reconocer y aceptar los sentimientos como se manifiestan en el aquí y el ahora, son las mismas autoras quienes aseguran que “al momento de darse cuenta, la conciencia se refleja en todos los pensamientos, en las acciones y en las palabras que le sirven para relacionarse con los demás” (pág. 23).

En otro momento, Titi comparte en la siguiente narrativa este salto del ‘darse cuenta a integrarlo’ y muestra un movimiento hacia la congruencia.

> Lo que yo aterricé de lo que he trabajado aquí es que en realidad yo servía mucho, amaba mucho a Dios, pero nunca me vi mucho a mí, y al no verme a mí pues permití, y se fueron encadenando cosas que en ese tiempo que yo no veía, yo a lo mejor trataba de vivir una vida espiritual sin aterrizar mucho en mí, en mis limitaciones. Vivía tan estresada, corriendo con mis problemas, que trataba yo siempre entregárselo a Dios, pero no los trabaja psicológicamente en mí.

Voltear la mirada al interior le permite a la persona conocer de manera integral todos los aspectos de su vida. Bennett (2008) propone un trabajo de auto observación que la lleve a reconocerlos, para ser consciente y responsable de sus acciones y sus conductas.
Otra de las narrativas que muestra ese movimiento que lleva a la persona a ser congruente e integrar lo que reconoce es compartida por Ave Fénix.

> …a mí me faltaba mucho entender esa aparte espiritual, sanar esa relación con Dios. Ahorita me da gusto, darme cuenta de esa fortaleza
> Facilitadora: Que ya lo integraste también, esa parte humana que te dio muchos recursos con la parte espiritual
> Ave Fénix: Ya está integrado y aparte de eso el mostrarme, el darme esa oportunidad de equivocarme, de no ser perfecta, de aceptar también el error del otro, sin juzgarlo, sino comprendiendo que esa otra persona también tiene lo suyo y que finalmente yo tengo, no tengo, más que nada, puedo amar al otro, así como es y respetarlo, en su integridad.

Larios y Macías, Rogers, Zohn y Moreno, coinciden en que la persona tiene un potencial que le permite desarrollarse, este se ve afectado con las experiencias que desde niño se van integrando a lo largo de la historia de vida de cada persona, sin embargo, estas experiencias no determinan a la persona, sino que más bien pueden llegar a ser recursos que desplieguen ese potencial al ir reconociendo y aceptando la experiencia. Por su parte Cabarrús (2003) refiere que la persona que inicia un proceso de sanación de heridas logra reconocer y hacer consciente su propio proceso vulnerado y las conductas que se han generado de él. Al hacerlo, tiene la posibilidad de reconocer también sus cualidades, los recursos que dan vida, que abonan a la persona y le permite crecer, caminar hacia la plenitud logrando mejorar la relación con ella misma, con los otros, con la creación y con Dios.

La implicación personal tiene que ver con los aspectos de la propia experiencia que cada uno va tocando en la interrelación, cuando la persona va construyendo un camino hacia su desarrollo como proceso enriquecedor el resultado será, de acuerdo con los autores referidos, el desarrollo de quienes participan en el encuentro. Rogers (1964/2020) resalta que “esta apertura a la experiencia interna y externa se relaciona estrechamente con una análoga actitud de aceptación hacia las demás personas” (pág. 173). En la narrativa anterior, Ave Fénix manifiesta lo que el mismo autor propone como la apertura a la experiencia de la persona en su proceso, menciona que no es fácil para la persona aceptar el haber descubierto una faceta de él mismo, más bien su primera respuesta es de rechazo; sin embargo, cuando este descubrimiento se da en un clima de aceptación, confianza y seguridad psicológica, la persona admitirá de manera provisional “como parte de sí mismo los elementos hasta entonces negados” (pág. 172).

En este aspecto vale la pena mencionar cómo se fue dando la apertura y disposición del grupo para abrirse a la propia experiencia, reconocer en ella la forma de implicarse y por supuesto, darse cuenta e integrar lo descubierto en cada sesión; esto no hubiese sido posible si las personas no se hubieran sentido acogidas, recibidas en ese ambiente de confianza y seguridad creado por todos. Reconocer en cada uno el valor de aceptar e integrar los aspectos que habían negado dio muestra de la flexibilidad para aceptar los movimientos que en cada uno se fueron dando a lo largo del taller.

5.2.2. Me escucho mientras te escucho: respetando mi experiencia

Conforme se fueron viviendo las sesiones que les permitió a los integrantes del grupo abrirse a la experiencia, y darse cuenta de lo que les habita, se fueron dando muestras de lo que Rogers (2017) considera “expresión y exploración de material personalmente significativo” (pág. 29), lo que les permitió continuar su proceso para transitar de la incongruencia a la congruencia. El análisis de esta subcategoría nos permite visualizar cómo una persona que -con buena voluntad- acompaña a otros, requiere de un proceso de acompañamiento que le permita continuar sanado sus heridas, esto asegura que la persona se escuche, respete su experiencia y de manera congruente, acompañe a su acompañado.

Para favorecer que los participantes se escucharan respecto a la forma en que acompañan, una de las actividades incluidas en el taller era hacer un animal de plastilina, para que lograran identificar aspectos similares -entre ellos y su figura-, que ponen en la mesa a la hora de acompañar a otros. Esta dinámica propuesta por Gómez (2022), pretendía que los participantes hicieran un ejercicio de autoexploración, reflexión e identificación de estos elementos o cualidades que reconocen en ellos cuando acompañan a otros. Con el ejercicio lograron darse cuenta de la forma en que acompañan y reconocieron también aspectos que reflejan en los otros e incluso que se relacionan más con sus propias necesidades que con las del acompañado.

En la siguiente narrativa, Ave Fénix comparte su forma de acompañar.

> Yo me identifico como esa gallina, que cobija, que protege y que, a través de esto, pues no sé si lo logre, pero mi propósito es generar un ambiente de confianza donde la persona se sienta, un tanto segura, amada, y se pueda expresar con toda libertad, lo que trae, sin pensar que en un momento dado pues va a ser traicionado en ese sentido, por eso yo me identifiqué con la protección, el abrazo…

En otro momento, al escucharse, reconoce su necesidad de protección que refleja en el otro.

> …me identifico con la gallina porque creo que hay una parte que a mí me ha hecho falta, o en un momento dado, una de mis carencias, pues yo esas las proyecto con las personas que escucho; cuando vienen en ese estado de vulnerabilidad y buscan esa protección.

En el párrafo anterior Ave Fénix expresa la necesidad del ambiente de confianza que se ha de garantizar en los acompañamientos y, de igual forma reconoce que es desde su propia necesidad lo que la lleva a acompañar a los demás. Zohn y Moreno (2015) mencionan que quienes facilitan o acompañan no deben utilizar el espacio para atender sus propias necesidades o heridas, al respecto Rogers (1964/2020) se centra en permitir que el acompañado o facilitado descubra su propio potencial, esto es, darle la autonomía necesaria para que despliegue ese potencial que lo lleva a crecer. En una relación proteccionista se coarta la libertad del otro. Ave Fénix acoge amorosamente al otro, sin embargo, desde el ECP, su ‘buena voluntad’ puede llegar a ser una limitante para su propio desarrollo y el desarrollo de quien se acompaña.

Lograr la congruencia significa tener la libertad de reconocer la propia experiencia, sentimientos y emociones y, transparentarlas, como manifestación de un encuentro

auténtico, ser auténtico requiere de la libertad de explorarse, como condición necesaria en la relación de ayuda, recordando que cada relación nos implica, por esto, es importante "explorarse a sí mismo tanto en un nivel consciente como inconsciente" (Rogers, 1964/2020, pág.44), esto se facilita en un ambiente de confianza y de seguridad, condiciones necesarias para que la persona se abra a la experiencia o en palabras de propio autor, en una "libertad psicológica que le permita moverse en cualquier dirección" (pág. 184).

Durante las sesiones, los asistentes se fueron dando cuenta de cómo se manifiestan las sensaciones en su cuerpo y con ello las iban reconociendo como elementos del proceso organísmico integrándolas como parte de la aceptación de su experiencia. Al ir avanzando en la autoexploración se les facilitó identificarlas y al relacionarlas, algunos pudieron expresarlas y vincularlas con algún sentimiento. Pancho es quien en la siguiente narrativa reconoce lo que se va manifestando en él en la experiencia de acompañar.

> …he tenido dolor… y eso me conecta con las personas que tienen un duelo y que están sufriendo […] me evoca empatía para poder compartir, y lo que he notado es que me produce impaciencia, quisiera que entendiera rápidamente que sí es posible dejar de sufrir y, eso estoy aprendiendo, a tener paciencia porque es un proceso que requiere mucha paciencia y trabajo, pero que sí es posible, […] pero a la hora de estar con una persona que está en dolor y sufriendo, me conecta.

Pancho en su narrativa describe desde su experiencia cómo se implica durante los acompañamientos con personas en duelo. Logra reconocer un aspecto que le limita la aceptación positiva incondicional al dejar de poner en epojé su propio proceso y permitir al otro el suyo propio. Al mismo tiempo se da cuenta de ello y de lo que requiere para lograr ser congruente y transparentar su autenticidad.

Por su parte Solitario reconoce la necesidad de ser congruente para poder tener encuentros significativos durante los acompañamientos. Logra identificar su proceso organísmico y la importancia que éste tiene para lograr la congruencia y la empatía.

> Si yo estoy expresando amor con mi corazón, pero mi cabeza me dice otra cosa, mis pensamientos me están diciendo no, no hagas eso, no es cierto, mira aquel, mira cómo está, estoy empezando a juzgar a la persona que estoy acompañando, pues ahí no hay congruencia, entonces para empezar yo a ser congruente con la persona, […] tengo que ser congruente yo, tengo que conectarme con mis pensamientos, con mi cuerpo y mi corazón […] ponerlos en una balanza para que estén de acuerdo, y en el momento que estén, puedo ser empático con mis compañeros […] al ser congruente todo mi cuerpo

> entra en calma, entra en paz, […] es escucharlo y ser empático con la persona, es todo lo que tengo que hacer, entonces esa es una de las cosas que veo ahorita sobre la congruencia.

Esa conexión a la que se refiere Solitario habla de identificar qué se está moviendo durante el encuentro, esto es, qué le va implicando y desde su experiencia tomar los recursos necesarios para lograr ponerse entre paréntesis, comprender de manera empática al otro y lograr la aceptación incondicional del otro e incluso de su propia experiencia. Lo expresado por Solitario, es referido por Barceló (2003) como el sistema de motivación que se requiere en los encuentros para facilitar el desarrollo de las personas; menciona la importancia de fomentar en el otro el desarrollo de su propio potencial, para esto se requiere, solo estar presentes, sin ofrecer soluciones o muestras de ánimo como motivadores sino "permitir simplemente el funcionamiento de la tendencia actualizante sin entorpecer su dinámica, dejándola actuar por sí misma y contemplar los cambios profundos que acontecen" (pág. 43).

Al trabajar en la congruencia, cada situación que se va presentando en la vida, lleva a la persona a expresar el sentir en el aquí y el ahora tal y como se presenta. En la siguiente narrativa, Ave Fénix es consciente de que las experiencias de su niñez han influido en su forma de acompañar y esta revelación le ha sido significativa.

> Ave Fénix: Si se fijan todas estas sesiones que hemos tenido, han sido así como que muy fuertes.
> Facilitadora: Es algo muy fuerte para ti
> Ave Fénix: Sí…ajá… que me rebasa […] De hecho, he estado pensando que no puedes estar luchando contra ti misma, esta soy yo
> Facilitadora: ¿Sientes que estás luchando contra ti misma?
> Ave Fénix: Sí… como el querer negarlo, como esa lucha entre la Ave Fénix fuerte y la Ave Fénix débil [solloza]
> Facilitadora: Esa Ave Fénix fuerte ¿tiene miedo de mostrar su lado vulnerable?
> Ave Fénix: [asiente con la cabeza] Sí… yo creo, pienso yo que a ningún ser humano le gusta mostrar su vulnerabilidad; yo pienso pues, o sea hay momentos, pero
> para mí ahorita es difícil.
> Facilitadora: Te acogemos en este momento de vulnerabilidad que estas mostrando y te lo agradezco mucho.

La narrativa de Ave Fénix incluye experiencias de su niñez que le ocasionan angustia y desesperación y a la vez las relaciona con manifestaciones corporales como la comezón en su cabeza. Menciona que se vive luchando consigo misma entre dos fuerzas, una de ellas la lleva a vincularse con los otros y la otra a alejarse para que no la dañen, a

protegerse. Lo nuevo para ella es que esta lucha viene desde su niñez y la hacen dudar de las personas y los lugares que deberían brindarle seguridad. La expresión profunda de reconocer su experiencia es al mencionar “esta soy yo” y le permite expresar su sentir en el presente. Para Larios y Macías, 2010, la congruencia es “la relación entre lo interno y lo externo; la aceptación de la experiencia interna tal como está. Congruencia es honestidad. Decir estoy enojada, estoy celosa, y tener la capacidad de reconocerlo, eso es ser congruente” (pág. 95). El percibir la seguridad y acogida por todos durante las sesiones le permitió a Ave Fénix, reconocer su experiencia. Más adelante expresará ese darse cuenta sobre dejar de luchar consigo misma, lo que la lleva a voltear a verse y dejar de sobreproteger a los suyos como una necesidad de ella misma de protección. Al hacerle figura el sentimiento, logra expresar desde la congruencia cómo se siente en el aquí y el ahora.

> Por ejemplo, ahorita en cuestión de la familia, yo puedo notar ese desprendimiento ante mis hijos, mi esposo y soltar, como decía Cookies, ese control por miedo, porque a mí lo que me movía mucho es el miedo, a que algo malo sucediera, pero que finalmente entiendo que yo no puedo hacer nada y que todo lo que suceda es parte de nuestro vivir diario y que al igual que Dios me ha dado los recursos para salir adelante se los va a dar a quien sea. Darle a Dios lo que es de Dios y aceptar lo que es tuyo y ponerlo a al servicio de lo demás.

Reconocer este aspecto, lleva a Ave Fénix a un estado de aceptación que manifiesta como la libertad de desprenderse del control, reconocer el propio potencial del otro para crecer.

> Entonces en ese sentido, ya me doy ese regalo y pues me ha costado mucho trabajo, quitar esa imagen, o sea acepto todo lo que he sido, pero ya no soy, y a lo mejor ese recurso de mostrar mi fortaleza, me funcionó, y a partir de ahí aprendí a sortear muchas situaciones de la vida, pero ahorita yo lo que busco es ser plena, ser feliz, disfrutar, yo era de las personas que decía, yo viendo feliz a los demás, yo también soy feliz, pero no es cierto, yo necesito ser feliz y de eso, pues ya me di cuenta.

Esta narrativa le permitió a Prieta reconocer su implicación personal al escuchar a Ave Fénix y se da cuenta de la necesidad de voltear a verse, reconociendo la responsabilidad del rol impuesto desde su niñez que la ha llevado a hacerse responsable de los sentimientos de su familia.

> Es que estoy oyendo a Ave Fénix, el sentirte que también tienes derecho a liberarte, de cargas que no te corresponden, […] porque en mi casa siempre dijeron que Prieta era la fuerte, la prudente, la madura, mis hermanas […] se dieron la oportunidad de equivocarse,

> pero Prieta no se pudo equivocar, o sea, Prieta tuvo que cancelar muchos sueños, porque tuvo que estar bien con sus papás, porque no se merecían otra pena
> Facilitadora: Te sentías responsable
> Prieta: De todo y de todos, muchas cosas que en mi juventud que dejé ir, que hoy las entiendo, por no darles a mis papás otra pena […] siempre quise ser buena hija
> Facilitadora: Sigues cargando cosas
> Prieta: Mmmjjj. Sí, quiero ser la mamá de mi mamá
> Facilitadora: Y cómo pesa eso Prieta
> Prieta: Mucho, mucha culpa […] quiero proteger a mi mamá

La narrativa de Prieta integra el reconocimiento de su historia y al escucharse se da cuenta de que en el presente aún continúa repitiendo los mismos patrones impuestos. Esta aceptación del sí mismo, es reconocida por Rogers (2017), no como un obstáculo, sino como un elemento valioso para el cambio.

Los movimientos que se dieron también le permitieron a Titi reconocer su implicación personal. La siguiente narrativa lo expresa.

> Hay pues Prieta abrió la puerta a una conexión familiar […] Pues sí me siento triste, me dio tristeza, porque el tiempo pasa y no regresa, y de alguna manera me dio tristeza que cada año me propongo a hacer algo por ellos y no lo he hecho […] a lo mejor puede ser, como desinterés, no sé cómo explicarlo, que los quiero y los amo, y ellos saben, pero no he hecho, […] no he dado un paso más allá, y pues es algo que quiero hacer, yo creo que voy a aprovechar […] voy a proponerme hacer algo, un acercamiento con cada uno de ellos que no he tenido […] eso me ayudó a abrir los ojos, me dio claridad un poco, por eso sí me abrió los ojos.

Pancho al igual que sus compañeras reconoce su implicación que es expresada en la siguiente narrativa

> …escuchando a mis amiguitas, resulta que yo en una parte de mi vida ocupé el papel de papá, yo soy el mayor de la familia y mi papá muere y me convierto en papá de mis hermanos. Hice mi papel lo mejor que pude, […] fue muy pesado, entonces […] ese momento de mi vida, no tan complicado, pero sí significativo, son partes en mi vida en que he podido despegarme de eso.

Pancho comparte parte de su historia y al ver su experiencia plasmada en un marco construido para simbolizar su propio marco de referencia, reconoce cómo ha ido dando otro significado a la misma a través de su propio proceso de desarrollo y que a la vez le ha permitido trabajar en la comprensión y empatía de las personas que viven experiencias similares.

> Hubo un momento que […] yo entendí que tenía que dejar de ser el papá, […] hice lo mejor que pude, pero fue un trabajo muy pesado, y ahorita que los estaba oyendo, pues soy empático cuando los oigo, pero me siento muy bien porque esto que están comentando yo ya he podido despegarme de muchas cosas, de responsabilidades que

> naturalmente no me corresponden, porque yo soy el hijo, soy el mayor, pero soy el hijo y que un momento dado representé a mi papá, yo tomaba decisiones y a la par responsabilidades.

Pancho reconoce su experiencia resignificada en la historia que comparte y su implicación con las experiencias de sus compañeras.

> Pero ahorita que las estoy oyendo, digo yo ya estuve ahí, pero lo tomo como que yo ya estuve ahí, y ese ya estuve ahí, no me causa conflicto, batallé mucho para soltarme, lo solté; sigo siendo el mayor, sigo siendo responsable con mis hermanos, pero les di la libertad para que ellos arreglen sus asuntos como ellos puedan y quieran.

Barceló (2003) al respecto menciona que en la interrelación el compartir de la experiencia es "significativamente afectivo y emocional" (pág. 53), y al estar compartiendo un espacio en común da la posibilidad de comunicar los sentimientos, lo que permite una experiencia personal e impactante. Por su parte, Rogers (2017) considera a los grupos de encuentro como un espacio donde cada uno y todos en conjunto avanzan -durante la interrelación- hacia su propio crecimiento personal. Pancho mientras escucha la experiencia de los demás, se va escuchando a él mismo y validando su experiencia como un elemento que le ha permitido continuar creciendo.

La descripción de esta categoría integra el proceso de cada uno de los participantes y el mío propio ya que con ello, me permitió reconocer cómo en las interrelaciones con los demás es inevitable la implicación personal; darme cuenta de cómo me voy implicando me ayudó a colocar las cosas en su sitio, a cambiar el filtro de mis propias percepciones, a ser congruente no solo como cualidad facilitadora, sino reconocer en las relaciones cotidianas, qué tan autentica soy para ir haciéndolo un estilo de vida. Las situaciones descritas, experiencias vividas, conductas reconocidas en todos y cada uno, me hicieron eco mientras escuchaba, pude respetar mi propia experiencia y las experiencias de cada participante. Todo esto aportó a mi propio proceso, elementos valiosos para reflexionar sobre el avance en este itinerario personal que inicié para caminar hacia una vida plena. Llegar a ser lo que en realidad soy, aceptando mi experiencia como una plataforma para continuar en el proceso de desarrollo que me permitirá ir integrando las cualidades del ECP e ir reconociendo mi forma de relacionarme con los demás durante los encuentros.

5.3. Construyendo lazos de confianza en comunidad

En esta categoría se pretende concentrar la experiencia vivida que tiene relación con el servicio que los participantes realizan. Haber trabajado una parte de su historia, reconocer cuáles son sus emociones y sentimientos que surgen al adentrarse a su proceso vulnerado e integrar el trabajo para lograr la congruencia, aceptación y empatía con ellos mismos y con los demás, les permite en este momento dar cuenta de lo que fueron resignificando a través del trabajo colaborativo que experimentaron durante el taller, esto con la intención de relacionar su experiencia con el ministerio en el que voluntariamente colaboran: un trabajo en comunidad que pretende ser una luz para quienes sumidos en su dolor no alcanzan a visualizar -desde la esperanza- un modo diferente de ver la realidad y, desde el Desarrollo Humano, descubrir su propio potencial.

5.3.1. Mi experiencia. Un parteaguas para hacer comunidad

En otros apartados ya se ha comentado la relación que tienen los participantes del taller, todos son miembros de una comunidad que presta un servicio voluntario acompañando a personas. Tomar de referencia la propia experiencia nos va permitiendo ser sensibles con el otro, comprenderlo, acogerlo y aceptarlo en una relación que Rogers (1964/2020) define como relación de ayuda, y de acuerdo con Lafarga (2010), esta relación no se circunscribe únicamente en el campo terapéutico, sino que esta relación puede darse en otros escenarios. Al participar los asistentes en el taller se abrieron a la posibilidad de ser acompañados, de percibir esa confianza y seguridad que les abrió la puerta a compartir sus experiencias y ser escuchados con respeto. Es importante mencionar que los participantes no habían contado con un espacio como el que se dio, y en este sentido, también sirvió de escenario para conocerse mejor. Una de las características de criterio de la población fue el de participar como colaboradores en el centro, sin embargo, la interrelación de los participantes en él se centra sólo durante las mismas actividades del centro lo que disminuye la posibilidad de relacionarse de una forma que les permita conocerse y convivir. Gómez (2022) menciona que, en los encuentros, a pesar de pertenecer a un grupo en particular no debemos de dar por hecho

que conocemos a la persona, sino contemplarlo y recibirlo desde su propia cancha (Gómez y Alatorre, 2014).

Otra característica fue que, entre algunos de ellos, la relación sólo se da en el cumplimiento de las tareas programadas. Napier y Gershenfeld (2008) mencionan que a mayor número de personas en un grupo, mayor la posibilidad de fraccionarse en subgrupos y la comunicación entre ellos, toma otra "dimensión al relacionarse varios grupos entre sí" (pág. 35), además de modificarse la comunicación se ve afectado el comportamiento de los miembros, esto es importante mencionarlo, ya que, durante la interacción de los participantes en el taller, surgieron comentarios sobre haber conocido aspectos más profundos de cada uno. Al compartir el espacio de facilitación y escucha permitió lo que al respecto López-Yarto (1997) menciona que en los grupos se dan fenómenos diferentes por la interrelación de las personas, incluso, siendo los mismos individuos, se dan diferentes fenómenos en diferentes momentos. Al respecto Rogers (2017) describe las etapas del dinamismo de los grupos y sus propios movimientos en lo individual y grupal, movimientos espirales que facilitan el crecimiento, porque en los grupos hay dinámicas y fuerzas diferentes y al interactuar con otras personas se combinan tantos elementos como personas e historias compartidas. Respecto a la comunicación en las relaciones, Powell (1989), menciona cinco niveles. Estos niveles de comunicación representan "los grados de disponibilidad que tiene la persona de salir fuera de sí mismo y comunicarse con los demás" (pág. 38). Los niveles mencionados por el autor van de una comunicación superficial denominada Cliché, -nivel cinco- hasta una comunicación profunda denominada comunicación cumbre -nivel uno-; es en este nivel donde las personas al comunicarse muestran una empatía reciproca. El mismo autor, la define como comunicación visceral y considera importante que toda relación se base en una comunicación "visceral, abierta y sincera" (pág. 46). Durante el taller se fue avanzando en estos niveles de comunicación, los participantes pasaron de una expresión de hechos, ideas y opiniones, a expresar, -desde el fondo de su corazón- sus experiencias y sentimientos; esto les permitió comprenderse y comprender a los demás, incluso fue el escenario para expresar algunas percepciones que se tenían entre sí; esto se puede considerar un primer paso para hacer comunidad, es Bonhoeffer (2003) quien menciona que "el primer servicio que uno debe al otro dentro de la comunidad consiste

en escucharlo. Así como el comienzo de nuestro amor por Dios consiste en escuchar su palabra, así también el comienzo del amor al prójimo consiste en escucharlo" (pág. 90).

Por su parte Rogers (2017) describe cómo se va dando el proceso del grupo, esto es, cómo se dan las interacciones entre los miembros y basado en sus observaciones y experiencia, las enumera en quince etapas que van desde las respuestas vagas o superficiales de los asistentes hacia los demás miembros, hasta el "cambio de conducta del grupo" (pág. 46) pasando por las etapas donde los participantes se van implicando y esto les facilita compartir las experiencias de vida que les son significativas; el autor señala cómo sus observaciones le permitieron ordenar estas etapas de acuerdo con la forma y frecuencia cómo se presentan en cada grupo. Dando muestra de la confianza que se fue construyendo en el grupo, en una de las sesiones del taller, una de las asistentes hace una alusión directa a mi persona. En la siguiente narrativa Prieta es quien 'se anima' a expresar su verdadera intención de tomar el taller.

> …Yo estoy aquí en este taller por ti. Porque yo siempre sentía, […] siento algo, como que a Marce no le caigo, que no voy por Marce, era mi sentir, [Facilitadora: Mmmj] entonces yo dije, voy a estar en ese taller, para que Marce me conozca y yo conocerla, entonces hoy siento que me has conocido más, que te he conocido más, entonces valió la pena estar aquí,
> Facilitadora: Y yo te lo agradezco mucho
> Prieta: Era mi propósito, que me conocieras y conocerte, ese era mi verdadero propósito
> Facilitadora: … yo te agradezco mucho la disposición y que hayas abierto tu corazón en todas estas sesiones también, esa eres tú y esa es tu experiencia […] cómo te vas quedando.
> Prieta: Muy tranquila, muy a gusto, porque es mi manera de demostrarles que los quiero mucho, a todos, porque todos han aportado en mi vida, todos los que estamos aquí.

Expresar de manera honesta y abierta al grupo lo que Rogers (2017) considera la expresión de sentimientos negativos, le permitió a Prieta en las siguientes sesiones profundizar en su autoexploración y compartir de una manera congruente su experiencia; el mismo Rogers describe cómo esta expresión facilita que uno o varios de los asistentes se revelen desde una exploración profunda y compartan experiencias significativas. El autor refiere que este movimiento se da cuando la persona llega a comprender que "este es su grupo" (pág. 29) y por lo tanto siente la acogida, la confianza y la seguridad dentro del mismo. Este movimiento también da muestra de la diferencia que hay entre pertenecer a un grupo y hacer comunidad. Los asistentes al compartir su experiencia

impregnada de sentimientos que en ese momento se presentaban pudieron reconocer la necesidad de aceptar a los demás, comprenderlos y empatizar con ellos. Gómez (2022) menciona que, en la interrelación, la historia del otro me toca, me implica y esto me da la oportunidad de hacer consciente mi propia historia y desde ahí, se puede acompañar.

El trabajo de autoexploración y autoconocimiento que cada integrante realizó les mostró que el mismo camino de sanación les interpela para hacer comunidad. Es Timoteo quien en esta narrativa muestra una limitante que reconoce y acepta como parte de ser congruente y aceptar a los demás y con ello, se da cuenta de sus acciones en los grupos. Su descripción se centra en el momento de acompañar, sin embargo, el contexto de esta narrativa estaba conformada por su propia experiencia en el taller y su forma de expresarse y comportarse en él.

> Timoteo: [se queda pensando] Cuando ya estoy con la persona, por ejemplo, en el centro, si ya estoy y no estoy aceptando a la persona, pues estoy parado, y como que me preparo; ya, si me senté, como que ya respiro [suspira]
> Facilitadora: … "cuando ya llego y me siento, me relajo…"
> Timoteo: Sí, como que es un ejercicio corporal y me ayuda, no sé qué sucedió primero, si la aceptación y por eso me senté, o si porque me siento estoy presente. Y eso me da gusto, aunque batallé para decirlo, porque de otra manera, cómo se los explico aquí a ustedes, más bien es, como me lo explico yo, cómo lo siento yo, y pues eso me da gusto […] como que ya liberé esa situación que me protegí diciendo que era una incongruencia, que me sentía integrado, pero esto con palabras, y como liberarse al expresarlo; al expresármelo como que es más aceptación.

Timoteo expresa cómo ha ido integrando sus respuestas corporales para estar presente y con ello sentirse parte del grupo e ir haciendo comunidad. Describe de manera honesta lo que le implica acompañar a otros y va reconociendo sus conductas, resultado de sus experiencias pasadas. Es interesante cómo al descubrir en su narrativa aspectos limitantes en las relaciones de ayuda -como no aceptar de manera incondicional a la persona- experimenta una sensación de libertad. Al respecto Rogers (1964/2020) lo refiere como el desarrollo de la aceptación a lo que ocurre y que se observa en los procesos terapéuticos, Lafarga (2010) lo extendería a los espacios de facilitación o acompañamiento. Timoteo menciona lo que Rogers (1987) refiere en su libro el camino del ser, la persona se abre más fácil a la experiencia cuando verifica primero el ambiente del grupo; reconociendo que "en realidad soy muy diferente en un ambiente cálido e

interesado, que en otro hostil y frío" (pág. 28). Mientras narraba su experiencia, Timoteo permaneció sentado, su lenguaje no verbal manifestaba serenidad y lo expresó cerrando su narrativa con un suspiro.

El trabajo que cada integrante realizó les dio elementos para reconocer que también en la familia se hace comunidad, esta, no solo se centra en espacios de trabajo voluntario, sino que se lleva a todo espacio de encuentro e interrelación con los demás. En la siguiente narrativa es Prieta quien, como ella lo menciona, 'le hizo ruido y se dio cuenta' de cómo en cada encuentro con las personas, aflora nuestra experiencia.

> …entonces quiere decir que mi vida no ha sido tan mala como uno la siente, de que te queda ese sentimiento como de tristeza por qué viví esto, pero no, fueron más cosas buenas las que yo viví, y ahorita que dijiste -lo que te choca te checa- a mí me ha hecho mucho ruido eso, […] porque yo no entendía por qué me caía tan mal que mi esposo echara mentiras, [...] ya supe porque me choca; hasta ahorita que dijiste, me fui en mi historia de vida, (se ríe) […]

Hacer esta relación sobre una experiencia del pasado y vincularla con una actual, le permitió a Prieta darse cuenta de que cada interrelación va despertando aspectos que nos implica y los relacionamos en el aquí y el ahora, reconocer esa parte no resuelta en su infancia le permitió darse cuenta de que nuestras heridas se convierten en un filtro con el que interpretamos la realidad, al reconocerlas podemos distinguir ese filtro y elegir la perspectiva desde la que queremos ver nuestras vivencias. Rogers, así como fue citado por Gondra, (2021), reconoce en la persona una capacidad de reorganizar su campo perceptual, no le concede un estado fijo, sino que reconoce en ella, un dinamismo y cualidades psicológicas que le permiten cambiar las conductas que fueron germinadas en sus primeras relaciones y que pueden ser modificadas, el autor las describe como "el conjunto de percepciones o imágenes relativas a nosotros mismos" (parr. 6).

Continuando con su narrativa, Prieta menciona que 'le cayó el veinte'

> …me cayó durante este taller, por qué me choca la mentira, porque mi papá cuando éramos niños era muy bueno para prometernos que nos iba a llevar los domingos a algún lado, y siempre terminábamos yendo a donde él quería; el domingo mija la voy a llevar a tal lado, […] y yo le decía a mi mamá pues ya llegó el domingo y mi papi no nos llevó.

Para Larios y Macías (2010) es la interpretación que se dan a las situaciones desde ese campo perceptual y expresan que "las personas no son afectadas psicológicamente por

los acontecimientos, ni por las cosas ni por otras personas; pero sí son afectadas por la visión que tienen de estos acontecimientos y de las cosas" (pág. 34). Esto hay que tomarlo en cuenta durante los encuentros ya que como lo relacionaba Prieta, esa situación -del pasado- la 'pone' en la interrelación en su presente afectando la armonía de esta. Para Lafarga (s/f, como fue citado por Larios y Macías, 2010) las necesidades y emociones son el filtro que se integra a la percepción y que a partir de éste se interpreta la realidad, haciendo figura, -en la percepción selectiva- lo que nuestro propio cerebro selecciona.

Durante el taller, la participación de Titi y las intervenciones hacia ella fueron pocas ya que se mostró reservada en la mayoría de las sesiones a las que acudió. En una de estas, la dinámica le permitió reconocer sus cualidades y al escucharse se dio cuenta de cómo, anteponiendo a los demás, no se volteaba a ver ella misma. En la siguiente narrativa se describe cómo el escuchar a sus compañeros le facilitó reflexionar sobre su forma de relacionarse y hacer comunidad.

> …con lo de Ave Fénix… analizando mis cualidades, por mucho tiempo fue en función de servir a los demás, pero no mis necesidades, no me atendí a mí misma, por eso cuando lo dijo ella […] lo empecé a analizar punto por punto y me sirvió mucho la reflexión, tuve tiempo al estarlos escuchando de revisar cada una de las cualidades […] hasta eso tuve tiempo, porque en realidad lo quería hacer, porque uno vive […] con tanto movimiento, -no sé quién soy yo, no sé lo que tengo-, y en un momento dado te quitas todo para poder identificarte qué es tuyo y qué no es tuyo que fue lo que hice ahorita, […] no sé cómo explicar y no lo quiero acomodar, el asunto es que quiero decir las cosas como son, por eso empecé de esa manera y pues yo creo que llegué a la conclusión de que sí soy lo que puse, […] por eso quiero ser realmente auténtica…
> Facilitadora: De lo que estás comentando…cuál cualidad consideras que es tuya…

Titi logra concretar y decide voltear a mirarse con sus ojos y está dispuesta a decir las cosas como son; para Carretero (2022) esta respuesta es un "movimiento importante" (parr. 4). Al ser pocas las ocasiones en las que Titi se reveló al grupo, en este ejercicio escucha a los demás, se implica y con ello logra escucharse, este movimiento es significativo ya que lo descubierto en ese momento también será reflejado en su trabajo comunitario sin olvidarse de ella misma. Rogers (1964/2020) lo describe al mencionar que la persona "…descubre que cada vez es mayor su deseo de ser el sí mismo que efectivamente es, y de realizarlo con mayor exactitud y profundidad" (pág. 175).

Continuando con la misma narrativa, Titi logra reconocer entre sus cualidades lo ‘entregada’ y se da cuenta de que esa entrega ya no la realiza como parte de su codependencia, sino que lo hace ‘de corazón’. En el siguiente párrafo continua el movimiento que tuvo Titi:

> Facilitadora: Es tu cualidad, pero ya no lo ves “que lo hago por mi codependencia”
> Titi: No, lo hago porque lo hago de corazón, si, y cada una de estas porque lo fui reflexionando, lo hice, y lo sigo haciendo en muchas partes, como pensando en la demás gente y no en mí, eso fue lo que me proyectó ahorita la plática de Ave Fénix, que sigo sin verme en muchas cosas.
> Facilitadora: Te das cuenta de que necesitas voltear la mirada hacia ti
> Titi: Hacía mí, si, y es parte de mi crecimiento, porque, me dio tristeza, porque […] no hubo mucha coincidencia en muchas cosas y lo tenía muy consciente al momento de ponerlas; […] en -mi cualidad- amorosa es algo agradable y que me gusta ser, sin embargo, […] me fui reflexionando… puedo trabajar eso.

Continuando con su discurso, Titi se fue descubriendo y al compartir su experiencia pudo filtrar su información, separar y reconocer ‘lo que es de ella y lo que no’, lo que pone al servicio en la comunidad y que favorece el encuentro y a la vez lo que requiere seguir trabajando en ella misma.

En otro momento, los asistentes fueron expresando cómo se sentían recibidos en el grupo y esto les generaba confianza, aspectos necesarios para hacer comunidad. Ave Fénix manifestó al final de una de las sesiones el ambiente que percibía y cómo este encuentro les permitía integrarse más como grupo y a la vez fortalecer a su comunidad, el centro donde participan.

> …me siento en un ambiente de confianza, de hermandad, me siento, no sé, siento un ambiente muy hermoso y muy acompañados. Y eso yo creo que nos hace sentir bien a todos. Eso es lo que yo creo, eso es lo que yo percibo.

Barceló (2003) menciona que el espacio donde se puede favorecer el crecimiento de la persona es el de las relaciones interpersonales, lo considera “el lugar psicológico más acertado para el proceso de crecimiento” (pág. 52).

Pancho, pudo reconocer en una de las sesiones, el tesoro que tiene para compartir en comunidad; al pasar de un proceso vulnerado a integrar a su experiencia lo que ha ido sanando antes y durante la experiencia que vivió en el taller, pudo descubrir ese tesoro

que lo lleva a voltear la mirada a la sociedad lastimada y, como él menciona, poner su tesoro al servicio de la comunidad.

> Pues, dibujé mi herida, o sea fue muy fácil detectarla, dibujé un corazón sangrante porque es mi herida más importante, y lo que me llamó la atención en esa herida, es que… cómo iba ser posible poner mi herida como una parte importante, como un tesoro, en momentos anteriores, nada que pensar al respecto; una herida es algo doloroso, sufriente, pero ahora me provocó una satisfacción, un gozo, al saber que mi herida es parte muy valiosa para mí.

Se da cuenta que descubrir el tesoro que le dejó su herida, en este momento lo pone en disposición para acompañar comprendiendo el dolor del otro y ser congruente para hacer comunidad.

> Desde mi herida, sí puedo acompañar, se me hace congruente, a la hora de acompañar, […] ese proceso que yo he pasado, el dolor de ver un hijo muerto, y no solo muerto, ver como lo están tratando, humillando, golpeando; entonces la fortaleza de ella -de María- me ha hecho fuerte a mí… en este proceso humano de dolor.

Identifica las cualidades que pone en la mesa al acompañar a otros, cualidades que surgieron de ese mismo pozo, como lo menciona Cabarrús (2003) y que Pancho mismo reconoce como elementos que le facilitan acompañar a las personas.

> […] De ahí surge todo, el respeto, la misericordia y la compasión, entonces bajo ese dolor que yo he sabido integrar en mí, puedo ser íntegro a la hora de acompañar […] porque una persona que está en una condición semejante a la mía, en este caso que es de lo más extremo, sí ese dolor extremo me produce compasión y empatía y que sé que tengo la confianza de que esa persona que está en la misma situación que la mía, puede ser sanada, puede integrar su dolor, como lo hemos integrado ella -María- y yo.
> Facilitadora: Me gusta esta frase porque no ha dicho, ya puedo manejar el dolor, sino, lo integro a mi humanidad, y desde ahí puedo estar con el otro.

Pancho se refiere al dolor de su propia herida como ‘integrada a su ser’ no se refirió a ‘manejar el dolor’ sino a aceptar esa parte de su historia, haber sanado esa herida, resignificar su experiencia y desde ese ‘cofre’ sacar recursos para poder estar con otros aceptándolos con empatía.

> Exactamente. O sea, este dolor está en mí, es parte de mí, ya está aceptado e integrado en mí y desde ahí puedo acompañar, […] cómo es posible que ese dolor tan intenso sea un tesoro, algo tan valioso, entonces la semejanza con esto es que, cuando puse mi

> tesoro -en el cofre-, originalmente quise sellarlo, pero no, dije, lo voy a dejar abierto, porque debe de caber más.

Transitar en su propio proceso, que él mismo reconoce haber iniciado previo a integrarse al centro, le permitió reconocer esa parte de su historia y voltear a verla sin la carga emocional que llegó a tener en el pasado y eso a la vez lo lleva a ser sensible con los demás, a ser misericordioso. Carretero (2022) considera este proceso completo, complejo y profundo al "…integrar su dolor como algo valioso en su vida...recurso para acompañar" (parr. 4).

> …eso del agradecimiento, yo nunca pensé en agradecer eso, decía, cómo voy a agradecer, se me hacía una tontería, sin embargo, ahora sí lo veo con gratitud, porque gracias al evento soy otra persona totalmente diferente y mejor persona.
> Facilitadora: […] Cómo se va quedando Pancho
> Pancho: Pues muy contento y sorprendido, por ese tesoro, por ese dolor tengo un tesoro muy valioso que no cualquiera tiene, y que puedo reconocerlo y aceptarlo.

Al igual que Pancho, Cookies, Prieta, Brad Pitt, Titi, Solitario, Timoteo y Ave Fénix reconocieron esas dos caras del corazón a las que se refiere Cabarrús (2003). Su propio proceso vulnerado al ser reconocido, expresado, acogido y aceptado les permite acompañar a los otros.

En este último párrafo de la experiencia de Pancho confirma lo que Larios y Macías (2010) mencionan, que la gratitud genera felicidad y cómo "el agradecimiento libera del resentimiento, […] la gratitud me acerca a los demás" (pág. 111).

En esta subcategoría se fueron entrelazando narrativas de varias sesiones que se relacionan con hacer comunidad a partir de la experiencia que cada uno ha vivido. En particular en la sesión ocho 'Mi cofre del tesoro' donde el tema fue: 'Descubriendo mi tesoro escondido para acompañar desde el amor' pude presenciar el movimiento que cada uno tuvo durante la sesión y al implicarme me permitió reconocer en mi propia experiencia, cuáles son los recursos con los que cuento para acompañar, darme cuenta de que muchas de las narrativas coinciden con mi propia historia me dio la oportunidad de agradecerles al cierre de la sesión el que hayan sido espejos que me reflejaron también mi propio tesoro. En definitiva, al participar en los grupos de facilitación, quien facilita se ve beneficiado al implicarse, al darse cuenta de las dos caras del corazón como

lo menciona Cabarrús (2003), al descubrir con cuales recursos cuento y reconocer con humildad qué falta para avanzar en el proceso propio de crecimiento. Todo ello fue una experiencia significativa. Considero valioso transcribir lo que les compartí a los participantes del taller como síntesis de los aportes de cada uno al cierre de la sesión.

> *Yo me voy dando cuenta cómo en esta interrelación coincidimos en varios aspectos, nos hemos dado cuenta de que esa herida no es ni para ocultarla, sellarla, negarla, sino que a partir de ella es que han surgido muchos dones que se están poniendo en el servicio a otros en el acompañamiento que cada uno de nosotros realizamos y este grupo que ha coincidido, que ha compartido y que nos identificamos en experiencias, situaciones de dolor, diferentes pérdidas, de estar atentos al misterio, de querer aclarar cosas, pero que también reconocemos que ese tesoro puede acompañar a otros desde el amor, desde la escucha, desde el reconocerme frágil, vulnerable, con espinas, pero así como estoy, puedo estar también con el otro, y es lo que va a permitir aceptar al otro… […] amarlo como Jesús lo amó.*

Estos aportes Carretero (2022) los reconoció como “los aportes -de los integrantes-, del propósito de esta sesión y del taller mismo”. La narrativa que describe la síntesis del movimiento que tuvo el grupo desde mi perspectiva, me permite confirmar lo valioso de los encuentros, compartir historias similares pero significadas de forma diferente por cada integrante del taller refleja la conexión que tenemos y que nos permite conectarnos para que a partir de la misma implicación cada persona demos el salto existencial al descubrimiento de nuestro verdadero yo.

5.3.2. Lo que aprendí en el camino. Juntos construimos comunidad

En esta subcategoría se va vinculando el primer apartado teórico que se ha ido entrelazando a lo largo de las categorías. De acuerdo con el servicio prestado por los participantes, no se puede desvincular la Gracia de lo transitado hasta este momento, por tanto, hacer una relación Desarrollo Humano-Gracia-Comunidad, requiere de un proceso integral que permita construir puentes y con ello tejer lazos armoniosos en nuestra sociedad lastimada. Cookies reconoce lo importante de su labor como acompañante:

> Para mí ser acompañante es un puente, donde al estar con el otro, con una presencia amorosa […] el que es acompañado pueda por él mismo encontrar claridad de sus ideas. Sentir que al estar conmigo la persona sienta claridad con respecto a su dignidad y a aceptar incondicionalmente su historia de vida y ser una puerta de esperanza, del amor misericordioso de Jesús y María Santísima.

> Facilitadora: Eso que dices […] es, estar presente, para que el otro descubra por él mismo cómo puede salir de donde esté, sin imposición. [Cookies: mmmj].

Para Zatyrka (2020), afirma que la labor del acompañante no es de un intercesor, sino que es un mediador que facilita el encuentro entre acompañado y Dios y sólo con estar presente permite que la Gracia actúe. Para Rogers (1964/2020) esto significa crear una relación donde quien es acompañado logre "descubrir en sí mismo su capacidad" (pág. 43) y permitir que sea la persona acompañada quien descubra sus propios recursos que le permitan crecer, desarrollarse.

En el siguiente párrafo Ave Fénix comparte lo que al concluir el taller significa para ella acompañar como parte de lo que 'aprendió en el camino'. Reconoce en ese momento que solo requiere estar presente con y para el otro.

> Para mí significa ser pobre, en el sentido de desprenderse de muchas situaciones para poder ser libres de escuchar; significa ser paciente, tener la disposición de escuchar lo que sea, sin juzgar, sin criticar, sin llevarme lo que no es mío, sin querer controlar. Significa el querer soltar ese control que generalmente queremos tener para resolver las situaciones que la persona que está siendo escuchada presenta. Significa no ser yo esa redentora. Entonces le doy gracias a Dios por ese amor incondicional a mi persona, […] considero que ese instrumento valioso ante Dios es para poder acompañar a los demás, no soy yo, es la Gracia de Dios.

En su discurso, Ave Fénix menciona entre líneas lo que podemos interpretar como las cualidades del ECP. Congruencia, Aceptación Positiva Incondicional y Comprensión Empática y lo vincula al don de la Gracia.

Al mismo tiempo, Cookies se da cuenta de la necesidad que tiene la persona que acompaña, de ser acompañada y el trabajo personal que ha de continuar.

> Pues como comenté, alegre, alegre en el sentido de que nosotros como servidores también necesitamos fortalecernos y son pocos estos espacios con los que contamos.

La narrativa anterior de Cookies guarda una relación con la propuesta de Zohn y Moreno (2015) respecto al proceso de sanación de heridas, que de manera continua han de realizar las personas que se dedican a facilitar o acompañar a otros implica seguir trabajando en su propio proceso de crecimiento para estar presentes en los encuentros

con las actitudes necesarias para lograr este fin, cualidades propuestas por el ECP y que los participantes, durante el taller fueron descubriendo. Cookies reconoce en su misma narrativa una de las necesidades expresadas en la primera entrevista previa a la intervención: la de ser escuchados.

Para Pancho, acompañar significa una responsabilidad que requiere estar atento en los movimientos del otro y de él mismo.

> Pues para mí es una gran responsabilidad, porque el estar tratando, yo como humano, con otro humano es… o sea siento la responsabilidad porque no solamente es él, que voy a dar con mi escucha, sino también, qué me está compartiendo o qué parte humana está tocando la otra persona de él en mí; una responsabilidad de humano a humano.

En lo compartido por Pancho se logra ver a la responsabilidad como la libertad que él mismo ha ido desarrollando y que está dispuesto a que el otro también la desarrolle. Logra aceptar que en la interrelación habrá una implicación en ambos sentidos y que al reconocer a la persona como persona y no como objeto le dará también a él la posibilidad de seguir creciendo.

Timoteo también comparte lo que para él significa acompañar y lo que 'aprendió en el camino'

> Pues acompañar es estar desde el corazón ante el otro, es escucharte, y atender a la vez cómo resuenan en mí tus palabras y también es soltar el momento en un recipiente mayor, esto es, todo esto que está sucediendo. Es soltar al que acompaño, soltar en mí, que soy el que estoy acompañando, y mientras lo escucho, él se escucha, lo recibo y agradezco y lo vacío en Dios Padre, para que, a través del silenciamiento, la escucha, la presencia, llegue la sanación.

Timoteo describe en general el acompañamiento en un estar presente escuchando al otro sin dejar de escucharse, dándose cuenta del eco que puede generar la experiencia del otro en él mismo y facilitar que su acompañante se escuche, es soltar reconociendo su implicación. La libertad que en una narrativa previa compartía, en este momento la integra como ese 'soltar y soltarse', y cierra reconociendo la necesidad de ser acompañado y dejarse acompañar.

> Y todo esto sólo es posible si me dejo acompañar por ti, por otro compañero que me acompañe y por Dios.

Integra al mismo tiempo las cualidades de la implicación y congruencia como ese ‘cómo resuenan en mí, tus palabras’, la aceptación positiva incondicional como ese ‘estar desde el corazón…lo recibo y agradezco’. Timoteo en su narrativa expresa el propio movimiento que le permitió soltar-se.

En ambas narrativas se expresa lo que Rogers (1964/2020) menciona que, la persona al reconocer la experiencia, “Valora y aprecia su experiencia y la ajena por lo que ésta es” (pág. 173).

Para Brad Pitt, el taller le fue mostrando la sensibilidad al acompañar. En otro momento reconocía en sus ‘miedos y compulsiones’ un miedo al conflicto; para cerrar el taller expresa que éste le ha despertado la sensibilidad para ponerla al servicio de los otros a la hora de acompañarlos, al mismo tiempo reconoce cómo en su familia fue recibiendo mensajes sobre ‘esconder sus sentimientos’. El trabajo que fue realizando a lo largo de las sesiones le permitieron darse cuenta de este aspecto que al final reconoció como estar atento, ‘abrir las antenitas’.

> Bueno, yo creo que me ha ayudado mucho a despertar una sensibilidad que no había tenido, como que me había sentido muy instrumentalizado, en referencia a, pues que lo buscan a uno […] entonces yo sentía como la búsqueda insensible con el paso del tiempo, yo creo que lo veo muy oportuno para retomar mi experiencia […] con este taller se me abrieron las antenitas para atender más los sentimientos, primero los personales…

El compartir su experiencia sobre los paradigmas impuestos que se presentan como fortaleza, le dio luces para reafirmar la parte sensible que se ha de poner en juego a la hora de acompañar, esa sensibilidad que tiene relación con aceptar al otro como sea que esté, sin imponer esquemas.

> …una vez que mi hermano estuvo aquí, empezamos a platicar y una identidad nuestra -en la familia- es como esconder tus sentimientos, como hacerte fuerte ante ellos y darles vuelta de hoja y ahora descubrirte un hombre de sentimientos y a la otra persona; ya cuando me comparte alguien, es que me siento así, y pues ya paro la antenita para la sensibilidad.

Reconocer la importancia que tiene trabajar en su propio proceso, le facilitó a Brad Pitt saberse vulnerable y con un potencial que le permite desarrollarse y con ello acompañar al otro en su propio proceso de crecimiento.

> Y pues bueno, más allá del sentimiento, se puede trabajar para llegar a condiciones […] o sea aspectos que he ido descubriendo en lo personal y que me han abonado. Y también […] me quedo con un crecimiento personal, en referencia a una mayor sensibilidad, […] y compromiso social de realidades que enfrentas ahora con mayor atención, mayor cuidado y detenimiento, o sea como que un aspecto […] más integral, no la funcionalidad de atender una realidad, sino en el sentimiento, en la sensibilidad más aguda de atender una necesidad en una persona, en ese sentido, me hice como más sensible.

Para Larios y Macías (2010), el discurso que la persona se dice es un factor que determina "el rumbo de nuestra vida y nuestro bienestar" (pág. 109).

Al finalizar la última sesión y después de abrirse a la experiencia que le permitió profundizar en su autoconocimiento, Prieta, nos narra 'lo que aprendió en el camino'

> …en este taller también trabajé el aceptarme, mis inseguridades, mis miedos al escuchar a otra persona… entonces me enfrenté con la misma Prieta, porque hablando de congruencia… cómo le pido yo a la gente que suelte, que se libere, que no cargue, que no arrastre cadenas, hasta con mi familia y todo, entonces pues lo que me evoca es que ahora tengo que ser congruente con los pasos que yo he dado en la vida. Entonces es aceptarme, la comprensión empática, el repetirme que mi vida va a conectar con la gente que yo escucho, pero que, en ese momento, no me puedo conectar con mi historia de vida para venir a vaciar mi historia, sino que tengo que ser oídos, ojos, boca, corazón en la persona que está ahí, en su historia de ella.

Prieta da muestra de haber logrado hacer consciente la necesidad de trabajar en ella. En su narrativa expresa cómo se fue escuchando hasta reconocer los aspectos que llegaron a ser limitantes en el momento de acompañar; si recordamos una de sus narrativas previas donde expresaba la necesidad que tenía de abrazar a esa niña que acompañó, con este discurso da muestra de haber reconocido y aceptado que el espacio de acompañamiento -como espacio sagrado-, no se ha de usar como un espacio para tratarse ella, para acompañarse ella, sino, un espacio que le permite crecer y desarrollarse en la medida que reconoce en el otro ese mismo potencial. A la vez reconoce también cómo en cada relación se implicará y es consciente de la comprensión empática y la congruencia al mencionar 'no me puedo conectar con mi historia de vida

para venir a vaciarla' al igual que es consciente de la aceptación al mencionar que ha de ser 'ojos, oídos y corazón' ante el otro, aceptando el marco de referencia de los dos.

Por su parte Cookies manifiesta al igual que Pancho -en una narrativa previa-, cómo su camino de dolor le ha posibilitado el ser empática, y desde la espiritualidad reconoce que la Gracia actúa a través de esa herida para acompañar en el proceso de la sanación de heridas de los demás.

> También encontré en este camino de las lágrimas que a mí me tocó vivir, me han servido para valorar el dolor del otro, pero también a través de la Gracia del espíritu Santo, cuando yo acompaño, siempre le pido al Señor que me diga cuál es el potencial que yo puedo hacer florecer en el otro, y que, al principio, cuando yo empezaba acompañar, yo era de las que decían, deberías, yo le sugiero, mire muévale aquí, y dije, cuántas faltas de respeto he cometido con los demás. Entendí que lastimé la dignidad de la persona, ese momento me causó mucho dolor.

Cookies expresa lo valioso que es reconocer y respetar la dignidad de la persona y aceptar lo que otro está viviendo, comprende que en el encuentro sólo es, estar presente.

Al cierre del taller, Titi expresa nuevamente su necesidad de continuar con su proceso de crecimiento, de reconocerse, validarse, voltearse a ver. Habla de lo que a lo largo de las sesiones fue descubriendo y se da cuenta de que la congruencia es una cualidad que 'le fastidió' en el taller.

> La autenticidad que encontré aquí, […] yo siempre luché por tener el amor de Dios, pero la autenticidad de Titi no era total porque, ni siquiera sabía Titi quién era Titi, entonces no podía ser autentica, seguía con mis caretas, en el centro fui dejando mis caretas, al ir identificando mi persona; y menciono esto lo cual aterricé aquí. Hablo de la autenticidad porque es con lo que he luchado más, es una congruencia en cuanto a mi vida en lo espiritual, en lo humano, en la congruencia, como Titi yo no la conocía, pero el hablar de la congruencia fue lo que más me fastidió aquí en este taller, porque en realidad me di cuenta de que es algo que he estado trabajando y que necesito seguir trabajando, que necesito ser más libre.

Titi se da cuenta de lo importante que es trabajar todas las dimensiones que la conforman como persona, mantener un equilibrio entre la parte espiritual y el desarrollo humano; al ir descubriendo lo que requiere trabajar para crecer y desarrollarse también descubre que a la par, la espiritualidad se desarrollará de una forma sana.

Pancho describe su experiencia en el taller y comparte lo que aprendió en el camino. Ya en narrativas anteriores manifestó haber reconocido su herida como un tesoro que le permite ser comprensivo y empático con las personas en duelo. En la siguiente narrativa expresa cómo el autoconocimiento le permitió ver con otros lentes 'el panorama de su vida'

> Bueno pues yo realmente estoy muy contento con este taller, me gustó mucho, porque descubrí cosas mías que las tengo, y que yo no sabía que las tenías, entonces ha sido un descubrimiento de mí mismo y estoy muy contento, entonces hubo algunas cosas que me llamaron la atención, por ejemplo, el cofre del tesoro, cómo es posible que algo tan doloroso para mí en su momento, sea algo tan valioso, eso me llamó mucho la atención, me abrió mucho el panorama de mi vida.

En la última sesión los participantes tejieron una red para representar de manera simbólica cómo el acompañamiento que realizan beneficia al tejido social que requiere constructores de paz, una paz procurada desde el trabajo individual de cada persona que acude al centro y es acompañada por ellos. Es el mismo Pancho quien comparte lo siguiente:

> Ahorita que hicimos el ejercicio de la red y usted lo puso como el tejido social, cuando estaba poniendo mi listón, mencionó usted que nos fijáramos qué sentíamos, y lo que estaba sintiendo era que, cuando comencé a trabajar mi duelo estaba al rojo vivo, entonces fui a una asamblea donde fue mucha gente que estábamos tratando nuestro dolor, yo estaba recién, […] había mucha gente que […] alguien me dijo que hablara, nunca me he sentido capaz de hablar en público, sin embargo, en esa ocasión hablé, recuerdo que dije que yo estaba muy dolido por mí y por mi ciudad, yo soy de aquí de Juárez, y estar viendo la situación en la que estábamos inmersos los Juarenses con miedo y todo eso, a mí me producía mucha angustia, me daba mucha tristeza ver a mi gente y la forma en la que estábamos.

Pancho, integra el trabajo realizado en su proceso de duelo y cómo su propia herida lo llevó a obtener recursos para colaborar en la comunidad poniendo su granito de arena para fortalecer a una sociedad lastimada por la violencia.

> Entonces yo en ese entonces dije que yo quería hacer algo por mi ciudad, y dije yo no sé qué voy a hacer, porque realmente no sabía qué podía hacer, pero yo creo que lo dije tan convencido que en ese momento, […] Dios me ha escuchado, me he sentido escuchado por él porque me ha puesto los medios para hacer algo por mi tejido social, en eso estaba pensando, en que estoy haciendo algo, simbólicamente, estoy participando en un tejido pero, concretamente sí lo estoy haciendo, el hecho de estar participando, ayudando de una manera u otra, contribuir con mi experiencia con mi tiempo, lo que sea para otra persona, siento que sí estoy contribuyendo, y no porque lo haya querido, he estado siendo enviado, y siento y pienso que Dios me ha puesto los medios para hacerlo.

En la narrativa que comparte Pancho podemos identificar el trabajo desde el desarrollo humano, al atender su duelo e iniciar un proceso que lo llevó a resignificar su experiencia y la Gracia, como motor que lo impulsó a colaborar con otros y a descubrir los dones que pone al servicio de los demás. El resultado de su proceso personal le ha permitido ser empático y comprensivo con las personas que se encuentran en duelo y con este proceso, permite actuar a la Gracia al participar en la comunidad.

> …estoy contento porque sí, lo he hecho con mucho miedo, bueno temor, inseguridades, sin embargo, lo poco o mucho que he hecho, lo he hecho desde el fondo de mi corazón, […]. Me gustó mucho estar sintiendo lo que estuve sintiendo a la hora de estar 'tejiendo', estoy participando en el tejido social esa es mi satisfacción, me he sentido muy bien en hacer algo por lo que quiero, incluye no solo a mi familia personal, sino a todos a mi alrededor, -me quedo- muy satisfecho, muy gozoso, en paz; gracias a todos ustedes.

En este último párrafo Pancho da cuenta del *experienciar*, de vivir el presente, al enfocar lo que sentía y expresarlo como 'me gustó mucho estar sintiendo'. Al respecto del comentario de Pancho, Barceló (2003) refiere esto como un vivir existencial, un abrirse a la experiencia y dejarla fluir, es un "involucrarse intensamente en la acción que se ejecuta en el instante y que emerge de la misma experiencia vital" (pág. 49), es descubrir de una manera continua las sensaciones nuevas que aparecen a cada instante, el mismo autor aclara el vivir en el presente y para el presente, siendo el primero un proceso que le permite a la persona ser consciente de sus reacciones emocionales. Larios y Macías (2010) proponen la conciencia, intención y acción para cambiar actitudes. Me atrevería a hacer una analogía del actuar del Rey Salomón, al reconocer ante Dios su juventud e incapacidad para ser Rey, pidiéndole solamente sabiduría: "Da pues a tu siervo un corazón sabio para gobernar a tu pueblo y poder discernir entre lo bueno y lo malo…" (1 Re 3, 9). Dice la Biblia que "Dios escuchó su oración y le ayudó a Salomón a *escuchar* a los demás, a comprender lo que les estaba sucediendo y a *actuar con rectitud*" (Ameche, 2019, pág. 29).

En esta categoría, los participantes fueron expresando cada uno su experiencia que, entre otras, ha sido la de ser referentes para la construcción de una comunidad. Expresaron cómo llegaron al centro, y qué fueron trabajando en él, en otro momento, mencionaron cómo ese proceso vivido los motivó a ser voluntarios y colaborar en el

proceso de las demás personas que llegaban al mismo centro. Voltear la mirada, y darse cuenta de cómo su experiencia ha sido un parteaguas para hacer comunidad es reconocido como un camino de dolor que han ido aceptando e integrando y que a la vez les ha servido para comprender a los demás, recibirlos, acogerlos y acompañarlos. La experiencia del taller les aclaró lo valioso que es seguir atendiendo su propio proceso. Concentrar en unas narrativas lo que cada uno 'aprendió en el camino' ha sido complicado. En mi propia implicación sé que no puede quedar plasmado todo lo comentado por cada uno de los que integramos el taller; sin embargo, la selección de cada narrativa -por extensa que parezca- sintetiza el *experienciar* de cada integrante. En lo personal, darme cuenta al recapitular mi propia historia, de los motivos o la condición de cómo llegué al centro, me permite decir en este momento que en ese allá y entonces, no era consciente de lo que se me presentaba, no tenía -de manera consciente- un motivo en particular, pero al igual que los participantes del taller y compañeros de comunidad, fui descubriendo los aspectos que requería trabajar como parte de mi propio crecimiento y desarrollo. Al igual que Pancho mi proceso inició antes de integrarme al centro. Al cerrar esta categoría y preguntarme acerca de 'lo que aprendí en el camino', puedo decir en forma sintética que:

Aprendí que:

- Toda relación interpersonal me implica
- Todo encuentro me lleva a mi historia y de ella puedo sacar recursos para una interrelación que abone al crecimiento de los que nos encontremos
- En cada encuentro he de llegar sabiendo que no sé. No sé los significados que las personas dan a su propia experiencia
- Ser consciente de que no conozco la realidad del otro y que, en el encuentro, tal vez descubra que aún me falta conocer la mía.
- Mi propio proceso de crecimiento me interpela a seguir en él, a abrirme a la experiencia y a acompañar a otro a descubrirse, a desarrollar su propio potencial.
- En el encuentro, el otro me refleja mis dos caras del corazón.

Capítulo 6. Conclusiones

El objeto por abordar en el presente trabajo se centró en el autoconocimiento y la gestión de emociones en acompañantes emocionales. A través de la metodología investigación-acción se diseñó una intervención donde se abordaron los objetos problema con el propósito de desarrollar las cualidades del ECP en los destinatarios de la intervención. Los hallazgos de la intervención dejaron de manifiesto la necesidad que tienen las personas que acompañan a otras personas de continuar con su propio proceso, considerado en el desarrollo humano como elemento que promueve, nutre y fortalece el crecimiento de las personas durante la relación. Otro de los hallazgos está centrado en la necesidad de contar con espacios de escucha -necesidad expresada en la entrevista diagnóstica- donde el mismo acompañante se sienta acompañado

6.1. El proceso vulnerado y el tesoro oculto en él

Se puede concluir que, en el arte de acompañar, es inevitable la implicación, es por esto por lo que quien acompaña se cuestiona si cuenta con al menos ciertas cualidades para lograr que el otro descubra por sí mismo los recursos que favorecen su crecimiento. Dicho de otro modo, si se acompaña sin esas cualidades se corre el riesgo de: 1) quien es acompañado no perciba la aceptación que espera de la relación; 2) se sienta evaluado o juzgado; 3) no se abra a la posibilidad de encontrar sus propios recursos y 4) no logre el estado de autenticidad que lo lleve a encontrar su sí mismo.
La propia historia de vida que se va perfilando desde la niñez influye de forma significativa en la interrelación y para el tema del presente trabajo, en la forma de acompañar a personas vulneradas o en duelo. Las diversas experiencias de vida construyen el marco de referencia de los acompañantes y existe el riesgo de utilizarlo desde el privilegio y convertir a la relación en una relación vertical, limitando el propio desarrollo y el de quien se deja acompañar. No hay duda de que la implicación personal se dará en cada encuentro, sin embargo, implicarse desde -la necesidad no cubierta- es factor para poner en el otro los significados que el acompañante no ha logrado identificar como parte de su proceso vulnerado.

Esto se hizo evidente en las narrativas de inicio de los participantes de la intervención, sin embargo, conforme fueron explorando su historia se fueron adentrando en lo que Cabarrús menciona como el pozo y D'Ors como el centro de la persona y en él, fueron descubriendo los recursos para promover el desarrollo propio y el de los demás.
Este encuentro los llevó a reconocer a su maestro interior, al maestro que va hablando en el silencio y comunica a través de las sensaciones, los sentimientos y emociones que necesitan ser atendidas y validadas; esto fue un paso firme para caminar hacia la congruencia. La otra cara del corazón como el mismo Cabarrús menciona, se expresó por parte de las personas como el tesoro que en el aquí y ahora les ha permitido caminar en su propio proceso. Reconocerse como personas frágiles y vulnerables les fue dando sentido conforme avanzaban en la relación. Sentirse parte de una comunidad que compartía sus experiencias significativas les permitió vivir las cualidades del ECP y descubrir que la relación de ayuda o acompañamiento sólo se puede dar en un encuentro horizontal; todo se trató de reconocer en el otro su propio potencial y recursos y sólo estar presente para que estos emerjan.

6.2. El encuentro entre dos personas: Una experiencia concreta y sensible.

El acompañamiento es el encuentro entre dos personas que están dispuestas a estar presentes una con la otra y que se comunican con un nivel de profundidad tal, que la expresión de emociones, sentimientos o experiencias de vida tocan a cada una de ellas y las lleva a encontrarse con ellos mismos. En un clima de aceptación, confianza, empatía y comprensión mutua ambos actores del encuentro tienen la posibilidad de desplegar el potencial que llevan dentro considerado por Rogers como la tendencia actualizante que requiere al menos iniciar con un proceso de autoconocimiento. El encuentro con las personas abordado desde el desarrollo humano favorece en ellas la identificación de necesidades y el desarrollo de las condiciones que favorecen la resignificación de su experiencia. Es ineludible que, al hacer un recorrido por la propia historia de vida y al sumergirse en ella, lleguen a encontrarse aspectos que la persona aún no conocía de ella misma y que son la clave para iniciar un proceso de sanación que le permitirá dar otro significado a su experiencia y con ello sentir la libertad de ampliar las

posibilidades que consideren valiosas en un discurrir entre su capacidad y la libertad de agencia, esto es, desarrollar su capacidad para elegir desde la libertad lo que desea hacer y ser y a la vez lograr los valores que considere importantes. Esto fue posible durante el encuentro, las personas dieron muestras de haber tocado su parte dolorosa de la historia y al cerrar el taller expresaban lo obsoleto que eran las creencias, culpas y responsabilidades que llegaron a cargar y que en ese momento se sentían liberadas de ellas.

Al 'nadar hacia el fondo' en la autoexploración, fueron reconociendo experiencias en su historia que les han ido marcando el rumbo en el caminar por su vida; esto guarda una relación con el proceso vulnerado de cada persona, proceso que ha sido influido por las heridas, creencias y esquemas sociales impuestos; es el mismo entorno en donde se desarrolla, que la lleva a colocarse máscaras o armaduras que le permiten -hasta cierto tiempo y momento- protegerse ante la amenaza que ella misma percibe y que indistintamente lo puede llevar a sentir dolor. Esto da como resultado que la persona vivía en un estado de incongruencia, estado que desconecta su pensar, sentir y actuar.

6.3. Combinando el ruido exterior con el ruido interior

En la actualidad, las personas se encuentran inmersas en una vorágine de sentimientos que no les permiten voltear a ver sus propias necesidades existenciales ni a reconocer y validar sus emociones y sentimientos. En este mundo de empoderamiento y mensajes constantes que exaltan el ser fuertes, la expresión de las emociones y sentimientos es considera una manifestación de debilidad. Es en este punto donde el desarrollo humano favorece que la persona logre su libertad al ampliar el prisma que le abre a la posibilidad de darse cuenta de lo que está frenando su crecimiento, trabaje en su aceptación y validación, y esto dé como resultado una gestión adecuada de sus emociones que lo lleve a lograr su propio bienestar.

Puedo decir en este punto que hablar sobre acompañamiento, implica reconocer que, quienes nos dedicamos a ello -dentro de un marco profesional o no- hemos de continuar desarrollando actitudes que nos permitan una relación donde el centro de atención sea la persona y sus necesidades psicoafectivas. Esto es lo maravilloso de la Maestría en

Desarrollo Humano, que nos forma para facilitar un ambiente cimentado en la confianza que facilita las condiciones rogerianas de ‘aceptación incondicional, congruencia y comprensión empática’, actitudes necesarias para establecer relaciones que Buber proponía como una relación Yo-Tu. Relación donde también se va reconociendo al maestro interior que cada uno de nosotros tenemos y que puede considerarse como el sentir a nuestro verdadero ser.

Llevar a cabo esta investigación me permitió contemplar mi vida y la de los demás de diferente manera y reconocer lo valioso que ha sido recorrer este camino; descubrir mi propio tesoro y el de los demás me hace contemplarlos como seres valiosos, comprometidos con su propio crecimiento y aportando un grano de arena que va cimentando el puente de las relaciones interpersonales.

6.4. La ética del desarrollo de la persona

Hablar de seres humanos nos remite a la especie a la que pertenecemos, hablar de personas nos centra en lo valioso de cada individuo y el derecho que tiene a vivir con dignidad. La práctica del Maestro en Desarrollo Humano cumple con estas prerrogativas y fortalece el comportamiento que desde la moral se espera de la persona. El cumplimiento de normas por obligación difiere del cumplimiento de estas por compromiso, compromiso que se ve fortalecido en las personas que tienen la posibilidad de ser acompañadas por profesionales que cuentan con las cualidades que facilitan aceptar a la persona incondicionalmente, ser auténticos y congruentes durante los encuentros y comprender de una manera empática la experiencia del otro para acompañarlo desde el Amor.

Sin duda que cada uno de los participantes ahora es consciente de que no basta la buena voluntad ni la bondad personal para acompañar personas vulneradas y heridas; sin embargo; la conciencia que confesaron haber tocado durante el proceso de facilitación les permite asumir con humildad su propia condición y al mismo tiempo, les impulsa a conocer, a saber y a buscar adquirir técnicas que involucren de alguna manera continuar trabajando en las cualidades del ECP a fin de asumirse como acompañantes de personas

en la búsqueda de su dignidad, de su identidad, de su sentido de vida, de su libertad y sobre todo, de su plenitud humana: eso a lo que llamamos felicidad.

Este trabajo aporta un proceso con todas sus partes, sus aciertos, sus errores, sus oportunidades y muchas voces que muestran un camino de acompañamiento de acompañantes. No cabe duda de que un paso importante en el ejercicio de asumir la responsabilidad de ser acompañante es el de proceder de un proceso de acompañamiento e incluso, mantenerse acompañado. Porque en este trabajo se han revelado las emociones, los sentimientos, los encuentros, los desencuentros, los miedos y las implicaciones que pueden dejarnos exhaustos en nuestro empeño; sin embargo, hacernos acompañar y asumir nuestra propia identidad de acompañados, nos permitirá experimentar más libertad y certidumbre en el precioso arte de acompañar a seres humanos a ser mejores seres humanos, a ser personas.

6.5. Mi propuesta como Maestra en Desarrollo Humano

Tal vez mi propuesta sonará ambiciosa, sin embargo 'tengo un sueño' y mi sueño es poder colaborar en el fortalecimiento de las cualidades del ECP en los acompañantes del propio centro donde colaboro para que sea el punto de 'contagio' del desarrollo humano hacia otros escenarios. Durante el taller se me hizo la propuesta de colaborar con quienes se están formando en el seminario, y quienes participan en diferentes ministerios -catecismo, matrimonios, etc.-, lo cual de inicio me dio cierto miedo, sin embargo, sería una acción que se sume al sueño de colaborar para la construcción de una sociedad más humana.

Desde este trabajo, considero importante que tanto las instituciones formadoras dentro de la diócesis como cada ministerio que se integra a la misma, ofrezcan un acompañamiento profesional a quienes se dedicarán al acompañamiento, pero al mismo tiempo, me gustaría que este trabajo llamara la atención de los responsables de los escenarios pastorales que consideren prioritario el acompañamiento a personas vulnerables para invertir en una auténtica formación humana -incluyendo todas las dimensiones- y Cristiana desde una fe adulta y desde el Enfoque Centrado en la Persona, a quienes dedicaran su tiempo en este empeño.

Mi trabajo, es un grano de arena, pero sin este grano, la playa no sería la misma playa. Deseo que mi trabajo sirva como inspiración, pero sobre todo como argumento para reconocer y resolver esta necesidad de formar personas para este ejercicio humano de acompañar. Recuperado el nombre de una de mis categorías, “La gracia no suple a la naturaleza”, por lo tanto, en necesaria la formación desde el desarrollo humano.

Referencias

Abarca, A. Alpízar, F. Sibaja, G. Rojas, C. (2013). *Técnicas Cualitativas de Investigación*. Editorial UCR

Ameche, G. (2019). *Cómo escuchar al espíritu, un método de discernimiento*. (1ra. ed.). México: Ed. Buena Prensa.

Aparicio-Gómez, W. O. (2020). *El hombre en cristo: qué es la gracia*. Ed&TIC. Working.

Barceló, T. (2003). *Crecer en grupo. Una aproximación desde el Enfoque Centrado en la Persona.* (1ra. ed.). Desclée de Brouwer.

Barceló, T. (2010). *Crecer en grupo. Una aproximación desde el Enfoque Centrado en la Persona.* (2da. ed.). Desclée de Brouwer.

Barceló, T. (2012). Las actitudes básicas Rogerianas en la entrevista de relación de ayuda. *Revista Miscelánea Comillas 70*(136), 123-160

Benett, M. (2008). *Autoconocimiento*. (2008). Integralia la casa natural, S.L.

Bermejo, C. (2012). *Empatía terapéutica. La compasión del sanador herido*. Desclée de Brouwer. https://elibro-net.ezproxy.iteso.mx/es/ereader/iteso/47979?page=1

Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación.* (3ra. ed.). Pearson Educación

Bonhoeffer, D. (2004). *El precio de la Gracia. El seguimiento.* (6ta. ed.). Sígueme

Cabarrús, C. (2001). *Crecer bebiendo del propio pozo.* (5ta. ed.). Editorial Desclée de Brouwer

Cabarrús, C. (2003). *Ser persona en plenitud. La formación humana desde la perspectiva Ignaciana*. Ed. Universidad Rafael Landivar

Cano, A. (2012). La metodología de taller en los procesos de educación popular. *Revista Latinoamericana de Metodología de las Ciencias Sociales, 2*(2), 22-51.

Carretero, M. (2015). *Implicación personal del profesor como constitutivo de la práctica docente*. [Tesis de Doctorado. Universidad Santander. Guadalajara, Jalisco]

Carretero, M. y García, L. (2022) Intervenir desde la perspectiva del desarrollo humano. [Notas para clase]. Asignatura: Supervisión de la intervención. ITESO

Ceja, L. (2014). *La Institución Educativa Salesiana en México*. [Tesis de Doctorado, Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores]. https://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/1395/III_Luis_Fernando.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Chernicoff, L. y Rodríguez, E. (2018). Autoconocimiento: una mirada hacia nuestro universo interior. *Didac*, (72), 29-37 https://biblat.unam.mx/hevila/Didac/2018/no72/6.pdf

Codina, A. (2004). Saber escuchar. Un intangible valioso. *Intangible Capital,* 0 (4).

Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (2020). *Medición multidimensional de la pobreza, Chihuahua. Porcentaje, número de personas y carencia promedio por indicador de pobreza, 2018-2020.* Medición de la pobreza nivel municipio 2010 y 2015. Fecha de consulta: 06 de octubre de 2021. En: https://www.coneval.org.mx/Medicion/Paginas/Pobreza-municipal.aspx

Cormier, W. y Cormier, S. (2000). *Estrategias de entrevistas para terapeutas: habilidades básicas e intervenciones cognitivo-conductuales.* (3ra. ed.). Editorial Desclée de

Brouwer. Disponible en: http://elibro-net.ezproxy.iteso.mx/es/ereader/iteso/47613?page=140

D'Ors, P. [IBERO Puebla] (4 de marzo 2021). *La dimensión contemplativa de las relaciones personales* [Archivo de Video]. Youtube. https://youtu.be/vKUqNQF7UL0

Egan, G. (1981). *El orientador experto: Un modelo para la ayuda sistemática y la relación interpersonal.* Grupo editorial Iberoamérica.

Fadiman, J. y Frager, R. (2004). *Teorías de la personalidad*. (2da. ed.). Editorial Oxford

Fernández, P. (14 de febrero 2022) [Universidad Pontificia Comillas] *Presentación del libro de Franz Jalics: "Escuchar para Ser"* [Archivo de Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=-8xPaBsY-M8

Fernández, P. (2013). En torno a la teología de la Gracia. *Sal Terre.Revista de teología pastoral, 101(1181),* 709-722. Sal terrae: Revista de teología pastoral. 2013, Tomo 101, Nº 1181 - Dialnet (unirioja.es)

Francisco, P. (2013). *Exhortación Apostólica. Evangelii Gaudium*. (2da. ed.) Ediciones Palabra

Francisco, P. (2020). *Fratelli Tutti. Sobre la fraternidad y la amistad social: Carta encíclica del Sumo Pontífice Francisco*. Buena Prensa.

Fundación Paso del Norte (s.f.). JUÁREZCOVID-19. Datos locales situación diaria COVID-19. Recuperado el 9 de octubre de 2021 de https://www.juarezcovid19.com/

Gallego, J., (2018). Cómo se construye el marco teórico de la investigación. *Cuadernos de pesquisa*, *48*, (169), 830-845.

García, F. (2016). *Yo ayudo, tú ayudas ¡cómo nos ayudamos! Espacio de autoconocimiento y escucha*. [Tesis de Maestría, Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente] Repositorio ITESO. https://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/3670/TDG%20-_Flor_Garc%c3%ada_Maldonado%20_Yo%20ayudo%20t%c3%ba%20ayudas%20y%20c%c3%b3mo%20nos%20ayudamos%21.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Global Wellness Institute (2020*). índices de felicidad y bienestar. Informe mundial sobre la felicidad. Capítulo 2 Felicidad, confianza y muertes bajo COVID-19*. Recuperado el 9 de octubre de 2021 de https://worldhappiness.report/

Gómez, E. (2021) *La dinámica del acompañamiento*. Paulinas https://elibro-net.ezproxy.iteso.mx/es/ereader/iteso/193922

Gómez, N., Alatorre, F. (2014). La intervención socioeducativa. Cuando se juega en la cancha del otro. *Sinética,* (43), 2-17.

Gondra, J. (2021). *Psicoterapia de Carl Rogers: orígenes, evolución y relación con la psicología científica*. https://psicologos.mx/psicoterapia-carl-rogers-origenes-evolucion.php

González, D. (2022). *Niveles de comunicación, explicación y práctica*. [Video]. 27 de abril de 2022. Asignatura: Supervisión de la Intervención. ITESO.

González, M., Castro, A. y Vidaña, ME. (2019). Indicadores de salud mental en la población de Ciudad Juárez. Reporte final. *Productos de Creación Artística,*

Tecnológica, Humanidades e Investigación Científica. UACJ. http://cathi.uacj.mx/bitstream/handle/20.500.11961/11092/2019%20Salud%20Mental%20Formato%20de%20reporte%20t%c3%a9cnico.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Greenberg, L. (2014). *Emociones: Una guía interna.* Editorial Desclée de Brouwer

Grüm, A., Dufner, M. (s/f). Inédito. Diplomado en Desarrollo Humano y Espiritualidad Ignaciana. IBERO/ CFIC.

Güemes, C. (2019). Marco conceptual: confianza y cohesión social. En Programa EUROSocial (Ed.), *Madrid: Tejiendo confianza para la cohesión social: una mirada a la confianza en América Latina.* (pp. 9-21). https://eurosocial.eu/wpcontent/uploads/2019/07/07_tejiendoconfianzafinal.pdf

Guijarro, S. (2017). *Biblia de América*, [1 Re 3, 9.] Editorial Verbo Divino

Gutiérrez, E. (2017). *Aportes del desarrollo humano a la visión sistémica en psicoterapia* [Tesis de Maestría, Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente] https://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/5086/Aportes+del+desarrollo+humano+a+la+visi%C3%B3n+sist%C3%A9mica+en+psicoterapia.pdf?sequence=4

Halls, S. (2010/2013). *Sin Garantías*. Envión editores.

Henríquez, E., Zepeda, M. (2003). Preparación de un proyecto de investigación. *Ciencia y Enfermería IX* (2), 23-28

Hernández, D. (2021). *Aportes al reconocimiento de la historia personal a través del acompañamiento espiritual como pedagogía en la vivencia comunitaria*. [Tesis de Licenciatura en Teología. Universidad Santo Tomás]. http://hdl.handle.net/11634/35685

Hernández, R. (2014*). Tres talleres para promover la consciencia, el autoconocimiento y el aquí y el ahora en jóvenes buscadores de felicidad. Estudio de caso*. [Tesis de Maestría, Universidad Iberoamericana] http://ri.ibero.mx/bitstream/handle/ibero/957/015826s.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hernández, R., Fernández-Collado, C. y Baptista, P. (2007). *Metodología de la investigación*, (4ta.ed.). Mc. Graw Hill.

Jalics, F. (2021). *Escuchar para ser.* Ediciones Sígueme.

Jesuitas Global (1 de abril de 2022). *En camino con Ignacio* [Archivo de Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=Pk3F2h8ebeA

Jiménez, M. (2019). *Autoconocimiento en jóvenes para la toma de decisión de carrera profesional* [Tesis de Maestría en Desarrollo Humano. ITESO] https://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/5803/Autoconocimiento%20para%20elecci%C3%B3n%20de%20carrera.pdf?sequence=2

Lafarga, J. (2005). Mi comprensión del desarrollo humano. *Prometeo*, (45), 7-12. Recuperado: https://studylib.es/doc/526648/mi-comprensi%C3%B3n-del-desarrollo-humano-las-semillas-juan-la...

Lafarga, J. (2010) ¿Qué es el desarrollo humano en México? *Origen y proyecciones.* (1ra. ed.). México: INIDH.

Larios, R y Macías, A. (2010). *Corazón de piedra…¿yo?.* (1ra. ed.). México: AmatEditorial

Le Breton, D. (1998). *Las pasiones ordinarias. Antropología de las emociones*. Ed. Nueva Visión.

Le Breton, D. (2012). Por una antropología de las emociones. *Revista Latinoamericana de Estudios sobre cuerpos, emociones y sociedad, 4*(10), 67-77.

Lietaer, G. (1997). Autenticidad, congruencia y transparencia. En D. Brazier (Ed), *Más allá de Carl Rogers* (25-45). Desclée Brower.

López-Yarto, L. (1997). *Dinámica de grupos. Cincuenta años después*. (6ta.ed.). Desclée De Brouwer.

Marradi, A., Archeti, N. y Piovani, J. (2007). *Metodología de las ciencias sociales*. (1ra. ed.) Emecé Editoriales.

Martínez, M. (2006). Fundamentación epistemológica del Enfoque Centrado en la Persona. *Polis Revista Latinoamericana*, (15) 1-18. Fundamentation Epistemológica del Enfoque Centrado en la Persona (openedition.org)

Martínez, Y. (2018). Filosofía existencial para terapeutas y uno que otro curioso (4ª ed.). Ediciones LAG

Maslow, A. (2007) *"El hombre autorrealizado".* (17a. ed.). Editorial Kairós

Mearns, D. y Thorne, B. (2003). *La terapia centrada en la persona hoy*. Desclée Brower.

Molero, F., Lois, D., García-Ael, C. y Gómez, A. (2017). *Psicología de los grupos*. Universidad Nacional de Educación a Distancia.

Monjas, M. (2021). *El complejo mundo de las relaciones interpersonales.* (1ra.ed. electrónica) Ediciones Pirámide. https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=NOlWEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=el+complejo+mundo+de+las+emociones+y++Monjas&ots=fij_X8YTzM&sig=92Yjy46fuBx6ltdaoozX_Fj46F4#v=onepage&q=el%20complejo%20mundo%20de%20las%20emociones%20y%20%20Monjas&f=false

Muñoz, M. (2012). Una hipótesis humanista sobre la emoción. *Cuadernos de Difusión del Instituto Nacional de Investigación en Desarrollo Humano.* Proyecto Espiral, A.C

Muñoz, M. (2019). *Emociones, sentimientos y necesidades. Una aproximación humanista*. (2da. ed.). Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt, A.C.

Najmanovich, D. (2015). *Qué vemos cuando vemos.* [video YouTube] TEDx. Disponible: https://www.youtube.com/watch?v=t_LzznJxur4

Napier, R. y Gershenfeld, M. (2000). *Grupos: Teoría y experiencia.* (4ta. ed.). Trillas

Organización Mundial de la Salud. (2018). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. En: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

Pacheco, G. (1993). La intervención comunitaria. Espacios de expresión y cambio social. *Renglones, Revista del ITESO*, (26), 14-19.

Perls, F. (1976). *El enfoque Guestáltico y Testimonios de Terapia.* Cuatro vientos Editorial.

Polanuer, M. (2014) *Grupos y humanos*. Editorial Biblioteca Nueva

Powell, J. (1989). *¿Por qué temo decirte quién soy?.* Editorial SalTerrae

Pulido, A., (2015). Algunas consideraciones sobre la construcción del marco teórico-referencial en la investigación educacional. *Revista Mendive*, (50), 1-7.

Robles, A. (2021). *Toma de decisiones trascendentales y su relación con el autoconocimiento* [Tesis de Maestría, Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente] Repositorio ITESO. https://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/7360/ALEJANDRA%20ROBLES%20MENDOZA_TOG.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Rodríguez, C., De la Peña, M. y Hernández, O. (2011). *La intervención social universitaria: un campo de estudio emergente.* ITESO.

Rogers, C. (1964/2020) *El proceso de convertirse en persona.* (1ª. ed.). Ediciones Culturales Paidós

Rogers, C. (1987). *El camino del Ser.* Editorial Kairós

Rogers, C. (2017). *Grupos de encuentro*. Amorrortu editores.

Sánchez, C. (2019). Normas APA en español. Normas APA (7ma. edición). https://normas-apa.org/introduccion/normas-apa-en-espanol/

Sandoval, C. (1996). *Investigación cualitativa.* Módulos de investigación social

Schmid, P. (2008). *¿Conocimiento o Reconocimiento? La psicoterapia como "el arte de no saber" Perspectivas de más desarrollos de un paradigma radicalmente nuevo.* Instituto para Estudios Centrados en la Persona, Viena y la Universidad de Graz, Austria. Disponible: https://studylib.es/doc/4470184/la-psicoterapia-como-%E2%80%9Cel-arte-de-no-

Schutz, W. (2001). *Todos somos uno. La cultura de los encuentros*. Amorrourtu.

Sullwold, E. (2001). *Un nuevo experimento: El arquetipo del niño interior*. En Abrams, J. Ed. Recuperar el niño interior. Editorial Kairós

Tapia-Ubillús, A., Martillo-Pazmiño, I., Salazar-Soledispa, V. (2017). Crecimiento económico y desarrollo humano de los pobladores del recinto puerto el Morro desde la perspectiva humanista existencial de Carl Rogers: un mejor futuro para todos. *Revista científica dominio de las ciencias,3*(2), 291-316 https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6325862

Thibodeaux, M. (2015). *Libertad espiritual*. En: Redescubrir el examen ignaciano: Diferentes maneras de rezar partiendo de tu día. Apple App https://apps.apple.com/us/app/redescubrir-el-examen/id1290389074

Trujillo, D. (2020). "USAR" Modelo de entrenamiento para los animadores de las escuelas de perdón y reconciliación desde el enfoque centrado en la persona en Guadalajara Jalisco [Tesis de Maestría, Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente] Repositorio ITESO. https://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/6437/TOG%20USAR%20DORA%20

MARGARITA%20TRUJILLO%20VILLANUEVA%20DIC_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Vanaerschot, G. (1997). La empatía como proceso dinamizador de los diversos microprocesos dentro del cliente. En D. Brazier (Ed), *Más allá de Carl Rogers* (47-66). Desclée Brower.

Zapata, F. y Rondán, V. (2016). La investigación acción participativa: Guía conceptual y metodológica del Instituto de Montaña. *Serie Manuales y Herramientas para la adaptación. Instituto de Montaña*, 6-8.

Zatyrka, A. (2020). *Mistagogía Ignaciana* [Diapositiva PowerPoint]. https://www.iteso.mx/documents/10976/0/2.+La+%E2%80%9CActitud+Teologal%E2%80%9D%2C%20disposici%C3%B3n+interna+para+la%C2%A0%20comunicaci%C3%B3n+con+Dios/b8cbcc2b-d962-4caf-b5e4-ea588976a3a2

Zatyrka, A. (Anfitrión). (2020-presente). *El acompañamiento Espiritual Retiro/Taller: Discernimiento* [Podcats]. Spotify. https://open.spotify.com/episode/2lt5otrdWSGjPcu0WU7Wjx?si=f9EL_TK4TLuDb6QufDTFlA&context=spotify%3Ashow%3A0KfceXuVEVMh1kf2uCTVuf

Zatyrka, A. (Anfitrión). (2022-presente). ITESO/IBERO Puebla. *¿Quién es el más grande en el reino de los cielos? La palabra con nosotras, con nosotros*: [Podcats]. Spotify. https://open.spotify.com/episode/0DeDgPLzla8koXIL1OXEKM?si=wMZvVwPqSkOCQZtP9D4qcw

Zohn, T., Casillas, E. y Cervantes, S. (2019). *Entrevistar en Psicología.* (1ra. ed.) ITESO.

Zohn, T., Moreno, S. (2015). El sanador herido. ITESO

Zohn-Muldoon, T. y Moreno-López S. (2008). El sanador herido. Ayuda el que ha sanado. *Mirada, Revista de Espiritualidad y Desarrollo Humano*. (26)., 4-11.

ANEXOS

Anexo 1. Tabla de Sistematización de la información

Paso 1. Qué problemática detecto	Paso 2 Qué necesidad detecto	Paso 3. Extractos de la entrevista	Paso 4. A qué se refiere, cuál es la palabra o frase que muestra el extracto de la entrevista	Paso 5. Nombre de la categoría	Paso. 8 información para fundamentar
Reconocen aspectos que limitan su propia aceptación y la de los demás.	Contar con sesiones que les den elementos que les permitan trabajar en el autoconoci--miento y aceptación.	"Me cuesta trabajo aceptar alguno de mis sentimientos, aceptar que con facilidad me enojo y bueno, físicamente […] algún piropo, porque me cuesta creer que me lo dicen con sinceridad. […] Pues...algunas -personas- me cuesta trabajo, sobre todo aquellas que tienen sentimientos que me llevan a mí a una herida. (Lirio, 19 octubre, 2021) "la parte más difícil -de aceptar- de mí, es no saber expresar realmente lo que estoy sintiendo o lo que estoy pensando" "te puedo decir que personas que me ha tocado acompañar, si las acepto, pero personas del centro…no las acepto" (Campanita, 26 de octubre, 2021)	Emoción-enojo, sentimientos Aceptación a su persona (aspectos físicos y manifestación de emociones y sentimientos) y aceptación incondicional por los demás,	**Aceptando mi persona. Me comprendo y te comprendo**	El ser humano tiene la necesidad de conocerse y al mismo tiempo el miedo a conocerse, tal como lo expresa (Maslow, 2007, pág. 9) El autoconocimiento se considera un proceso constante de trabajo en uno mismo (Bennet, 2008)
No cuentan con elementos que les facilite la identificación de sus propias emociones y las manifestadas -por el otro- durante la relación de ayuda, lo que los lleva en ocasiones a conectar con el otro. No existe seguimiento del trabajo de acompañamient o para los servidores después de la	Contar con elementos que les facilite la identifica-ción de sus propias emociones y las manifestadas por el otro durante la relación de ayuda para poder estar presentes en cada encuentro de manera más auténtica.	No me siento bien, porque siempre está el miedo a que no estoy haciendo las cosas bien, […] entonces emocionalmente no estoy bien, debería sentir seguridad, […] que yo nada más tengo que escuchar, pero esa parte humana de que tengo que hacer las cosas bien, […] entonces ahí está el miedo e inseguridad. (Campanita, 26 de octubre del 2021)	Siempre está el miedo. Emocionalmente no estoy bien Miedo e inseguridad	**Mis emociones, mi historia**	Rogers (1964/2020). "Sólo mostrándome tal cual soy, puedo lograr que la otra persona busque exitosamente su propia autenticidad" (pág. 43). Larios (2010) "pasar por el conocimiento, reconocimiento y aceptación de los sentimientos para poder manejarlos" (pág. 32). Le Brenton (1998) "las emociones no son estados absolutos […] son relaciones" (pág. 9)

relación de ayuda.					
Los integrantes del centro que acompañan a otras personas, no reciben de manera frecuente acompañamientos que les permitan seguir trabajando en su propia sanción.	Espacios de escucha y acompañamiento para los integrantes del centro, que les permita trabajar en la congruencia y realizar de manera más humana su actividad.	La empatía se debe iniciar con uno mismo y a partir de ahí surge la voluntad de ayudar, de servir. […] Estamos al mismo nivel, […] personas heridas trabajando en un crecimiento, en una sanación espiritual…emocional y psicológica (Valentina, 27 octubre, 2021) "Esas no las puede llevar a cabo si no las ha vivido. No se puede hacer esto si no lo ha hecho vida. Se trata de cómo les llega a las personas". (Timoteo, 16 de octubre,2021) "es un apoyo emocional, es atender la sensación que te causo dar esa exposición, ese tema, ese encuentro. Para mi si es una necesidad el ser contenido" (Timoteo, 16 de octubre, 2021).	Escucha sin juicio, Necesidad de ser contenido Empatía como cualidad.	**Hacer y ser, la base de la congruencia**	Codina (2004) menciona que la escucha es un arte y como tal requiere que el artista -quien escucha- cuente con ciertas cualidades. Lo que dice una persona es importante para ella. Al escucharla con atención […] le está manifestando que valora lo que está diciendo […], al mismo tiempo que genera un clima positivo para la comunicación y las relaciones interpersonales está contribuyendo a que la otra persona lo trate con idéntico respeto y consideración. (pág. 5) D'Ors (2021) Por eso es importante que nos encontremos y que hablemos desde el corazón desde la verdad desde nuestro núcleo más íntimo […] no podemos hablar desde el núcleo si no lo frecuentamos […] nos encontramos con los otros para descubrir quienes somos. (min 32:05)
Los entrevistados identifican la falta de capacitación en aspectos que les ayude a	Fomentar espacios donde se faciliten las cualidades que potencien el	"…en ocasiones salgo cansado de algún retiro, agotado, percibo que no es fastidio" […] en el enfoque, yo soy el que me enfoco y alguien me acompaña, eso ya es muy sanador, pero falta la parte	Agotamiento emocional Desarrollo integral (dimensión psicológica, espiritual y social).	**La Gracia no suple a la naturaleza.**	Larios (2010) "En el desarrollo humano la persona se desarrolla en un proceso de personalización y descubrimiento de su potencial infinito" (pág. 19)

desarrollarse de manera integral.	desarrollo humano.	humana (Timoteo,16 octubre, 2021) "cuando termino el acompañamiento me siento muy débil […]claro que tuve mi proceso de psicoanálisis […] Yo sí puedo decir que: trabajar estas dos cosas ayudan a aceptarse. Yo creo que esa es la madurez" (Valentina, 27 de octubre, 2021).			Rogers (1964/2020) "¿Poseo los conocimientos, los recursos, la fuerza psicológica y la habilidad necesaria para ser útil a esta persona?" (p. 41).
Manifestaron no sentir la pertenencia al grupo, identifican entre los integrantes falta de confianza que genera cierta competitividad	Contar con elementos que les permitan comunicarse de manera responsable	"Creo que no hay confianza ni discreción y en ocasiones como que se quiere figurar más y me gustaría que se diera la unión, dar testimonio con las acciones porque hay mucha competencia". (Pavis, 22 octubre, 2021) "…que pudiera darse para los servidores un voto de confianza […]nadie más lo tiene por qué criticar o desconfiar" (Valentina, 27 de octubre, 2021).	Falta de confianza y discreción. Critica, juicio	**Pertenecer, construyendo lazos de confianza.**	Rogers (1964/2020) "cuando logro sentir con libertad la capacidad de ser una persona independiente, descubro que puedo comprender y aceptar al otro con mayor profundidad, porque no temo perderme a mí mismo" (pág. 62). Larios (2010) "implica una profunda solidaridad con los demás, una íntima unión con ellos" Ceja-Bernal (2021) "La confianza y la fraternidad son el elemento fundante de crecer como acompañante y crecer como acompañado, es en comunidad donde nos acompañamos para acompañar" (Sesión sincrónica IDI 9 noviembre 2021).

Anexo 2. Preguntas para la entrevista

PUNTO	RESPUESTA
1. Población	Personas entre 45 y 70 años que tengan más de dos años como servidores y estén dispuestos a participar y compartir
2. Propósito	Indagar acerca de cómo gestionan sus emociones y el autoconocimiento
3. Escenario	Centro de Oración y Sanación Interior
4. Guía: De 5 a 8 preguntas, tomando en cuenta tus preguntas a la realidad	Objetivo: contar con información del objeto problema y la relación que guarda en los participantes en el momento de acompañar a las personas
5. ¿Qué tienes que tomar en cuenta o qué tienes que cuidar al acercarte a la población? (De 5 a 7 puntos)	1. Establecer el Rapport 2. Ser respetuosa durante la entrevista 3. Ser clara en la elaboración de las preguntas 4. Garantizar la confidencialidad (el video o audio será de uso exclusivo para la materia) 5. Mostrar empatía y aceptación al entrevistado 6. Ser congruente 7. Cuidar que no se interprete inadecuadamente el objeto de la entrevista

Tema	Cómo lo voy a preguntar
Desarrollo Humano Preguntas a la realidad	¿Cómo pueden las cualidades de comprensión empática, aceptación positiva incondicional y congruencia facilitar el desarrollo en las personas que acompañan? ¿Cuál es el beneficio de contar con habilidades desde el DH para el acompañamiento por personas no profesionales de la salud?

Desarrollo humano Preguntas para la entrevista	¿Qué cualidades crees que debería tener un acompañante del centro San José? ¿Consideras que la empatía ayudaría durante el acompañamiento? ¿Qué parte de ti te cuesta trabajo aceptar? ¿Aceptas a todas las personas que acompañas? ¿Si contaras con un curso para acompañantes ¿qué te gustaría aprender?
Emociones Preguntas a la realidad	¿Qué hace para gestionar de manera adecuada las emociones? ¿De qué forma es acompañado el servidor-acompañante? ¿Qué tipo de emociones son fácilmente identificadas durante el proceso de acompañamiento? ¿Qué hace para que no interfiera en la sanación del otro?
Emociones Preguntas para la entrevista	¿Cómo te sientes emocionalmente mientras acompañas? ¿Crees que así se debe sentir un acompañante? ¿porqué? ¿Qué sientes tú, que siente la persona a la que acompañas? ¿Crees que así debe sentirse?
Autoconocimiento Preguntas a la realidad	¿Por qué es importante conocernos? ¿De qué forma puede el autoconocimiento mejorar la relación de acompañante-acompañado?
Autoconocimiento Preguntas para la entrevista	¿Sientes que te conoces a ti mismo? ¿Qué es lo que conoces de ti? ¿Qué responderías a la pregunta: quién eres?

Anexo 3. Diseño de la intervención

Tema: Encuadre. Conociéndonos e Integrándonos				
Facilitadora: Marcela Elisa González Fuentes				
Objetivo: Que los participantes conozcan aspectos generales y personales de cada uno de los integrantes				
Sesión 1: Presentación de los participantes. Les presento a mi YO			**Fecha: 2 de septiembre 2022.** **Hora: 18:00 a 20:00**	
Propósito: Abrir un espacio de seguridad y confianza para una presentación personal que integre aspectos significativos de los asistentes.				
Duración	**Objetivo de la actividad**	**Actividades**	**Materiales**	**Producto final**
5’	Crear la atmosfera para que los participantes se sientan recibidos y generar la confianza	**Recibiéndote** Dar la bienvenida y agradecer a los participantes por aceptar la invitación a formar parte de este grupo. Iniciar la comunicación informal para general *Rapport*	Participantes y Facilitadora	Videograbación Transcripciones Bitácora de la Experiencia
20’	Compartir aspectos que identifican en la canción y se relacione con alguna cualidad de su persona	**LÚDICA** **Encuéntrame en mi canción favorita:** Los participantes elegirán una canción de su agrado, tendrán la oportunidad de buscarla en internet, elegirán un fragmento o estrofa que cantarán al grupo. Los demás participantes irán anotando una característica de la persona que se relaciona con la canción. Al terminar cada integrante le mencionará -al cantante- qué característica identifica, y el participante podrá mencionar si es así o no. **Nota:** tendrán oportunidad de buscar la letra y música en línea para estar preparados	Participantes y facilitadora	
10’	Los participantes compartirán aspectos significativos de su	**Presentación: A contra reloj** Cada participante deberá decir su nombre, por qué eligieron ese nombre para él o ella y una **característica física** que le guste de su persona	Cronómetro	

	nombre y rasgos físicos.	en un minuto, se incluye la presentación de la facilitadora.		
60’	Abrir el espacio para escuchar a los participantes.	**Compartir. Escucha activa** ¿De qué crees que se trata el taller? ¿Qué quieres que pase aquí? ¿Qué no quieres que pase? ¿Qué estás dispuesto a ofrecer a mis compañeros?		
15’	Dar a conocer los aspectos generales del taller	**Encuadre: Presentación del taller** Se explican las generalidades del taller Se hace lectura del consentimiento informado puntualizando los aspectos de confidencialidad, solicitando de viva voz la autorización para que cada sesión sea grabada puntualizando el manejo ético y confidencial del material. (uso únicamente con fines académicos). Se informa a los asistentes la duración de las sesiones, manejos de tiempos, así como hora de inicio y termino de las mismas y del taller. Recomendaciones generales, reconocimiento del lugar, medidas de seguridad, etc.		
10’		**Cierre de la sesión** ¿De qué te das cuenta con lo compartido en el taller? ¿Cómo te vas y qué te llevas? Se solicitará a los participantes traer un espejo pequeño para la siguiente sesión.	No se requiere	

Tema: Así soy acompañando				
Facilitadora: Marcela Elisa González Fuentes				
Objetivo: Lograr en el participante el darse cuenta sobre la forma en el que él o ella acompañan a otros				
Sesión 2: Auto Observación			**Fecha: 9 de septiembre 2022.** **Hora: 18:00 a 20:00**	
Propósito: Que los participantes tomen consciencia de la forma como acompañan a otras personas				
Duración	**Objetivo de la actividad**	**Actividades**	**Materiales**	**Producto final**
5’	Dar la bienvenida y recordar las normas y reglas del grupo.	**Bienvenida y recordatorio de reglas y normas del grupo** Conforme vayan llegando los participantes se les dará la bienvenida y agradecimiento por su presencia en el taller. Se les recordará las reglas y normas del grupo.	Consentimiento informado	
5’	Iniciar la apertura de la sesión para irlos adentrando en el tema. Que logren identificar detalles en apariencia no visibles que les sean divertidos	**Apertura. Frente al espejo** Los participantes tomaran el espejo y por un minuto observaran su rostro; al terminar compartirán en un minuto cada uno, algo chusco que hayan observado en el espejo.	Espejo	Videograbación Bitácora Ficha Sistematizadora Transcripción de la actividad
20’	Que los participantes se hagan responsables de su estar presentes para otros.	**Lúdica: Así soy acompañando.** Los participantes realizaran con plastilina, figuras de animales con los que se identifiquen y que representen su forma de ser acompañantes.	Plastilina de varios colores Música ambiental	
60’	Crear un espacio de confianza donde los participantes puedan compartir su experiencia	**Compartir y Escucha activa** Al terminar la actividad se presentarán las siguientes preguntas para iniciar el proceso de profundización: ¿Por qué elegiste esa figura/animal y qué relación tiene con tu forma de acompañar a otros?	Participantes y facilitadora	Lo que para ellos significa acompañar
20’	Darse cuenta de la responsabilidad de acompañar	**Reflexión** ¿Qué significa para ti ser acompañante?		
10’	Compartir la reflexión sobre el tema.	**Cierre de la sesión** ¿De qué te das cuenta? ¿Cómo te vas y qué te llevas?		

Tema: Luces y sombras de mi experiencia al acompañar				
Facilitadora: Marcela Elisa González Fuentes				
Objetivo: Identificar aspectos que les han provocado dolor o gozo durante su experiencia en el acompañar a otros				
Sesión 3: La experiencia de acompañar. Reconociendo mis emociones y sentimientos			**Fecha: 16 de septiembre 2022. Hora: 18:00 a 20:00**	
Propósito: Que los participantes identifiquen y reconozcan el dolor o gozo que han vivido al acompañar a otros y con ello se den cuenta de sus emociones para nombrarlas y resignificarlas				
Duración	**Objetivo de la actividad**	**Actividades**	**Materiales**	
10’	Dar la bienvenida a los participantes como una forma de atención y rompimiento de hielo	**Apertura/Rompehielo** Compártenos una anécdota que recuerdes con la foto que nos compartes	Facilitadora/ Participantes	
20’	Iniciar el proceso de exploración como preámbulo a la profundización.	**Lúdica: El cartero trae una carta para…** Antes de iniciar la actividad se acomodarán las sillas para los 10 participantes y se les explica la dinámica. La facilitadora se ubica en el centro y da la siguiente indicación: “a las personas a las que les llega la carta que el cartero menciona se van a cambiar de silla”. La dinámica iniciará con aspectos cotidianos, por ejemplo: *el cartero trae una carta para aquellos que traen lentes, el cartero trae una carta para aquellos que traen zapatos negros, etc*…en esta fase el facilitador ira ocupando una de las sillas de los participantes; la idea es que el participante que quede sin silla también dirija la actividad. Posteriormente el facilitador vuelve a perder y esta vez, el cartero	Sillas “Carta” Cronómetro	

		trae temas más profundos asociados a la temática del taller: ***Traigo una carta para aquellos que han revivido una emoción o sentimiento mientras acompañan a otros. Traigo una carta para aquellos que en algún momento de su vida NO se han sentido acompañados. Traigo una carta para aquellos que se conectan emocionalmente con los demás….***	
10’	Utilizar preguntas que promuevan la reflexión y motiven a los participantes a explayarse y profundizar.	**Preguntas para reflexionar. Compartir** Comparte con el grupo algunas experiencias que hayas tenido durante tus acompañamientos ¿Qué te ha dolido más durante tus acompañamientos a otras personas? ¿Qué te ha dado más gozo mientras acompañas?	
70’	Recibir la información para intervenir con pertinencia a través de las habilidades facilitadoras	**Escucha activa y facilitación.** Después de reflexionar las preguntas anteriores, los participantes compartirán su experiencia.	Facilitadora participantes
10’	Recibir lo que cada participante regresa a la facilitadora como reflexión de la sesión.	**Cierre de la sesión** ¿Qué te ha dejado la sesión? ¿Cómo te quedas, cómo te vas y qué te llevas?	Participantes

Tema: La hoja de mi vida. Cuál es mi emoción primaria				
Facilitadora: Marcela Elisa González Fuentes				
Objetivo: Relacionar: recuerdo, sensación y sentimiento en todas las etapas de su vida e identifiquen que les implica en la forma en que acompañan.				
Sesión 4: Mi historia y yo. Reconociendo mis emociones y sentimientos		**Fecha: 23 de septiembre 2022. Hora: 18:00 a 20:00**		
Propósito: Que los participantes reconozcan en su experiencia e historia de vida, la forma en que han sido acompañados y cómo eso influye en su forma de acompañar.				
Duración	**Objetivo de la actividad**	**Actividades**	**Materiales**	**Producto final**
5’	Dar la bienvenida a los participantes	**Bienvenida** Saludar a los participantes y preguntarles cómo fue su día	Facilitadora y participantes	videograbación
30’	Adentrar a los participantes en su hoja de su vida al realizar la dinámica.	**Actividad Lúdica: La hoja de mi vida** Los asistentes realizarán su “hoja de la vida” en el material que se les proporcionará -hoja de papel rotafolio- y hoja de indicaciones. Después de leer las instrucciones cada integrante elaborará su hoja de vida. A los quince minutos pausaran para darse cuenta de sus sensaciones en el aquí y ahora. 1. Posiciónate en el primer año de tu vida y recuerda el contexto. Escribe en el cuadro con un color lo que recuerdas y con otro color lo que te han dicho. Registra datos de la mente, del corazón, del cuerpo, de las relaciones, etc. Relaciones con padres, hermanos (as), salud, idea de Dios, del pecado, sentimientos de culpa frente a sí mismo (a), padres, hermanos, Dios Relaciones de amor, odio, sexualidad Sentimiento global: triste, alegre, etc 2. Registra tus sensaciones corporales y emociones al recordar esa época.	Papel de rotafolio Plumas de tres colores (azul, negra y roja), marcadores, hoja de instrucciones y hoja en blanco para la reflexión	

		3. Repite los pasos 2 y 3 para cada año, en orden cronológico. Después de 15 minutos detente, ya no hagas más anotaciones, no importa que no hayas llenado todos los cuadros. 4. Inmediatamente después, lee lo que acabas de escribir y contesta: ¿De qué te das cuenta sobre ti mismo? ¿Qué es nuevo para ti? Anota tus descubrimientos, los datos totalmente nuevos, algo de lo que nunca habías estado consciente. ¿Qué dato significativo ya conocías y ahora se hace más claro o se reafirma?		
70’	Utilizar preguntas que promuevan la reflexión y motiven a los participantes a explayarse y profundizar.	**Facilitación y escucha** Lo que descubres con esta actividad ¿lo puedes relacionar con otros datos que te ayudan en el proceso de conocimiento personal? En este espacio se facilita a los integrantes a través de las cualidades del ECP y las Habilidades para la facilitación		
15’	Reflexionar sobre lo que descubrieron en la sesión y expresar qué se llevan.	Cierre de la sesión ¿cómo te vas y qué te llevas? La próxima sesión, traer la hoja de vida con una reflexión de la semana.		

Tema: Mi sensación sentida. El primer encuentro con la rueda de la consciencia			
Facilitadora: Marcela Elisa González Fuentes			
Objetivo: Reconocer la importancia de la experiencia organísmica al identificar cada parte de la rueda de la consciencia.			
Sesión 5: Darse cuenta.		**Fecha: 30 de septiembre 2022. Hora: 18:00 a 20:00**	
Propósito: Que él y la participante identifiquen la forma en que las emociones se manifiestan en el cuerpo como elemento importante para reconocer la experiencia			
Duración	**Objetivo de la actividad**	**Actividades**	**Materiales**
5’	Lograr que los participantes se den cuenta del aquí y el ahora	**Apertura:** Ejercicio de estar presente Te invito a sentarte con los pies bien puestos en el piso, tu espalda recta y cerrar tus ojos. Date cuenta cómo llegas haciendo contacto con tu respiración sin querer cambiarla…	Facilitadora/participantes
10’	Tener elementos que permitan trabajar en la rueda de la consciencia	**Identificando al gorila** Najmanovich, D. [TEDx Talks]. (8 de enero 2015). *Qué vemos cuando vemos...* [Archivo de Video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=t_LzznJxur4 Proyectar 3.25 minutos del video de Percepción para darse cuenta de la forma en que percibimos	
30’	Identificar cada etapa de la RC y narrar una situación actual donde identifiquen cada rubro de acuerdo con lo vivido	**Actividad: La Rueda de la Consciencia** La facilitadora explicará la rueda de la consciencia y proporcionará elementos de apoyo para que puedan realizar la actividad. Después de explicar y dar un ejemplo, los asistentes elegirán una situación vivida durante la semana para, a partir de ella identifiquen los elementos incluidos en la rueda de la consciencia y se den cuenta de sus acciones y relaciones con los demás.	Lápices, copias de sentimientos y sensaciones y formato para elaborar la rueda de la consciencia
60’	Utilizar preguntas que promuevan la reflexión y motiven a	**Intervención/Escucha** **Se abre el espacio para profundizar en la experiencia de cada participante**	

	los participantes a profundizar. Recibir la información para intervenir con pertinencia a través de las habilidades facilitadoras	¿De qué te das cuenta? ¿identificas aspectos que se han revelado con la actividad que realizaste?	
10’	Recibir lo que cada participante regresa a la facilitadora como reflexión de la sesión.	Cierre de la sesión ¿cómo te vas y qué te llevas?	

Tema: Desenredando mi madeja				
Facilitadora: Marcela Elisa González Fuentes				
Objetivo: Que los participantes identifiquen cómo las heridas emocionales generan miedos y compulsiones que limitan la relación armoniosa con los demás.				
Sesión 6: Colocando las cosas en su sitio		**Fecha: 7 de octubre 2022. Hora: 18:00 a 20:00**		
Propósito: Que los participantes -al acercarse a su herida-, identifiquen sus miedos y compulsiones como una de las manifestaciones de esta y logren identificar cómo la compulsión los lleva a realizar acciones repetitivas e inconscientes y, al reconocerlas se den cuenta de la forma en que interfieren en sus relaciones interpersonales y a la vez, la forma de acompañar a los demás				
Duración	**Objetivo de la actividad**	**Actividades**	**Materiales**	**Producto final**
5’	Asegurar a los participantes en ambiente de confianza y seguridad	**Apertura** Se da la bienvenida a los participantes para iniciar con la sesión	Participantes y Facilitadora	Videograbación, transcripción de la sesión y Ficha sistematizadora como evidencia metodológica
25’	Compartir con los participantes algunos elementos básicos de las heridas emocionales, los miedos generados por ellas y la compulsión en la que se manifiestan.	**Actividad lúdica. Descubriendo mis miedos que me llevan a la compulsión** Se revisarán aspectos básicos de las heridas emocionales para dar continuidad a lo abordado en la rueda de la consciencia y adentrarnos al proceso organísmico. Para tal efecto se proyectará un video sobre heridas emocionales, los miedos y compulsiones que se generan, para identificar en qué etapa del proceso organísmico y lo que posiblemente lo hace disfuncional, con el objetivo de darse cuenta. El video fue elaborado por Melina González y Marlé Carretero para la asignatura de Elaboración de la Implicación Personal. Posterior a la presentación del video se elaborará un ejercicio denominado: **mis miedos y compulsiones** tomado del libro Crecer bebiendo del propio pozo de Carlos Cabarrús.	Video Hoja de ejercicio y reflexión	

		La facilitadora explicará a los asistentes el formato impreso donde se realizará la actividad y las indicaciones de esta. El objetivo del ejercicio -de acuerdo con Cabarrús- es acercarse a la herida y reconocerla por medio de los miedos y compulsiones. Con apoyo del video previamente proyectado los participantes identificaran sus miedos básicos, la situación en la que la siente, la persona que lo genera, el sentimiento, la compulsión, que calificación le otorga del 0 al 9, cómo se manifiesta, cuáles son las voces que escucha, hacia quien la dirige, la sensación en el cuerpo y la exploración. Para darse cuenta si se hizo bien el ejercicio el mismo autor propone verificarlo con un ***NER*** *lo cual implica identificar algo nuevo en los siguientes aspectos.* ***N*** *Nuevo: dato nuevo, algo de lo que nunca se había sido consciente, algo absolutamente nuevo para sí.* ***E*** *Énfasis: algo que ya conocía, pero se hace mas clara su incidencia en el proceso* ***R*** *Relaciones que no se habían hecho nunca, se logra unir lo que se vivió en este ejercicio con otros datos y esto permite avanzar en el proceso de conocimiento personal* *Al terminar la pregunta para reflexionar es ¿Aprendí algo nuevo de mí mismo, de mí misma?*		

5’	Proponer preguntas que promuevan la reflexión y motivar a los participantes a profundizar en su experiencia.	**Reflexión.** ¿Aprendí algo nuevo de mí misma, de mí mismo?		
80’	Intervenir con pertinencia a través de las habilidades facilitadoras	**Facilitación y escucha** Se abre el espacio para compartir la experiencia de cada integrante del grupo con un silencio activo.	Participantes y Facilitadora	
5’	Recibir al participante	¿Qué te llevas?	Participantes	

Tema: Reconociendo mis cualidades				
Facilitadora: Marcela Elisa González Fuentes				
Objetivo: Tener un primer encuentro con sus cualidades e identificarlas en las sensaciones corporales				
Sesión 7: Qué me habita		**Fecha: 14 de octubre 2022. Hora: 18:00 a 20:00**		
Propósito: Que los participantes se den cuenta de sus cualidades y cómo éstas llegan a ser recursos que les permite trabajar en su desarrollo				
Duración	**Objetivo de la actividad**	**Actividades**	**Materiales**	**Producto final**
10’	Reconocer el aquí y el ahora Se realizará un ejercicio de respiración y enfoque para disponernos a estar presentes en la sesión e identificar la sensación sentida.	**Bienvenida y ejercicio de estar presente** Toma una posición cómoda con tu espalda recta y las plantas de los pies colocadas en el piso, las palmas de tus manos sobre tus muslos. Si está bien para ti cierra los ojos y toma una respiración profunda que logre llegar hasta el estómago, has una pausa y lentamente exhala por la boca. Date cuenta como llegas a este lugar, realiza un escaneo de tu cuerpo para que identifiques cómo llega tu cuerpo. Toma tres respiraciones profundas y en el momento que este bien para ti regresa al aquí y al ahora.	Facilitadora y participantes	Grabación de audio. Transcripción de la sesión Ficha de sistematización y Análisis de la facilitación
20’	Tener un primer contacto con mis cualidades personales Al hacer el inventario de que surgen del propio pozo (Cabarrús, 2001, pág. 44)	**Actividad lúdica. Recolección de mis cualidades** Hacer una lista de todas mis cualidades (las que conozco y las que me dicen y las califico de 0 a 9 según ***lo sé*** (por lo que me han dicho) ***o lo siento*** Las reorganizo en manojos: cabeza, corazón, relación con Dios… *¿Cuáles cualidades están relacionadas con cada una?* Estudio el cuadro, lo analizo. *¿qué congruencia hay entre “lo sé” y “lo siento”?* comparo puntuaciones Hacer el ***NER***, fijándome en el número de cualidades y en qué grupo tengo mayor número de ellas. *¿Qué elementos paso por alto o descuido?* *Pregunta para reflexionar: ¿Qué descubro?*	Hojas impresas con el formato de la actividad Lápices y plumas	
80’	Intervenir con pertinencia a través de las habilidades facilitadoras	**Espacio para compartir e intervenir** Al terminar la actividad lúdica la facilitadora permanecerá en silencio activo para que los participantes reflexiones y compartan de qué se dan cuenta	Facilitadora y participantes	

10’	Recibir del participante su experiencia durante la sesión.	Cierre de la sesión ¿cómo te vas y qué te llevas?	Facilitadora y participantes	
Tema: Descubriendo mi tesoro escondido para acompañar desde el amor				
Facilitadora: Marcela Elisa González Fuentes				
Objetivo: Reconocer los recursos que les permite acompañar de manera amorosa y comprensiva a los demás.				
Sesión 8: Mi cofre del tesoro.		**Fecha: 21 de octubre 2022. Hora: 18:00 a 20:00**		
Propósito: Que los participantes logren reconocer la herida como la cuna de sus victorias e integrar sus recursos de manera armoniosa como una vía de acceso a la parte positiva que les permite aceptarse y aceptar a los demás como elemento necesario en el acompañamiento.				
Duración	**Objetivo de la actividad**	**Actividades**	**Materiales**	**Producto final**
5’	Darse cuenta cómo se llega a la sesión y al terminar, estar dispuestos a vivir la experiencia	**Bienvenida.** Ejercicio de estar presente Toma una posición cómoda, tus pies bien puestos en el piso, tu espalda y cabeza rectas, tus manos sobre tus muslos y con tus ojos cerrados date cuenta de tu respiración sin modificarla. Después toma una respiración profunda, inhala permitiendo que el aire pase por tus pulmones y tu estómago inflándolo lo más que puedas. Exhala lentamente por tu boca. Date cuenta cómo estás en este momento…esa es la persona que eres, sólo existe este momento…toma tres respiraciones profundas y cuando este bien para ti regresa a este momento y este lugar. Con una sola palabra: ¿Cómo llegan?	Cofre de madera pequeño, pegamento, diamantina, colores, brillos, marcadores, hoja con silueta impresa, monedas de oro. Audio y bocina Bluetooth	Audiograbación Ficha de sistematización y transcripción
20’	Reconocer a la herida como la cuna de las victorias	**Actividad lúdica: Mi cofre del tesoro** Los participantes dibujarán en una hoja en blanco algún símbolo que le otorguen a la herida que consideren más dolorosa, al ir haciendo la actividad iniciaran un diálogo silencioso con ella aceptando el dolor provocado y al mismo tiempo, reconociéndole las victorias que por ella han logrado. Al terminar recortarán únicamente la herida curada y la guardarán en un cofre lleno de monedas de oro al que decorarán de la manera que cada uno elija. Durante la actividad se pondrá la canción: **Soy pan, soy paz, soy más. Mercedes Sosa**		
90’	Intervenir con las habilidades facilitadoras	**Espacio de intervención y escucha** ¿Qué descubres de ti mismo? ¿Cómo puedes acompañar desde tu cofre?		

	que permitan a los asistentes darse cuenta			
5’	Recibir de los participantes lo que les abonó la sesión	**Cierre de la sesión** ¿qué te llevas de la sesión?		

Tema: Conociendo mi marco de referencia para comprender empáticamente				
Facilitadora: Marcela Elisa González Fuentes				
Objetivo: Identificar y aceptar el propio marco de referencia y a la vez respetar el marco de referencia del Otro durante el acompañamiento.				
Sesión 9: Te acompaño desde la comprensión empática | **Fecha: 28 de octubre 2022. Hora: 18:00 a 20:00**				
Propósito: Los participantes al reconocer la diferencia entre simpatía y empatía logran comprender el marco de referencia del Otro para desde ahí acompañar de manera empática, como cualidad necesaria para el despliegue del potencial humano de ambos.				
Duración	**Objetivo de la actividad**	**Actividades**	**Materiales**	**Producto final**
5’	Darse cuenta cómo se llega a la sesión y al terminar, estar dispuestos a vivir la experiencia	**Bienvenida. Ejercicio de estar presente** Toma una posición cómoda, tus pies bien puestos en el piso, tu espalda recta y tus manos sobre tus muslos. Cierra los ojos y date cuenta de tu respiración sin modificarla o quererla cambiar. Nota cómo llegas a este momento. Toma tres respiraciones profundas, al inhalar trata de que el aire llegue a tus pulmones y estómago, ínflalos lo más que puedas contemplando cómo llega el oxígeno hasta tus células, cómo llega la vida. Has una pausa de dos segundos y exhala lentamente por tu boca, sacando lo que tu cuerpo ya no necesita Reconoce que este eres tú, este momento es el único que existe, es lo real, lo verdadero.	Hojas de foami Pegamento Diamantina Colores Marcadores Estrellas Material para decorar	Videograbación

		Toma una respiración profunda, y cuando estes listo, puedes abrir tus ojos y estar presente en este espacio.	Video sobre empatía/simpatía	
5’	Identificar la diferencia entre simpatía y empatía	**Video: Empatía-Simpatía** https://www.youtube.com/watch?v=U8pRaj22MII		
20’	Los participantes reconocerán el marco de referencia del Otro que se tomará en cuenta a la hora de acompañar. Permitiendo de esta forma trabajar en la comprensión empática.	**Actividad lúdica. Mi marco de referencia** Hacer un marco que signifique el marco de referencia propio y del otro. Se le entregará a cada participante una hoja de foami y material para elaborar un marco similar al de fotografías -pegamento, colores, diamantina y material para decorar. Cada participante elegirá el foami que le venga bien de los colores variados que existen- todos son diferentes Con el material proporcionado, los participantes elaborarán su marco colocando materiales que les simbolice y les dé sentido los aspectos de su historia. Incluirán también lo que han descubierto de ellos mismos en el taller para la decoración. En parejas se pondrán de frente cada uno con su marco en el rostro y observaran los detalles del marco de su compañero durante dos minutos, al terminar reflexionaran sobre las diferencias que hay entre su marco y el del Otro.		
80’	Intervenir con las habilidades facilitadoras que permitan a los asistentes darse cuenta	Facilitación e intervención ¿De qué te das cuenta? Se abre el espacio de escucha		

10’	Recibir de los participantes lo que les abonó la sesión	Cierre de la sesión ¿Qué te llevas de esta sesión?		

Tema: Lo que aprendí en el camino.				
Facilitadora: Marcela Elisa González Fuentes				
Objetivo: Reconocer y compartir los logros alcanzados durante las sesiones del taller al recapitular cada experiencia vivida.				
Sesión 10: Juntos construimos comunidad. Poniendo mis dones al servicio	**Fecha: 4 de noviembre 2022. Hora: 18:00 a 20:00**			
Propósito: Los participantes compartirán e integrarán los recursos adescubiertos en el taller que les permitirá acompañar a los demás desde la autenticidad, la aceptación y la empatía para fortalecer la comunidad del CSJ y los destinatarios de su ministerio.				
Duración	**Objetivo de la actividad**	**Actividades**	**Materiales**	**Producto final**
5’	Darse cuenta cómo se llega a la sesión y al terminar, estar dispuestos a vivir la experiencia	**Bienvenida. Estar Presentes:** se realizará un ejercicio de respiración y enfoque para disponernos a estar presentes en la sesión	Facilitadora y participantes	Videograbación
10’	Reconocer y vincular lo trabajado en el taller con las cualidades del ECP	La facilitadora abordara las actitudes del ECP para enlazar los recursos propios de cada participante. Al terminar dibujaran un símbolo que para ellos represente cada actitud en una figura impresa de cuerpo entero	Presentación Power Point. Dibujo del cuerpo impreso en hoja blanca plumones	
10’	Identificar los recursos que descubrieron durante cada sesión para integrarlos a su forma de acompañar	Actividad: Tejiendo redes Los participantes tejerán con listones de colores una red (hamaca) simbolizando el tejido que han ido haciendo en cada sesión del taller, para ello, cada integrante elegirá un listón de color, en él escribirán los talentos -y los símbolos de las actitudes que dibujaron- y que están dispuestos a poner al servicio de los demás en los acompañamientos que realizan; al terminar, lo colocarán -tejiéndolo- en la hamaca como símbolo que fortalece a la comunidad y a su vez al propio tejido social.	Hamaca Listones de colores plumones	

80’	Intervenir con las habilidades facilitadoras que permitan a los asistentes darse cuenta	Reflexión y facilitación	Participantes y Facilitadora	
15’	Recibir de los participantes lo que les abonó la sesión	Cierre ¿Qué te llevas del taller?	Participantes y Facilitadora	
Agradecimiento y ambigú				

ITESO, Universidad Jesuita de Guadalajara

Departamento de Psicología, Educación y Salud
Maestría en Desarrollo Humano

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Taller
Ser acompañado para acompañar

Propósito para participantes
Ser un espacio de encuentro y escucha empática para servidores de un centro de oración y sanación interior donde puedan compartir experiencias en un espacio de comprensión y confidencialidad.

Propósito para alumnos de la Maestría en Desarrollo Humano
Llevar a cabo su propuesta de Intervención/Investigación como parte de su trabajo de Obtención de Grado

Dirigido a: Personas mayores de 40 años que puedan asistir a las sesiones en las instalaciones del centro de escucha descrito
Hayan otorgado su consentimiento para grabar las sesiones
Que sean servidores voluntarios del centro
Formato: Se realizarán 10 sesiones de 2 horas cada una

Fechas y horarios: septiembre 2, 9, 16, 23, 30; octubre 7, 14, 21, 28 y noviembre 4 del 2022, con un horario de 6 a 8 pm.

Participación y Retiro Voluntario
Comprendo que mi participación es totalmente voluntaria y tengo el derecho de negarme a participar en cualquier momento.

Confidencialidad
Estoy enterado(a) de que las sesiones serán grabadas y utilizadas con fines estrictamente educativos (centrados en las habilidades de los facilitadores) para la asignatura “Investigación, Desarrollo e Innovación” de la Maestría en Desarrollo Humano.
Entiendo que mi identidad permanecerá en el anonimato. Asimismo, me comprometo a mantener la confidencialidad de la información compartida por los otros participantes.

Personas de Contacto
Si existen preguntas acerca de sus derechos como participante, contacte a:
Facilitador (alumno(a) que invita): Marcela Elisa González Fuentes marcela.gonzalez@iteso,mx
Profesor: Dr. Luis Fernando Ceja Bernal luis.ceja@iteso.mx

Firma de conformidad

_____ _____

Nombre y firma del Participante **Fecha**