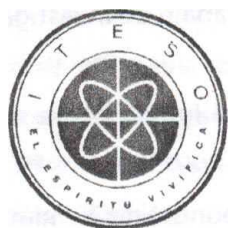


INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

RECONOCIMIENTO DE VALIDEZ OFICIAL, ACUERDO SEP. NO. 15018

PUBLICADO EN EL DIARIO OFICIAL DE LA FEDERACIÓN

EL 29 DE NOVIEMBRE DE 1976.



DEPARTAMENTO DE SALUD PSICOLOGÍA Y COMUNIDAD

MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO

“FLUIR COMO RÍO”

**EL DESARROLLO DE LA CONGRUENCIA DESDE EL ENFOQUE
CENTRADO EN LA PERSONA CON MUJERES MADRES DE
FAMILIA DE UN JARDÍN DE NIÑOS**

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

PRESENTA

LIC. BLANCA PATRICIA CABRAL PINEDO

ASESOR:

DR. GERARDO ANTONIO AGUILERA PÉREZ

COMITÉ LECTOR:

DRA. OLGA LETICIA GIL GAYTÁN

TLAQUEPAQUE, JALISCO, 24 DE MARZO DE 2015

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

Tlaquepaque, Jal., 19 de febrero de 2015

Lic. Blanca Patricia Cabral Pinedo

PRESENTE

La presente tiene el objetivo de comunicarle que el Trabajo de Grado: **“FLUIR COMO RIO”. EL DESARROLLO DE LA CONGRUENCIA DESDE EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA CON MUJERES MADRES DE FAMILIA DE UN JARDÍN DE NIÑOS**”, que presentó para obtener el grado de Maestra en Desarrollo Humano, reúne los requisitos de aceptación. Por tanto, cuenta con la aprobación para entregar la versión definitiva y realizar los trámites correspondientes a su titulación.

El jurado estará integrado por los sinodales que a continuación se nombran y la fecha para la presentación del trabajo, será el día martes 24 de marzo de 2015 de 11:00 a 13:00 horas en la Sala C del Edificio “Xavier Scheifler”.

Presidente: Dr. Gerardo Antonio Aguilera Pérez

Secretario: Dra. Olga Leticia Gil Gaytán

Vocal: Mtra. Irma Lorena Zaldívar Bribiesca

Suplente: Mtro. Bernardo Enrique Roque Tovar

Suplente: Mtra. Martha Leticia Carretero

Atentamente,



Mtra. Irma Lorena Zaldívar Bribiesca
Coordinadora de la Maestría en Desarrollo Humano
Tel. (33) 36 69 3455. Buzón electrónico: lorenaz@iteso.mx

DEDICATORIA

A Paola, alma vieja que Dios me mandó como hija y que ha sido testigo e impulso para todo lo que he hecho en la vida.

A David, el primero que me hizo identificar y apreciar mi potencial y quien me inspiró en presencia y en ausencia a buscar mi desarrollo personal y profesional.

A mi papá que siempre que le compartí mis sueños y cada vez que he pensado en darme por vencida me ha dicho "sígale, sígale, no se detenga".

A mi mamá ejemplo de curiosidad y valentía.

A mi hermana por su amor y presencia incondicional.

A mis compañeros del grupo de crecimiento en la maestría con quien ensayé a dar y recibir aceptación y con los que tuve escucha, consuelo, ánimo y sabiduría: Jorge, hermano de sentimientos y llanto compartido, Carlos por hacerme sonreír y ver las cosas desde otra perspectiva, Caty por su cariño y sinceridad, Norma por su asertividad y sensibilidad, Blanca por su frescura, Paty por su entusiasmo y perseverancia, Ely por su alegría de vivir, Malú por adoptarse en el grupo con tanta naturalidad, Gaby por su sencillez y comprensión, Zoé porque solo con mirarme me consolaba, Hortensia mi ángel de la guarda y Adriana por su amistad y compañía.

A mis amigas de siempre Chelo y Miriam que han acompañado mi recorrer desde hace más de 15 años con su cariño, presencia y apoyo siempre que lo necesito.

AGRADECIMIENTO

A mis profesores, ejemplo palpable de congruencia: Toño Aguilera quien me acompañó incondicional desde mi llegada y hasta el final de la maestría, dándome ánimo, estímulo y retroalimentación positiva y asertiva, Xóchitl Cortés por su cariño y ternura, Carlos Kirschner por su gran talento pedagógico y entrega en sus clases, Noé Miranda por su apoyo, guía y experiencia en la investigación de mi marco teórico, Sofía Cervantes aunque la conocí tarde, por su ternura oculta y compartir su gran conocimiento, Bernardo Roque por su capacidad de ver más allá de lo evidente y porque me hizo perder el miedo a facilitar en grupo, a Héctor Sevilla por sus fascinantes disertaciones filosóficas y a Lorena Zaldívar por haberme mostrado el camino que me llevó finalmente a practicar la meditación, a la Dra. Olga Gil por su interés, paciencia y amor para leer mi trabajo y darme la última retroalimentación que me llevo a concluirlo; al ITESO y todos los que colaboran ahí, por haberme dado la oportunidad de lograr este sueño de mi vida: ser Maestra en Desarrollo Humano.

De manera especial a Sor Sara y a las maravillosas mujeres que me ayudaron a llevar a cabo mi proyecto de intervención por su confianza, sinceridad y afán de desarrollo.

“La enfermedad es vivir en la rutina, con valores ajenos, sin haber estado nunca en contacto con la vida que fluye dentro de cada uno, sin haber sentido la complejidad de la propia experiencia de donde surgen las alternativas”.

Eugene Gendlin (1973).

RESUMEN

“Fluir como Río” fue un taller realizado desde el Enfoque Centrado en la persona (ECP), con mujeres madres de familia en un Jardín de Niños en Zapopan, Jalisco. El taller se conformó de siete sesiones, los miércoles del seis de febrero al veinte de marzo de 2013, con una duración mínima de tres horas, contando con la participación constante de seis mujeres con edades entre 27 y 35 años.

El propósito de la intervención fue que al asistir al taller, las participantes desarrollaran congruencia como resultado de contactar conscientemente con su campo experiencial, para promover la autovaloración y aceptación de sí y de los demás, de manera que fluyan en la vida cotidiana.

En cada sesión se hicieron ejercicios de relajación y respiración consciente seguidos de técnicas y actividades sobre distintos temas: autoconocimiento, autoestima y sensibilización corporal; se intercalaron espacios en forma de sesión plenaria permitiendo la expresión y el acompañamiento de manera aceptante, exenta de juicio y favoreciendo las condiciones necesarias para el cambio que propone el Enfoque Centrado en la persona (ECP). Se finalizaba la sesión con preguntas que promovían la toma de consciencia sobre el aprendizaje y el darse cuenta del proceso de actualización de cada participante.

Concluida la intervención realicé la sistematización y codificación de las evidencias recabadas en el transcurso de las sesiones, procediendo al análisis y estructuración de los datos usando seis pasos del método fenomenológico que propone Martínez (1989), para mostrar el proceso y los cambios obtenidos por las participantes al finalizar la intervención y mis avances al desempeñarme como facilitadora.

ÍNDICE

DEPARTAMENTO DE SALUD PSICOLOGÍA Y COMUNIDAD	3
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I. TALLER FLUIR COMO RIO	3
1.1 Planteamiento y justificación de la intervención.....	3
1.1.1 Implicación personal con la intervención	4
1.1.2 Contexto de la situación.....	6
1.1.3 Características de la población	9
1.1.4 Proceso de detección de necesidades de desarrollo	10
1.2 Propósitos de la intervención	13
1.2.1 Propósito general.....	14
1.2.2 Propósitos específicos	14
1.3 Plan de acción	14
1.3.1 Lugar y sus condiciones	14
1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros	15
1.3.3 Programa de la intervención	15
1.3.4 Recolección de Información	16
CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL	17
2.1 Revisión de Trabajos de Grado.....	17
2.2 Fundamentación teórica de la intervención: El manantial	22
2.2.1 La tendencia actualizante: Flujo de la vida.....	22
2.2.2 Teoría de la personalidad: Sinuosidad de la vida como meandros de un río	23
2.2.3 Proceso de cambio: Donde el agua encuentra su remanso.....	26
2.2.4 Desembocadura: de Rogers a Gendlin o el <i>experiencing</i>	32
2.3 Otras corrientes del río	36
2.4. Fluir como río	40
2.4.1 Encontrando cauce	41
2.4.2 Fluyendo	44
CAPITULO III. NARRACIÓN DE LA INTERVENCIÓN.....	47
Sesión 1. Inicia el fluir.....	48

Sesión 2. Quién soy	52
Sesión 3. Tomar consciencia de mí misma y ser consciente del ahora.....	56
Sesión 4. Dar y recibir afecto	59
Sesión 5. Sensaciones corporales que acompañan a las emociones.....	63
Sesión 6. Apreciando el agua del río.....	67
Sesión 7. La vida es un río	70
CAPÍTULO IV. ESTRUCTURA METODOLÓGICA.....	73
4.1 Organización de la información	73
4.2 Establecimiento de preguntas de análisis e inmersión en los datos	74
4.3 Proceso de estructuración de los datos.....	75
CAPÍTULO V. ALCANCES DE LA INTERVENCION	81
5.1 Proceso de las participantes.....	81
5.1.1 Proceso y avances de Ópalo “Aceptando a los demás”	81
5.1.2 Proceso y avances de Jaspe “Expreso mis necesidades”	93
5.1.3 Proceso y avances de Ónix “Controlo mis reacciones”	102
5.2 Desempeño y desarrollo de habilidades de facilitación	109
CAPÍTULO VI. DIÁLOGO CON AUTORES.....	119
6.1 Conocer y escuchar el flujo del río interior.....	119
6.2 La riqueza del río.....	122
6.3 Encauzando al río.....	124
6.4 Un buen navegante	126
CONCLUSIONES Y PROPUESTAS.....	131
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	137
APÉNDICES.....	141
Apéndice 1. Cuestionario de Desarrollo Humano	141
Apéndice 2. Plan de acción detallado	143
Apéndice 3. Reportes de sesión	150
ANEXOS	158
Anexo 1. Corazones	158

Anexo 2. Más bien soy...	159
Anexo 3. ¿Quién soy?	161
Anexo 4. Mi niño interior	163
Anexo 5. Caricias físicas	164
Anexo 6. Expresando emociones	166
Anexo 7. Un regalo de felicidad	167
Anexo 8. Una alegre y larga vida	169
Anexo 9. Ejercicio de relajación 1	170
Anexo 10. Ejercicio de relajación 2	171
Anexo 11. Caricias para tu niño interior	172
Anexo 12. Ejercicio de relajación 3	174
Anexo 13. Ejercicio de relajación 4	175
Anexo 14. Ejercicio de relajación 5	176
Anexo 15. Ejercicio de relajación 6	178

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de grado presenta el diseño, aplicación, análisis y resultados de un taller llevado a cabo con mujeres madres de familia de un jardín de niños en Zapopan, Jalisco.

El propósito fue contactar conscientemente con su campo experiencial, propiciar el desarrollo de la congruencia, promoviendo la autovaloración y aceptación de sí y de los demás, aplicándolo a la vida cotidiana.

El contenido se integra de seis capítulos: en el primer capítulo se mencionan los antecedentes que me condujeron a este grupo de personas en especial y cómo se definió el propósito de la intervención, así como las motivaciones detrás del mismo. Expone las características y contexto en el que se desenvuelve la población elegida. Detalla el plan de acción, describiendo las características del lugar y las condiciones en que se llevó a cabo la intervención, los recursos humanos necesarios y material utilizado. Se muestra un cuadro descriptivo de las actividades planeadas y la forma en que se realizó la recolección de la información y los datos.

En el segundo capítulo se expone el marco teórico referencial en el que se apoya este proyecto de intervención, considerando tres partes: La primera, una descripción del estado actual del conocimiento en donde se revisan y mencionan trabajos presentados previamente en la Maestría de Desarrollo Humano y que tienen relación con el tema y población abordada. La segunda parte, presenta la aportación de Carl Rogers a la Psicología Humanista: el Enfoque Centrado en la Persona (ECP), iniciando con la descripción del constructo tendencia actualizante, abordando la Teoría de la Personalidad que dio origen a la propuesta de Rogers, exponiendo las tres condiciones necesarias para alcanzar el funcionamiento óptimo en la persona. El capítulo cierra con la revisión de otras propuestas actuales en las que se identifican elementos de coincidencia con el ECP. La tercera parte explora las actitudes que van haciéndose presentes al impulsar un proceso de desarrollo en las personas, considerando cómo la

vivencia del ahora y el escucharse a sí mismo, plantea la posibilidad de darnos cuenta de qué manera influyen en nuestro bienestar los significados que otorgamos a nuestras circunstancias, comprendiendo que estamos en posición de vivir de manera plena y aceptante, lo que significaría finalmente: “Fluir como Río”.

El capítulo tres describe con detalle lo ocurrido en cada una de las siete sesiones que formaban el taller: 1. Inicia el fluir, 2. Quien soy, 3. Tomar consciencia de mí misma y ser consciente del ahora, 4. Dar y recibir afecto, 5. Sensaciones corporales que acompañan a las emociones, 6. Apreciando el agua del río y 7. La vida es un río, basado en las bitácoras resultantes de cada sesión con temática, ejercicios realizados, incidencias y experiencia personal.

El capítulo cuatro expone la manera en que se organizó la información y las evidencias para proceder a su análisis y estructuración, siguiendo los pasos del método fenomenológico que lo sustenta, además de proponer las preguntas de análisis.

En el capítulo cinco se exponen los alcances logrados en la intervención y se da respuesta a las preguntas de análisis planteadas, explicando el proceso y los avances y cambios observados en las participantes.

El capítulo sexto es la discusión con autores donde busco la relación entre lo ocurrido y observado en las participantes durante el taller y la teoría del capítulo dos, afirmando, refutando o enriqueciendo con mis aportaciones.

Por último, cierro este trabajo con las conclusiones y la propuesta para futuros proyectos en la institución donde se llevó a cabo el taller, además de las referencias bibliográficas, apéndices y anexos.

CAPÍTULO I. TALLER FLUIR COMO RIO

En este capítulo planteo y justifico la presente intervención y lo que significa para mí llevarla a cabo, se describe el contexto y características de la población abordada, así como el proceso de detección de necesidades de desarrollo. Se definen los propósitos generales y específicos, concluyendo con el plan de acción que describe características del lugar donde se llevó a cabo, las condiciones ambientales, los recursos utilizados, el programa planteado y la recolección de la información.

1.1 Planteamiento y justificación de la intervención

Tenía frente a mi un grupo de mujeres cuyo hilo común era ser madres interesadas en mejorar, suficiente para convertirlo en mi referencia porque también lo soy. Indagando un poco más sobre ellas, supe que vivían en pareja o estaban casadas, que dividían su tiempo entre el cuidado de sus hijos, el marido y la atención de su hogar; todas apoyando a la economía familiar administrando los recursos o completando con ingresos propios. Suena común y se dice sencillo, pero no lo es; sobre todo si le agregamos un factor que todas compartíamos: mucha exigencia hacia nosotras mismas.

Cabe mencionar que las mujeres desempeñamos a lo largo de nuestra vida distintos roles, somos hijas, hermanas, novias, estudiantes, madres, abuelas, parejas, esposas, amas de casa, trabajadoras y todos los títulos que puedan existir, entonces, ¿Cómo desempeñar todos estos roles sin dejar de ser nosotras mismas?, ¿Cómo fluir en el mar de tareas y responsabilidades que debemos cumplir sin perdernos?, ¿Cómo manejar el día a día manteniendo la serenidad y la conciencia de lo que somos?

Con estas preguntas en mente y ante estas mujeres que acabo de describir creí factible propiciar un espacio donde ellas experimentaran al ser escuchadas, donde expresarían lo que les sucedía al día a día, que promoviera el contacto y la toma de consciencia y donde encontrarán congruencia.

Esta fue la intención principal al proponer y llevar a cabo mi proyecto de intervención, que me permitiría poner en práctica las habilidades aprendidas en la maestría y al mismo tiempo se convertía en una manera de agradecer y compartir con este grupo de mujeres algo de mi persona y mi experiencia de vida.

1.1.1 Implicación personal con la intervención

Resulta importante para mí aprovechar este espacio para describir y hablar sobre mis antecedentes como un ejercicio de congruencia y autenticidad de mi parte y para expresar lo que significa este proyecto en mi vida.

Me puedo considerar un ejemplo de lo que busco sembrar en las personas que participaron en este proyecto, mi vida ha sido una búsqueda de mi ser persona, de conocerme, de aceptarme con mis potencialidades y mis carencias y así apreciarme como ser humano, mujer, madre, pareja, hija y empleada.

Desde hace muchos años constantemente me sorprendía revisando lo que me sucedía, lo que las circunstancias que la vida me iba presentando y lo que significaban para mí; en muchas ocasiones analizaba y trataba de entender mis reacciones y las de los demás; buscaba mejorar mi vida, mis relaciones, mi entorno; me doy cuenta que lo hacía de manera intuitiva, ahora lo hago de manera consciente e identifico que en mí y en todo ser humano existe lo que Rogers llamó tendencia actualizante (1982).

Mi vida es evidencia de que existe esta tendencia actualizante, pilar de la teoría de Rogers (1998), porque ha sido un continuo explorar, crecer, aprender, probar, en un ciclo que parece no tener fin; fue mi deseo que la población a la que dirigí este trabajo descubriera en cada una de ellas ese impulso que nos lleva a buscar bienestar, crecimiento y en consecuencia plenitud y felicidad. Creo sinceramente que cada quien a su ritmo, puede llegar a sentirse cada vez más pleno y completo sin importar las circunstancias personales y sociales que se viven.

Consideré que podía comprender y apoyar a la población a la que me dirigí, ya que encontré características compartidas: he vivido la experiencia de ser esposa, madre, hija; tuve experiencias positivas, difíciles, tristes, de lucha; he vivido las

consecuencias de mis errores y en otras la satisfacción de luchar por lo que creo y siento, logrando la mayoría de las veces, lo que me he propuesto.

Soy una mujer que educó y sacó adelante a su hija, al mismo tiempo que seguía formándose, aprendiendo y madurando a través de las experiencias que iban dejando las decisiones que tomé y de lo que me siento satisfecha.

Estudí la licenciatura en psicología al mismo tiempo que trabajaba y educaba a mi hija, he tenido decepciones y frustraciones en mi vida personal y laboral, también he tenido muchos momentos de logro, he sido padre, madre, hija, esposa y hermana. A través de lo experimentado en la maestría y mi propio proceso en la vida, he entendido algunas dinámicas en las que nos enganchamos los seres humanos y la complejidad de nuestros motivos, he identificado cómo las carencias en la temprana edad y la interpretación de ciertas situaciones, nos hacen sentirnos abandonados o lastimados, muchas veces sin ser reales y estoy aprendiendo a poner menos expectativas en los demás, recibiendo con amor lo que llega.

Me he dado cuenta cómo los prejuicios sociales y el entorno social puede provocar en las mujeres como madres y esposas, una serie de ideas y ataduras mentales que no hacen más que aprisionarnos, causarnos sufrimiento, experimentar culpa y tolerar muchas veces conductas violentas en contra nuestra, sin siquiera darnos cuenta que estamos siendo violentadas. En mi caso viví acoso en distintas etapas de mi vida y acepté un trato hacia mi persona que no era el más adecuado o sano y que ahora reconozco como violento, justificando con introyecciones sin fundamento sobre lo que significaba el matrimonio, el ser esposa, madre, pareja, hija, etc. Viví rechazo por mi situación de divorciada en una sociedad en la que se espera abnegación, sumisión y obediencia ciega por parte de la mujer hacia el hombre, enjuiciando a las mujeres que buscan una vida, plena y satisfactoria por encima de los roles impuestos.

Lo que llevo de vida ha sido una búsqueda constante de conocimiento sobre mí, sobre los demás, sobre el mundo, siempre buscando saber quién soy exactamente y que es lo quiero en la vida.

Tenía 16 años y estaba estudiando la preparatoria cuando por ideas prejuiciadas, la dejé e inicié una carrera técnica, al terminarla comencé a trabajar y me contraté como capturista de datos, me embaracé sin planearlo y me casé con la cabeza llena de sueños románticos y más por hacer lo que se “esperaba” que con plena conciencia de lo que deseaba en la vida. Me divorcié más tarde cuando descubrí que lo que estaba viviendo no era lo que yo deseaba y que me había apresurado a vivir situaciones para las que no tenía la madurez suficiente, aunado a un pobre conocimiento de mi misma. Me dediqué a trabajar y a criar a mi hija, movida por ese impulso que nos lleva al crecimiento, comencé a estudiar la preparatoria abierta y termine mi bachillerato, no he parado desde entonces, estudié la carrera de psicología y al terminarla, con treinta y tantos años tras mucho esfuerzo, comencé a abrirme paso en una nueva profesión, enfocándome principalmente al área de Recursos Humanos.

Durante todo este tiempo tuve ayuda y apoyo de la gente que me quiere, tanto amigos como familia, principalmente de mi hija que fue testigo entusiasta de todo este proceso. Resultado de ese impulso innato de crecimiento y buscando cumplir un sueño más, comencé a estudiar la maestría en desarrollo humano, lo que me sitúa en el momento presente. En retrospectiva puedo decir que mi vida ha sido azarosa y muy satisfactoria.

Considero que al momento he practicado y seguiré entrenándome en habilidades de escucha, empatía y aceptación positiva incondicional, posibilitándome el llevar a cabo este proyecto con buenos resultados, no busco aconsejar ni cambiar a nadie, solo quiero ayudar a dar otros significados a las experiencias, colocándonos en posición de apreciar lo que tenemos o de ir en busca de lo que necesitamos.

1.1.2 Contexto de la situación

Localizado en una zona en la periferia de la ciudad que ha ido creciendo en población así como en movimiento comercial, cercano a un centro de salud, a unos pasos de un mercado y un templo, el jardín de niños surgió en este barrio de pocos recursos,

apoyado por Cáritas, institución religiosa que ayuda a las persona de escasos recursos económicos, quienes tomaron a cargo formar jardines de niños en diversos sectores, por lo que acordaron formar uno en las instalaciones existentes en el terreno que habitaban las hermanas que iniciaban su campo apostólico y tenían para vivir tres cuartos pequeños.

Inició en el 2002 con 16 niños de segundo y tercer año y con la ayuda de los padres de familia se fueron adecuando las aulas. Las maestras eran madres voluntarias y una hermana religiosa encargada, de manera mensual recibían preparación por parte de una visitadora social, psicóloga y pedagoga que les informaba del desarrollo de los niños y la manera de tratarlos u orientarlos, así como una planificación semanal.

En el 2004 con la reforma educativa, se exigió que todos los jardines de niños debían ser asistidos por licenciadas, cerrándose los jardines de niños de Caritas. La comunidad religiosa de las Hermanas Doroteas Hijas de los Sagrados Corazones lo tomaron a cargo para no cerrarlo e iniciaron los trámites para su legalización. El 15 de julio de 2004 después de muchas gestiones se consiguió la aprobación de la SEJ (Secretaria de Educación Jalisco) quedando el nombre de Jardín de niños “María Bertila”.

Desde entonces ha ido mejorando su estructura física y su calidad educativa, con apoyo de los padres de familia, directivos, personal docente y alumnos ha ido mejorando el ambiente y aspecto para beneficio de sus alumnos. Actualmente se trabaja con dos maestras religiosas, una maestra seglar y un maestro de educación física.

En ese momento el jardín de niños contaba con aproximadamente 83 alumnos, las hermanas siguen una dirección para educar, basada en los lineamientos de escuela privada, con la filosofía del fundador de la congregación: “entregarnos con preparación debida, actuando con suavidad y firmeza para la educación integral e individual de los alumnos, estar siempre vigilantes y diligentes en todo momento velando por su bienestar físico, psicológico y espiritual” (Toasa, 2001, pp. 8-9).

La zona donde se encuentra ubicado está compuesta por personas que viven del trabajo diario. Los padres de familia que llevan a sus hijos a la institución van con el deseo de educar a sus hijos, conscientes de lo que quieren y aspiran darles, en la formación humana, religiosa y el nivel de educación que los niños reciben, anhelando que lleguen a ser profesionales y logren un mejor estilo de vida.

El nivel socioeconómico está considerado como medio-bajo, por lo que la mayoría de los padres hacen un gran esfuerzo por mantener a sus hijos en el jardín de niños, pocos pagan sus colegiaturas a tiempo que son los que tienen un trabajo estable y seguro, las madres tienen escolaridad desde primaria, secundaria y hasta licenciatura, en su mayoría se dedican al hogar. Casi todos son familias jóvenes que han empezado a vivir su vida de pareja, con algunos casos de hogares desorganizados, padres separados, madres solteras, parejas que viven el compromiso del matrimonio y parejas que viven juntas. Gran parte de los padres de familia colaboran en lo que se le solicita. Algunos niños muestran una buena base familiar que hace más llevadera su educación y también hay algunos que presentan situaciones de agresividad, dispersión e inconstancia, pudiendo ser reflejo de su vida familiar, según comenta Toasa (2001).

Esta intervención se llevó a cabo con el apoyo de la directora Sor Sara, compañera de la maestría, siendo ella quien convocó a las mamás de los alumnos del jardín de niños al Taller Fluir como Río. Las madres de familia de esta zona no son diferentes a otras, viven el día a día entre sus deberes hogareños, los hijos, su matrimonio o unión, algunas de ellas con un trabajo de tiempo completo o parcial, otras apoyan a sus parejas en sus actividades laborales o hacen alguna actividad que les reporte un ingreso o, en última instancia, intentan estirar y hacer rendir el gasto familiar, es un hecho que la formación y educación de los hijos recae principalmente en la mujer, sea que esta se dedique exclusivamente al hogar o tenga otras actividades. En este caso en especial, además de cumplir con sus responsabilidades diarias, las mujeres que respondieron a la convocatoria, acudieron movidas por la curiosidad de aprender algo nuevo u obtener algún beneficio para sus vidas.

1.1.3 Características de la población

Fueron trece mujeres las que participaron en el taller, todas ellas eran casadas o vivían en pareja, con edades desde 27 hasta 43 años, madres de al menos un hijo, sobre el nivel académico una de ellas tenía primaria, otra secundaria, tres del nivel preparatoria y las 8 restantes con licenciatura. La tabla a continuación presenta datos de la población.

NOMBRE	NUM DE HIJOS	EDAD	GRADO DE ESCOLARIDAD	ESTADO CIVIL
Ágata	2 hijos	33	Licenciatura	Casada
Cuarzo	1 hija y embarazada	34	Licenciatura	Casada
Alejandrita	2 hijos	40	3º de Preparatoria	Casada
Amatista	2 hijos	Sin dato	Sin dato	Casada
Citrino	Sin dato	38	Licenciatura	Casada
Aguamarina	1 hijo	28	Secundaria	Casada
Aventurina	2 hijos	43	Sin dato	Casada
Ámbar	3 hijos	33	Preparatoria	Casada
Jaspe	1 hijo	30	Licenciatura en Contaduría	Casada
Ópalo	2 hijos	29	Licenciatura en Contaduría	Casada
Circón	4 hijos	34	Licenciatura	Casada
Ónix	2 hijos	27	Primaria	Casada
Topacio	2 hijas	39	Estudiando Preparatoria	Casada

La siguiente tabla muestra la lista de asistencia donde se puede apreciar que dos de las participantes asistieron a todas las sesiones (Ámbar y Ópalo), tres asistieron a 6 sesiones (Ónix, Jaspe y Topacio), una asistió a cinco sesiones (Aguamarina), una asistió a cuatro sesiones (Ágata), una asistió a tres sesiones (Circón), tres asistieron a dos sesiones (Alejandrita, Amatista y Aventurina) y dos asistieron a una sesión (Cuarzo y Citrino), concluyendo el taller con las seis personas que asistieron de cinco a siete sesiones (Aguamarina, Ónix, Jaspe, Topacio, Ámbar y Ópalo), tres de las cuales están en el detalle de mi análisis, (Ónix, Jaspe y Ópalo).

NOMBRE	SESION 1 FEBRERO 6	SESION 2 FEBRERO 13	SESION 3 FEBRERO 20	SESION 4 FEBRERO 27	SESION 5 MARZO 06	SESION 6 MARZO 13	SESION 7 MARZO 20	TOTAL
Ágata		1	1	1	1			4
Cuarzo		1						1
Alejandrita		1	1					2
Amatista			1	1				2
Citrino	1							1
Aguamarina			1	1	1	1	1	5
Aventurina		1	1					2
Ámbar	1	1	1	1	1	1	1	7
Jaspe	1	1	1		1	1	1	6
Ópalo	1	1	1	1	1	1	1	7
Circón	1	1		1				3
Ónix	1	1	1		1	1	1	6
Topacio	1	1	1	1		1	1	6

Según expresaron en el cuestionario aplicado, algunas son madres de más de un hijo, la mayoría dijo vivir con compromiso y entrega su matrimonio, sus hijos asisten al jardín de niños mencionado y todas comentaron tener interés en el taller buscando ser mejores personas y mejores madres. La mayoría dijeron dedicarse al hogar y al cuidado de los hijos, algunas tienen una carrera universitaria. El nivel socioeconómico de la zona en que viven y se encuentra el jardín de niños, es de medio a bajo. Expresaron sentirse felices y satisfechas aunque en ocasiones con dudas sobre su actuar como madres y en otras abrumadas con sus ocupaciones. Mencionando en los cuestionarios la percepción de pocas muestras de cariño por parte del padre, con castigos y maltratos durante la niñez.

1.1.4 Proceso de detección de necesidades de desarrollo

A través de Sor Sara, directora del jardín de niños se invitó a las madres de familia a participar en un taller de desarrollo humano, algunas se anotaron sin indagar mucho, otras quisieron saber cuál era el tema por lo que hubo que enviar un cartel con el nombre del taller, mencionando temas como la escucha, la toma de conciencia y el vivir

en el ahora. A las personas interesadas se les pidió contestar un cuestionario con preguntas abiertas y con frases incompletas para obtener una idea sobre los temas que podían ser de interés a las participantes así como algunos antecedentes sobre ellas (Ver apéndice 1).

El cuestionario fue contestado por siete de las trece personas que asistieron al taller, ante la pregunta del porque les interesaba asistir al taller sus respuestas fueron “para superarme cada día más”, “primero porque fue una invitación y segundo porque me gusta aprender, quiero ser una mejor persona cada día en todos los aspectos y considero que este taller puede brindarme esas herramientas que necesito”, “aprender”, “para estar mejor conmigo y con mi familia”, “por curiosidad” y “para aprender y resolver dudas y así crecer como persona” lo que indica que todas están interesadas en su desarrollo y su crecimiento personal.

Revisando las respuestas expresadas en el cuestionario me pareció detectar que estas mujeres se encontraban cumpliendo expectativas de los que las rodean, al emplear frases como “ser un ejemplo a seguir” y “cumplir con sus obligaciones” o “lo que tienen que hacer”; esto me hizo pensar que su centro de valía estaba en la manera en que los demás las percibían o en cumplir roles específicos. En el Enfoque Centrado en la persona, la teoría de la personalidad (1998), describe que cuando se deja de contactar con las necesidades propias y se comienza a depender de la aprobación de las personas significativas la persona se va perdiendo poco a poco, hasta llegar al punto de no saber si se están cubriendo necesidades propias o de quien nos rodea y está condicionando su amor hacia nosotros:

La valoración condicional es un caso específico importante de simbolización inadecuada: el individuo valora positiva o negativamente una experiencia como si se conformara al criterio de la tendencia actualizante, pero no a la experiencia misma. Una experiencia puede ser percibida como orgásmicamente satisfactoria cuando en realidad no lo es. En consecuencia la valoración condicional impide al individuo funcionar libremente y con un máximo de eficacia porque perturba el proceso de valoración (Rogers, 1989, p. 44).

Me pareció que estas personas estaban en un punto donde podían perder la consciencia de actuar porque ellas lo querían en contraposición a “porque así debía ser”.

Además de buscar cumplir expectativas de los demás, detecté una alta exigencia hacia sí mismas y por ende hacia los que las rodean, una necesidad de controlar y de hacer todo perfecto, esta auto exigencia puede generar estrés, poca tolerancia y hasta derivar en enfermedades por lo que consideré que al hacer contacto con su ser y al sensibilizarse corporalmente habría posibilidad de darle equilibrio a este aspecto.

Al explorar sobre lo que les gustaría cambiar en su vida, las respuestas fueron en el sentido de sentirse vulnerables interpretado como algo negativo, baja autoestima, dificultad para socializar, deseos de tener más paciencia y tolerancia, de tener mayor capacidad de comprensión y controlar sus respuestas, expresaron anhelo de haber ejercido su carrera. Por otro lado, al describirse a sí mismas, los adjetivos mencionados fueron: reservada y preocupada, sensible, enojada, insegura, de carácter difícil, rencorosa, perfeccionista, intolerante, desesperada; también se describían como responsables, tenaces, alguien que no se rinde a la primera, amigable, cariñosa, trabajadora, optimista, alegre, inteligente y tranquila. La mayoría mencionó que fueron corregidas por sus padres con castigos, maltratos, palabras duras y regaños, que el padre no fue expresivo ni cariñoso. Me pareció ver la necesidad de aceptarse y apreciarse sin juicios y aceptando la dualidad en sí mismas, dándose cuenta que no todo es blanco y negro, que también existen tonos grises y considerando que así eran perfectas.

Ante la pregunta directa del tema que les gustaría abordar en un taller sus respuestas fueron muy diversas: hablar de sexualidad con los hijos, como mantener en equilibrio las emociones, sanar el niño interior, sobre la mujer, hablar de sus sueños como madres, esposas e hijas, cómo educar y tratar a sus hijos y el tema de la superación en general, me pareció que podíamos abordar distintos ejercicios que les ayudaran a iniciar el proceso de flujo óptimo que Rogers proponía (1964).

Considerando lo anterior planteé como primera necesidad el hacer contacto consigo mismas, darse cuenta de lo que son y necesitan, separando los roles de la persona para identificar si lo que se hace es lo que se desea o si solo se está siguiendo un camino que alguien les marcó porque cuando una persona actúa para agradar y tener el aprecio de los demás, será difícil que pueda vivir de manera plena como lo describe Rogers en el proceso de convertirse en persona (1961), cuando se toma contacto con uno mismo las defensas se debilitan y la persona se permite experimentar y reconocer como propias emociones que antes evitaba o negaba por resultarle amenazantes, el funcionamiento de la persona se aleja de las ideas preconcebidas y se abre a la experiencia confiando en su organismo para decidir el camino que quiere seguir.

Una forma de lograr lo anterior y segunda necesidad detectada fue sensibilizarse a lo que le ocurre al cuerpo ante ciertas emociones, darse cuenta de cómo se siente el cuerpo cuando hay tristeza, enojo o alegría, interpretar y escuchar al cuerpo de manera que sea una guía para tomar decisiones u orientar la conducta dejando las ideas preconcebidas de lado y dándole supremacía a la sabiduría orgánica, este conocimiento ayuda a la congruencia, entendiéndola como una manera de estar consciente de lo que nos pasa, poniéndonos en situación de decidir cómo quiero actuar en vez de reaccionar de manera automática.

La tercera necesidad propuesta fue la de experimentar un clima de aceptación y libre de juicio donde fuera posible decir y expresar lo que se sentía, donde pudieran ser tal como eran, aceptándose y valorándose a sí mismas y en consecuencia a los demás. Resultando enriquecedor ser capaz de comunicarlo y expresarlo.

1.2 Propósitos de la intervención

Analizadas las respuestas a los cuestionarios y basándome en los conocimientos adquiridos sobre las propuestas del Enfoque Centrado en la persona, determiné un

propósito general y tres específicos que consideré podrían inducir un cambio en el grupo a través de mi intervención.

1.2.1 Propósito general

Contactar con su ser y el estar presente de manera que perciban la vida de forma aceptante y fluyendo con ella, a través de su participación en el taller-grupo de encuentro facilitado con las condiciones del Enfoque Centrado en la persona.

1.2.2 Propósitos específicos

En función de lograr el propósito general, se propusieron los siguientes propósitos específicos:

1. Contactar consigo mismas, identificar necesidades y expresarlas de manera constructiva.
2. Relacionar sensaciones corporales con emociones y sentimientos.
3. Valorar y aceptarse a sí mismas y a los demás siendo capaces de comunicarlo.

1.3 Plan de acción

En esta parte describiré el plan de acción programado para el logro de los propósitos antes mencionados.

1.3.1 Lugar y sus condiciones

La intervención se llevó a cabo en las instalaciones de una parroquia que se encuentra ubicada en la misma calle del jardín de Niños, dada la cercanía de las hermanas con el párroco, nos facilitaron uno de los salones de catequesis que poseen en el lugar, estos

salones se encontraban en una planta baja, el salón media aproximadamente 4 m² con ventanas, contaba con mesas, sillas y pintarrón; además había áreas verdes que se utilizaron en la actividad de la sesión 4.

1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros

El taller tuvo la presencia de un promedio de ocho participantes, siendo seis las que se mantuvieron en la mayoría de las sesiones y en el cierre: Aguamarina, Ámbar, Jaspe, Ópalo, Ónix y Topacio.

Los recursos materiales estuvieron compuestos por sillas, mesas, hojas blancas, cartulina, audio grabadora, celular como cámara y auxiliar para tiempos y sonidos, lápices, bocinas, plumas y plumones para pintarrón, crayones, cafetera, agua, café, té, galletas, vasos, papas fritas, azúcar, servilletas, crema, platos y pastel para el día del cierre.

Los recursos financieros fueron para la compra de material y refrigerio utilizado. Se gastó aproximadamente \$1,500.00 para todo el taller.

1.3.3 Programa de la intervención

Para el logro del propósito general y los específicos se diseñó un programa de actividades a realizar durante las siete sesiones en el que se proponía uno o varios objetivos a alcanzar y los tiempos considerados para cada ejercicio, el desarrollo de este programa se revisaba cada semana y se ajustaba de acuerdo a las circunstancias que iban presentándose durante la intervención.

A continuación se presenta el programa general:

NUM.	FECHA	PROPOSITO DE LA SESION
1	6 Feb.	Presentación personal, Romper el hielo, Establecer confianza y empatía entre las participantes, Comentar expectativas y compromisos para participar en el taller-grupo de encuentro.
2	13 Feb.	Promover la toma de conciencia de sí mismas: quiénes son, qué les gusta, qué les provoca miedo, qué desean y qué necesitan
3	20 Feb.	Fortalecer la autoconfianza y la conciencia del ahora.
4	27 Feb.	Promover la consciencia de sí misma, de su cuerpo y sus sensaciones, de su ternura, sus sentimientos y experimentar el dar y recibir afecto.
5	6 Mar	Identificar las sensaciones corporales que acompañan a las emociones.
6	13 Mar	Fortalecer la autoestima y la toma de consciencia.
7	20 Mar	Cierre del Taller-grupo de encuentro.

El programa detallado se encuentra en el apéndice correspondiente (Ver Apéndice 2).

1.3.4 Recolección de Información

Se realizaron bitácoras escritas de cada sesión, se audio grabaron seis de las siete sesiones, al final de cada sesión las participantes llenaron un reporte por cada sesión (Ver Apéndice 3), se tomaron algunas fotografías y hay evidencia de actividades realizadas por las participantes.

CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL

Para dar soporte a la intervención realizada se presenta el marco teórico referencial que consta de tres partes, la primera expone la investigación realizada sobre el estado actual del conocimiento cuya fuente consistió en algunos de los trabajos de grado presentados en los tres últimos años para la Maestría en Desarrollo Humano en el ITESO, la segunda parte se refiere a la fundamentación teórica de la intervención que contiene la investigación de lo publicado del Enfoque Centrado en la persona, desde Rogers a la fecha, incluyendo las aportaciones presentadas en Foros Internacionales del Enfoque Centrado en la persona que continúan enriqueciendo el legado de Rogers, como tercera parte se abordan temas acordes a los propósitos buscados con la intervención.

2.1 Revisión de Trabajos de Grado

Sobre el estado actual del conocimiento, se seleccionaron cinco trabajos de grado que abordan temática similar a la utilizada en el presente trabajo.

El primero fue la revisión del Taller “Validando mi experiencia interna” que realizó Clarisse Tishman (2012) en instalaciones del Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente en Tlaquepaque, acompañando a un grupo de jóvenes universitarios a tomar conciencia de su estado interno para lograr una mejor toma de decisiones, esto se propició creando un ambiente donde los participantes se sintiesen recibidos y con la confianza para explorar los diversos estados internos que iban surgiendo a lo largo de las sesiones. Tishman señala que brindó escucha activa, aceptación incondicional de la experiencia y comprensión empática a los participantes, lo que provocó la apertura a su experiencia interna y la simbolización de las necesidades que percibían a través de las sensaciones y sentimientos que iban surgiendo motivadas por las dinámicas realizadas o de manera espontánea.

La metodología utilizada fue un taller mixto con un grupo de doce jóvenes universitarios, de entre dieciocho y veinticuatro años de edad, donde se dieron espacios para breves presentaciones en relación al tema central y espacios para generar dinámicas de grupos de encuentro. De estos doce participantes quedaron finalmente seis. Los propósitos fueron: Contactar con sus emociones, Expresión constructiva de emociones, Mayor consciencia de sí mismos e Identificación de necesidades, valores y creencias propias. Los cambios observados en los dos participantes que Tishman reporta tuvieron el proceso más completo fueron: Contacto con la experiencia interna (Tishman, 2012, p. 85), Identificación y expresión de sentimientos (p. 89), Flexibilización de constructos y cambios conductuales (p. 91), Contacto con sensaciones (p. 97), Simbolización de su experiencia y de sus necesidades (p. 98) y Expresión de sus emociones a sus padres (p. 101).

La siguiente cita engloba la afinidad del trabajo de Tishman con el presentado “Algo que rescato de mi intervención y que me impactó fuertemente fue que tuve evidencias de cómo se manifestó la Tendencia Actualizante de los participantes y ese flujo interno que se encontraba presente en cada uno de ellos” (p. 122).

El segundo fue el trabajo presentado por Josefa Galindo (2011) Descubriendo tu poder, autoconocimiento y reafirmación personal con mujeres de la colonia arboledas de Zapopan, existe afinidad en cuanto a que se trata de un taller enfocado a conciencia de sí y las participantes son mujeres. La metodología utilizada fue taller-grupo <sic> de autoconocimiento y reafirmación personal al estilo de los grupos de conocimiento personal de la MDH del ITESO (Galindo, 2012, p. 2), respecto a la población “el grupo lo conformaron siete mujeres, como rasgo común a todas ellas, está el de la maternidad... cinco de ellas pertenecientes a un nivel socioeconómico medio y dos de un estrato social alto. Casi todas con estudios primarios o secundarios” (p. 9). Sobre el objetivo de este taller fue que las participantes “hicieran un proceso de descubrimiento personal más consciente sobre quiénes y cómo son, para darse cuenta de la fuerza

interior que las habita y para llegar a ser las mujeres que quieren ser, y logren mayor confianza y seguridad en ellas mismas y realización personal” (p. 16).

Agrega Galindo que en el grupo se crearon las condiciones para que la persona, “sintiéndose en confianza se permitiera dar el paso a dejar atrás sus defensas personales, las máscaras que la auto protegían y se dispusiera al riesgo de buscarse a sí misma en una congruencia mayor, sostenida precisamente por la interacción grupal que la estimuló y acompañó” (p. 200). Galindo abordó temas como el Autoconocimiento personal, La toma de conciencia de sentimientos y emociones personales, Expresión de sentimientos y emociones, Escucha y acogida de experiencias vividas, Autoestima y valoración de sí mismas y Relaciones Interpersonales (p. 17), siendo la toma de conciencia, la autoestima y valoración de sí mismas, otros puntos de coincidencia con los objetivos del presente trabajo.

El tercer trabajo revisado fue el que presentó Dolores Salazar (2012) con el título *Descubrir a Eva. Taller desde el enfoque centrado en la persona con mujeres profesionistas*, Salazar consideró “importante apoyar a un grupo de mujeres para que alcanzaran a darse cuenta que el primer reconocimiento que tendrán que buscar es el que ellas mismas se proveen, más allá de situaciones de patrones y roles de género; la lucha a la que tendrán que abatir es la del desencuentro consigo mismas” (Salazar, 2012, p. 1). La metodología utilizada fue “una intervención a manera de taller, basado en la propuesta que hace Carl Rogers para acompañar grupos de encuentro en los que es importante desarrollar un clima psicológico de seguridad y libertad de expresión en donde surja un ambiente de confianza recíproca” (p. 2). Salazar describe cómo se proveyó del espacio en donde las participantes recibieron apoyo para que identificaran su ser mujer y afirmar su valía personal a partir del contacto consigo mismas (p. 1). Los cambios que fueron aconteciendo en las participantes en cuanto al reconocimiento y autoafirmación de su ser mujer fueron: proceso de cambio hacia la autovaloración, proceso de cambio hacia la libertad interior (p. 88) y la Autoafirmación y proceso de cambio hacia la escucha de sí misma (p. 93). Estos 3 aspectos mencionados son de

cierta forma parecidos a los propósitos que persigue el presente trabajo además de coincidir con el género, por lo que Salazar (2012) es referencia importante.

Un cuarto trabajo que llamó la atención para considerarse una valiosa referencia por el tipo de población que consistió en mujeres madres de familia y de un entorno social medio-bajo además del enfoque planteado, es el de Omar Garabito (2012). *Reconóctete, valórate; vívete a ti misma. Grupo de encuentro-taller de autovaloración con mujeres madres de familia de una escuela primaria, desde el enfoque centrado en la persona* “planteado con la intención de que estas mujeres pudieran lograr adentrarse en ellas mismas como personas en su totalidad, a través del contacto con su realidad, su conocimiento interior y con ello generar una mejor atención y satisfacción de las necesidades detectadas” (Garabito, 2012, p. 5). En esta intervención es de hacer notar que ya existía una relación de tiempo atrás entre las participantes y la confianza presente permitió que se realizara un grupo de crecimiento, se utilizaron dinámicas para sensibilización de los temas a tratar. Sobre sus motivaciones Garabito menciona: “Me motivaba creer que por medio de este grupo y de este proyecto en particular yo tenía la intención de brindarles la oportunidad de redescubrir dentro de ellas que querían, que necesitaban, que significado le daban a ese apoyo que ofrecían a la comunidad” (p. 6) y continua diciendo que “era necesario que hicieran de ellas mismas una prioridad y se ofrecieran una atención real en el momento presente para respetarse, valorarse y confiar en sí mismas” (p. 6).

Los temas abordados por Garabito fueron sobre el autoconocimiento, el autoconcepto, la toma de conciencia de necesidades, la autovaloración y la autoestima. De manera abreviada los cambios que se reportan identificados en una de las participantes del grupo son: logro de mejora en el reconocimiento de las necesidades, emociones y sentimientos al aumentar la toma de conciencia de sí, mayor valoración orgánica en la interpretación de las señales del propio cuerpo, mejora en la expresión de sentimientos al lograr atender las emociones y sentimientos y la capacidad para interpretarlas, mejora en la identificación y expresión de sentimientos situándolos en el ahora, redundando en mejora de calidad en sus relaciones

interpersonales, mejora en la capacidad de toma de decisiones y en responsabilizarse de sus actos (p. 121). El tener la referencia de la toma de conciencia de sí, la valoración organísmica, la identificación y expresión de sentimientos situados en el ahora además del responsabilizarse de sus actos será punto importante para comparar con el trabajo presente.

Por último, el quinto trabajo es el de Lorena de Jesús González (2011) *Emociones propias...sabiduría interna. Taller basado en el enfoque centrado en la personas, con estudiantes de la universidad de Guadalajara*. Cuyo objetivo fue “facilitar un proceso de sensibilización, reconocimiento y expresión de emociones y sentimientos, como un recurso que les permitiera potenciar su crecimiento personal” (González, 2011, Resumen). La metodología utilizada fue el taller que, entendido por la autora “como un proceso a partir del cual se buscan aprendizajes significativos desde las vivencias individuales de cada participante, su procesamiento interno y el establecimiento de una relación enriquecedora dentro del grupo” (p. 20), además de enmarcarlo en un proceso socio-educativo. Se inició con nueve mujeres concluyendo con siete, debido al retiro de dos de ellas por motivos laborales.

Sobre los alcances del trabajo se menciona que las participantes “... advirtieron, se sensibilizaron o establecieron contacto con su mundo emocional. Se cuestionaron su significado. Practicaron conductas nuevas. Percibieron de manera diferente aspectos específicos de las personas más cercanas, con quienes se relacionaban de manera cotidiana” (Resumen). Entre los reportes de cambio de las participantes que se relacionan con los propósitos del presente trabajo se identificaron: Proceso de cambio en la valoración de su presente (p. 96), Proceso de cambio en la consideración positiva de sí misma y en arriesgarse con nuevas conductas (p. 99), Proceso de cambio para arriesgarse a mostrar nuevas conductas y la vivencia del sí mismo potencial (p. 106), Proceso de cambio en la percepción de sensaciones corporales (p. 110) y Proceso de cambio en su valoración organísmica y su centro de valoración (p. 114). El tema predominante fue las emociones, tema que no se aborda directamente en este trabajo además que la población también difiere en cuanto a edades y situación de las

participantes, sin embargo existe bastante afinidad con los objetivos y los cambios reportados en el trabajo de González (2011).

2.2 Fundamentación teórica de la intervención: El manantial

Buscando un punto de partida para el fundamento teórico del que se desprende la presente intervención y considerando acotar los elementos que dan origen a la propuesta de Rogers, se revisan tres aspectos indispensables, el primero, concepto esencial para la definición de la teoría de la personalidad, que además se constituye en objetivo: la tendencia actualizante.

El funcionamiento óptimo de la persona promovido a través del enfoque centrado en la persona (ECP) significa llegar a ser una persona que actualiza sus potencialidades de manera plena y constante. “El movimiento del agua en el río simboliza el eterno y constante fluir de la energía creadora. Nada permanece intacto, todo fluye y refluye manteniendo un constante cambio...” (Murra, 2009, p. 534).

2.2.1 La tendencia actualizante: Flujo de la vida

La persona posee una fuerza que la impulsa hacia la luz como es el caso de las plantas, la impulsa también hacia el desarrollo, a la satisfacción de sus necesidades y hacia su bienestar, esta fuerza impulsora es lo que Rogers llamó tendencia actualizante: “Mi experiencia me ha obligado a admitir gradualmente que el individuo posee en sí la capacidad y la tendencia -en algunos casos, latente- de avanzar en la dirección de su propia madurez” (Rogers, 1982, p. 42).

Segrera y Mancillas (2002) comentan que los seres humanos poseen una naturaleza positivamente constructiva, aunque influenciada por la cultura y la sociedad, que tiende al desarrollo, a la diferenciación en la unidad y a moverse de la dependencia a la independencia. Traduciendo a Bozarth (1998), él expresa que hay una fuerza de motivación en la persona y que esa fuerza es la tendencia actualizante. Maslow hace

referencia a esta tendencia en su teoría de la auto-actualización, cuyo concepto se origina en lo planteado por Goldstein que señaló que cada organismo tenía un impulso primario, “un organismo es gobernado por la tendencia a actualizar, hasta donde sea posible, sus capacidades individuales, su ‘naturaleza’, en el mundo” (Fadiman & Frager, 1999, p. 352). Haudiquet en artículo presentado en (2007) se refiere a la tendencia actualizante de la siguiente manera: “Para confiar en el desarrollo del otro, necesitamos creer que existe en el ser humano una fuerza sabia que empuja al organismo hacia la resolución de sus asuntos inconclusos” (Haudiquet, 2012, p. 5). Brandão la describe como el camino que sigue la vida, la manera en que la vida se materializa. “La Tendencia Actualizante es lo que impulsa a la vida. Pues la vida es esencialmente una afirmación y la Tendencia Actualizante es la tendencia de la propia vida” (Brandão, 2007).

Siendo la tendencia actualizante un concepto fundamental en la teoría de la personalidad planteada por Rogers, estas definiciones previas sirven para explicar la teoría, no sin antes mencionar otro constructo central llamado ‘el yo’ o el ‘sí mismo’, entendiéndolo como la imagen que la persona tiene de sí misma. “El sí mismo o el concepto de uno mismo, es la visión que una persona tiene de sí misma y que se basa en experiencias pasadas, hechos (inputs) presentes y expectativas futuras” (Fadiman & Frager, 1999, p. 303).

Teniendo claro la innegable existencia de la tendencia actualizante y lo que significa el ‘sí mismo’, abrimos la puerta para conocer la teoría de la personalidad formulada por Rogers.

2.2.2 Teoría de la personalidad: Sinuosidad de la vida como meandros de un río

Según lo plantea Rogers (1998), el individuo, durante la infancia, posee ciertas características:

a) Percibe su experiencia como una realidad, tiene una tendencia innata a actualizar las potencialidades de su organismo e interactúa con su realidad en función de esa tendencia a la actualización,

b) Su conducta es un intento orientado del organismo con miras a satisfacer las necesidades experimentadas para actualizarse en la realidad tal como es percibido,

c) Durante esta etapa se presenta un proceso de valoración organísmica, en el que el infante valora la experiencia tomando como criterio de referencia la tendencia actualizante, y

d) Asigna un valor positivo a las experiencias que percibe como favorables al mantenimiento y enriquecimiento del organismo y concede un valor negativo a las experiencias que percibe como contrarias al mantenimiento o enriquecimiento del organismo, por lo tanto, tiende a buscar las experiencias que percibe como positivas y a rechazar las que percibe como negativas.

A partir de las elecciones realizadas entre lo que se percibe como placentero y lo que se percibe como desagradable, se constituye el 'yo'. "A consecuencia de la interacción entre el organismo y el medio, la conciencia de ser y de actuar como individuo aumenta y se organiza gradualmente para formar el concepto del yo" (Rogers, 1998, p. 65).

En este mismo sentido Rogers expresa (en Gondra, 1979) que el ser humano nace con un conocimiento intuitivo de sus necesidades organísmicas (sabiduría organísmica) y conforme se va desarrollando construye un esquema de sí mismo (yo), basándose en ese conocimiento.

Dentro del concepto de sí mismo se incluyen los valores de la persona que en el caso del niño proceden del proceso de evaluación directa, aunque será por poco tiempo, ya que se irán agregando otros valores introyectados o recibidos de otros, percibidos como si hubieran sido experimentados como propios. Es aquí que comienza a darse la separación entre la valoración proporcionada por el organismo y la que viene de fuera.

El niño se da cuenta de que ciertas conductas que presenta son aprobadas a través del aprecio que le muestran sus padres, lo que significa para él, que es digno de amor y también se da cuenta que otras de sus conductas no son aceptables al percibir el rechazo, esto enfrenta al niño ante la necesidad de elegir entre mantener sus propios valores y satisfacciones orgánicas y el conservar su propia imagen de persona digna de amor, optando por mantener esta última aunque signifique la negación de las propias experiencias. "... la consideración positiva de las personas por las cuales el individuo experimenta una consideración positiva particular, puede ser más poderosa que el proceso de valoración orgánica" (Rogers, 1998, p. 66).

Finalmente el centro de valoración dejará de ser interno para colocarse fuera del organismo y al imponerse esta necesidad de mantener la imagen de una persona digna de amor, se aleja de la propia experiencia, desembocando en un estado de incongruencia.

Apoyando la teoría de la personalidad, Lafarga (1992) menciona que cuando el niño nace, no sabe dónde termina su cuerpo y dónde empieza el mundo exterior, sino en el momento en que comienza a reconocer las partes de su cuerpo como propias y a experimentar sentimientos y emociones, también como propios.

Ahí es donde se separa o distingue su propio campo perceptual. Afirmando que la imagen de sí mismo es aprendida y que puede estar asociada con sentimientos de estima y afecto o con sentimientos de rechazo y que esto depende del medio social en el que se desarrolla un individuo, lo cual determinara su actitud, a partir de la sensación de aprecio. "...el niño que crece sintiéndose inferior, poco valioso, poco querido o rechazado en el medio familiar, puede adoptar una actitud agresiva y destructiva hacia sí mismo o en sus relaciones, o negar su propia experiencia pretendiendo sentir lo que no siente y distorsionar su propia imagen para conseguir la estima y aprecio que necesita" (Lafarga & Gómez del Campo, 1992, p. 17).

La conclusión al revisar lo anterior, es que cuando se presenta un conflicto entre lo que la persona es y siente con respecto a lo que las personas significativas que le rodean esperan de ella, se produce una disociación en la persona ya que debe luchar entre mantener su integridad y conducirse en base a la valoración de la experiencia

propia o aceptar las valoraciones de los demás. Esta disociación conduce a la incomodidad, el desagrado y las dificultades neuróticas, al respecto comentan Fadiman y Frager (1999), aceptarnos como realmente somos y no, como quisiéramos ser, o como quieren los demás que seamos, es señal de salud mental.

2.2.3 Proceso de cambio: Donde el agua encuentra su remanso

En el Enfoque Centrado en la persona propuesto por Rogers se considera que es posible recuperar la capacidad de valoración a partir de la propia experiencia “El camino de desarrollo hacia la madurez psicológica, es decir, el camino de la terapia, es la reparación de esa alienación en el funcionamiento del hombre, la disolución de la valoración condicional, la realización de un yo congruente con la experiencia, y la restauración de un proceso de valoración orgánsmica unificado como regulador de la conducta” (Rogers, 1998, p. 69-70).

Según Rogers las intervenciones centradas en la persona consideran que durante su vida entera el ser humano vive en interdependencia entre sus necesidades de autonomía y sus necesidades de relacionarse con los demás y con los grupos a los que pertenece. Son necesidades existenciales y entre los objetivos principales de una intervención centrada en la persona es ayudar a las personas a lograr equilibrio entre esta interdependencia, además de desarrollar su pleno funcionamiento social y psíquico.

Rogers menciona en *Psicoterapia Centrada en el Cliente (1966)*, que las emociones, en la mayoría de los casos disfuncionales, son manifestadas de forma visceral o fisiológicamente, sin embargo no se representan de manera consciente ya que el hacerlo significaría un peligro para el ‘yo’, poniendo en riesgo la autoestima. A través de la psicoterapia centrada en la persona, se toma conciencia de tal expresión fisiológica (*insight*) y puede representarse e integrarse en el conjunto de las percepciones de sí mismo y el mundo de manera menos amenazante.

Rogers menciona que a medida que se avanza en una intervención centrada en la persona se logra una toma de conciencia mayor que permite ver o significar la vida de distinta manera, así como mejorar y hacer las relaciones interpersonales más constructivas y satisfactorias. "Según mis hipótesis, en una relación como la que hemos descrito, el individuo reorganizará su personalidad tanto en el nivel consciente como en los estratos más profundos; de esa manera se hallará en condiciones de encarar la vida de modo más constructivo, más inteligente y más sociable a la vez que más satisfactorio" (Rogers, 1982, p. 43).

Se busca a través de la terapia centrada en el cliente que la persona funcione de manera óptima mediante la facilitación del proceso actualizante, traduciendo las palabras de Bozarth (1998) "Los clientes son vistos como ir a su manera, se deja ir a su propio ritmo, y para alcanzar su crecimiento en sus formas únicas. El punto de vista externo no tiene sentido en el proceso de la terapia ya que la única función del terapeuta es la de facilitar los procesos de actualización del cliente" (Bozarth, 1998, p. 6)¹

Para esto se vuelve necesario que el terapeuta fluya con el cliente y lo acompañe respetando su ritmo y su manera de percibir sus experiencias y de procesarlas. Prosiguiendo con Bozarth, "El terapeuta va con el cliente, va al ritmo del cliente, va con el cliente en sus propias formas de pensar, de sentir, de procesar" (p. 11)². El terapeuta no debe tener un objetivo o estrategia más que la de acompañar, escuchar, aceptar y apoyar, el verdadero sentido de la terapia centrada en el cliente es permitirle ser tal cual es y confiar en sus propias valoraciones. "Significa que cuando el terapeuta tiene un plan de tratamiento, objetivos, estrategias interventivas para llevar al cliente hacia algun

¹ "Clients are viewed as going in their own ways, allowed to go at their own pace, and to pursue their growth in their unique ways. The external view is meaningless in the therapy process since the only function of the therapist is to facilitate the client's actualizing process" (Bozarth, 1998, p. 6).

² "The therapist goes with the client, goes at the client's pace, goes with the client in his/her own ways of thinking, of experiencing, of processing" (p. 11)

punto o que haga cierta cosa, el terapeuta viola la esencia de la terapia centrada en la persona" (p. 11 -12)³

Rogers planteó en 1998 las condiciones del proceso terapéutico de la siguiente forma:

1.- Que dos personas estén en *contacto*, 2.- Que la primera persona, a la que denominaremos cliente, se encuentre en un estado de *incongruencia*, de *vulnerabilidad* o de *angustia*, 3.- que la segunda persona a quien denominaremos terapeuta, sea *congruente* en la relación con el cliente, 4.- que el terapeuta *experimente una consideración positiva incondicional* hacia el cliente, 5.- que el terapeuta *experimente una comprensión empática* hacia el marco de referencia interno del cliente, 6.- Que el cliente perciba , por lo menos, en un grado mínimo, las condiciones 4 y 5, es decir, la *consideración positiva incondicional* del terapeuta hacia él y la *comprensión empática* que el terapeuta le demuestra. (pp. 49-50)

Para efectos de esta intervención se considera abordar tres de las condiciones o actitudes que Rogers expuso como necesarias y suficientes para el cambio terapéutico: Congruencia o Autenticidad en "Ríos Paralelos", Consideración Positiva Incondicional en "Apreciando los sedimentos" y Empatía con el título "Empaparse del otro".

Congruencia: Ríos paralelos

Lietaer (1993) comenta que de 1962 en adelante Rogers llegó a afirmar que la congruencia o autenticidad era la más fundamental de las tres actitudes necesarias para el cambio terapéutico, en este mismo texto, cita a Rogers (1966) al describir la congruencia de la siguiente forma: "La genuinidad en terapia significa que el terapeuta es su *self* actual durante su encuentro con el cliente. Sin fachadas, abiertamente tiene

³ "It must mean that when the therapist has intentions of treatment plans, of treatment goals, of interventive strategies to get the client somewhere or for the client to do certain thing, the therapist violates the essence of person-centered therapy" (Bozarth, 1998, pp. 11-12)

los sentimientos y las actitudes que le fluyen en el momento. Esto implica darse cuenta de uno mismo; o sea, los sentimientos del terapeuta le son accesibles – a su conciencia - y es capaz de vivirlos, experimentarlos en la relación y comunicarlos si persisten” (p. 26).

La congruencia es vivida por el terapeuta de tal forma que el cliente se sienta confiado a mostrarse tal cual es, sin máscaras ni fachadas, “el terapeuta sirve de modelo: su congruencia motiva al cliente a tomar sus propios riesgos con el fin de llegar a ser el mismo” (Lietaer, 1993, p. 27).

Menciona Rogers como un aprendizaje importante en *El proceso de convertirse en persona* (1961), que no resulta beneficioso para la relación con las personas comportarse como si fuera distinto de lo que es.

La congruencia necesita que el terapeuta esté en contacto consigo mismo y sea una persona bien desarrollada psicológicamente, que posea una identidad sólida que le permita evitar el sentirse amenazado por las emociones o sentimientos que el cliente pueda evocar en él. La congruencia se considera como factor indispensable para el logro de la confianza por lo que sin ella, no podrán presentarse las otras dos condiciones, “La congruencia es correlativa a la aceptación: no puede darse una apertura a la experiencia del cliente, si no la hay para la propia experiencia. Y sin apertura tampoco puede haber empatía” (Lietaer, 1993, p. 28).

La congruencia se logra siendo tal como el terapeuta es, mostrándose humano, imperfecto, escuchando, identificando y aceptando lo que le sucede en el interactuar con el otro. Lietaer (1993) citando a Rogers (1966) “No es sencillo conseguir tal realidad. Ser real implica la difícil tarea de darse cuenta del flujo de experiencias que transcurren dentro de uno mismo, un flujo caracterizado especialmente por su complejidad y su cambio continuo” (p. 26).

Consideración positiva incondicional: Apreciando los sedimentos

Sentir consideración positiva incondicional es permitirle al cliente ser, tal cual es, sin juicios por parte del terapeuta, teniendo consciencia de que la conducta del cliente no lo

determina como persona, esto requiere que el terapeuta se acepte de la misma forma: “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” (Rogers, 1973, p. 57).

Considerar a la persona de manera positiva e incondicional significa que se aceptan las experiencias del otro y se consideran dignas, sin juicios e independientemente de la escala de valores que se posea. “... aceptación y valoración son considerados sinónimos de consideración positiva incondicional” (Rogers, 1998, p. 42).

Dewey citado por Rogers en 1992 explica la aceptación como separar a la persona de sus conductas y apreciarlo por lo que ‘es’ más que por lo que ‘hace’, dando permiso para sentir sus propios sentimientos y sus propias experiencias como algo importante y valioso.

Fadiman y Frager mencionan un concepto de Maslow llamado ‘Amor taoísta’ y lo definen como un amor que no juzga, no restringe, no define, como la promesa de aceptar a alguien simplemente tal como resulta ser. “Esta actitud es semejante a la de los maestros espirituales de la tradición oriental, los cuales viendo a una divinidad en todos los hombres, pueden tratarlos a todos con respeto y compasión” (Fadiman & Frager, 1999, p. 318).

Durante la relación de ayuda se trata de liberar a la persona de evaluaciones tanto negativas como positivas, “...he llegado a sentir que cuanto más libre de juicios y evaluaciones pueda mantener una relación, tanto más fácil resultará a la otra persona alcanzar un punto en el que pueda comprender que el foco de la evaluación y el centro de la responsabilidad residen en sí mismo” (Rogers, 1961, p. 59).

Consideración positiva incondicional, por lo tanto, es amar y apreciar a los demás como seres únicos, merecedores de respeto y comprensión.

Comprensión empática: Empaparse del otro

Rogers (1998), describe a la empatía como percibir correctamente el marco de referencia interno del otro, con los significados y componentes emocionales que contiene, como si uno fuera la otra persona pero sin perder de vista lo que uno es. “Sentir el mundo privado del paciente como si fuera el propio” (Lafarga & Gomez del Campo, 1992, p. 84).

Segrera y Mancillas refieren la empatía como comprender las situaciones desde el marco de referencia de la otra persona, acercarnos a la verdad a partir de la manera en que esta es captada parcial y diversamente por la otra persona, (2002).

La manera en que opera la empatía durante el proceso terapéutico que propone el Enfoque Centrado en la persona, es que las personas a medida que van descubriendo que alguien puede escucharlos y atenderlos cuando expresan sentimientos sin hacer evaluaciones, se van volviendo capaces de escucharse a sí mismos, de percibir sentimientos negados o reprimidos que parecían inadecuados o vergonzosos. Conforme aprenden a escucharse, también comienzan a aceptarse. Al percibir en el terapeuta la falta de juicio, son capaces de tener la misma actitud hacia sí mismos; se evalúan menos y se aceptan más, abandonan conductas defensivas y se muestran tal como son.

Cuando se dan cambios en la percepción de sí mismo y en la percepción de la realidad, se dan también cambios en la conducta...Dadas ciertas condiciones psicológicas, el individuo tiene capacidad para reorganizar su campo perceptual, incluido su modo de percibirse a sí mismo, y que, como concomitante o resultado de esta reorganización perceptual, se da el cambio adecuado de la conducta (Gondra, 1979, p. 7).

Finalmente el conjunto de la empatía con la aceptación positiva incondicional promoverá la actualización del cliente. (Bozarth, 1998, p. 7).

2.2.4 Desembocadura: de Rogers a Gendlin o el *experiencing*

¿Quién es Gendlin y qué papel juega dentro del Enfoque Centrado en la persona? Alemany en 2007 durante la ponencia de Mallorca relata que Eugene T. Gendlin nació en Viena en 1926, a los 13 años se exilió con toda su familia a EE.UU. durante la persecución nazi. Siempre quiso ser filósofo y para ello realizó los estudios correspondientes en la Universidad de Chicago. Profundizó en la filosofía existencialista del momento, especialmente en Heidegger y en la Fenomenología de Husserl, de forma que pudo apreciar directamente todo su valor. Conoció a Rogers en uno de los cursos de doctorado que hizo con él en Chicago, siendo Carl Rogers Director del Centro de *Counseling* de la universidad. Se interesó mucho por la investigación rogeriana de aquel momento sobre la fenomenología de las emociones, así como sobre la congruencia y la empatía.

Al concluir Gendlin sus estudios de Filosofía ya trabajaba con Rogers en psicoterapia, uniendo desde entonces sus dos vocaciones: filósofo y psicoterapeuta. Dice Alemany que Gendlin quería resolver una pregunta filosófica fundamental: ¿Cómo se crean los significados? ¿Por qué unas experiencias terminan siendo significativas y otras no? A través de un repaso a las diversas propuestas filosóficas del momento comenzó a desarrollar su propia teoría del “*experiencing*” o flujo de experiencias. Alemany cita las palabras de Gendlin en *Experiencing and the creation of meaning* (1962) “Hasta ahora se asumió que el significado reside en el *experiencing* sentido y que la lógica no hace más que distorsionar o que este reside en la lógica y el sentimiento, por tanto, no es más que un caos que hay que evitar. Esto no es cierto, el significado se forma de la interacción entre el *experiencing* y algo que funciona como símbolo” (Alemany, 2007, p. 25); con esto Gendlin identificaba este fluir de experiencias como la expresión de la congruencia de la que hablaba Rogers y retraducía el término filosófico “existencia” al psicológico “experiencia”.

Gendlin descubre a través de pruebas empíricas, que en los procesos de cambio en la psicoterapia centrada en el cliente, la importancia estaba en el proceso más que

en los contenidos: “Gendlin percibe que los distintos cambios en la terapia se deben no tanto a lo que hace el terapeuta cuanto a las diversas capacidades del cliente. Dicho de otra manera, lo importante no es la orientación del terapeuta sino desde dónde responde el cliente y desde dónde crea la historia, si toca o no toca los sentimientos, si contacta con sus sensaciones corporales, etc. (Alemany, 2007, p. 4).

Surge el concepto de Gendlin de “proceso de cambio personal... como un conjunto de interacciones mediante las cuales una persona aprende a reconocer y simbolizar con precisión su experienciar” (Moreno, 2009, p. 35). Moreno también expresa que desde esta nueva perspectiva los problemas personales, emocionales o psicosociales aparecen cuando existe en una persona un desconocer o una falta de contacto por lo que el objetivo terapéutico ahora se plantea en términos de restaurar en la persona una cierta forma de relacionarse con su experiencia, ayudar a la persona a aprender a dirigir su atención hacia las sensaciones sentidas y reconocerlas, al lograr esto, se busca que se exprese desde ahí simbolizando lo que está experimentando en el aquí y ahora de la sesión.

La contribución de Gendlin a la evolución de la psicoterapia consiste en la comprensión y entendimiento de la importancia de cómo el cliente procede y su modo de proceder en términos de proceso y no solamente el contenido de lo que habla, planteando la posibilidad de enseñar al cliente la técnica sin depender del terapeuta para hacer su trabajo personal.

La corriente corporal: *Focusing*

La página de *Focusing* España expresa: “*Focusing* consiste en brindar una atención sutil y aceptante al cuerpo, atendiendo a lo que está ocurriendo, desde una sensación corporal global, para así reconocer y cambiar la forma en que enfocamos los distintos problemas de nuestra vida” (*Focusing* España, 2012).

Moreno lo describe como “El Enfoque Corporal es una invitación a escucharnos y a reconocernos de una manera más completa y más auténtica. Una invitación a descubrir y valorar nuestra Sabiduría Corporal, y aprender a orientar con ella nuestra

vida. Aprender a escucharnos desde la totalidad de nuestro ser; antes, después, y más allá de las palabras” (2012).

El *Focusing* facilita la escucha de sí mismo. “Para algunas personas, escucharse a sí mismas significa atender a sus pensamientos, oír sus diálogos internos, reflexionar sobre las diferentes situaciones de su vida intentando aclarar qué es lo que realmente piensan y quieren al respecto” (*Focusing* España, 2012).

En su libro *Descubriendo mi sabiduría Corporal*, Moreno (2009) define al *Focusing*:

La expresión enfoque corporal o *Focusing* apunta a y nombra un conjunto de ideas, procesos, actitudes, modos de interacción métodos y técnicas derivados del trabajo realizado por Eugene T. Gendlin, desde el campo de la filosofía y la psicoterapia principalmente en su búsqueda por comprender el experimentar y su relación con los conceptos y que posteriormente, amplió a la comprensión de los procesos de cambio constructivo de la personalidad” (Moreno, 2009, p. 38).

Moreno dice que el enfoque corporal nos invita a escucharnos de otra manera. Nos invita a prestar atención a nuestro cuerpo, a dejar a un lado los pensamientos –por un rato-, a describir e identificar cierto tipo de sensaciones que nos dicen de nosotros mismos en relación con las situaciones que vamos viviendo día con día.

Alemany explica que al momento que hacemos conciencia o identificamos la sensación sentida en nuestro cuerpo de cualquier problemática, estamos abriendo la posibilidad de cambio en dicho problema. “La sensación sentida es la conciencia corporal de una situación, persona, relación o suceso en el cuerpo... el cambio corporal es guiado y actúa a través de ella, que tiene el poder de cambiar. Y cuando ella cambia, entonces cambia el problema o la situación, la forma de llevarlo y la apertura a nuevas alternativas” (Alemany, 2007, p. 20).

Sobre la utilidad del *Focusing*: “Se puede tomar como una técnica terapéutica con la que enfocar problemas y tensiones para saber estar con ellos y permitir que cambien. O en otro extremo se puede utilizar para explorar y contrastar la experiencia en la toma de decisiones importantes, o para atender, cuidar y alimentar aspectos

positivos de la propia persona” (Alemany, 2007, p. 44). También puede ser “una vía para el crecimiento personal, un mayor aumento de la conciencia personal corporalmente sentida o una manera de acceder a la vivencia positiva de uno mismo” (p. 44).

El *Focusing* se puede aplicar en muchas áreas incluyendo medicina, educación, negocios, escritura creativa, espiritualidad. En cualquier contexto puede ser útil para ayudar a la gente a ganar poder personal, defensas, obtener más intuición y autoexploración así como para reducir el stress, crear bienestar, ayudar en la resolución de problemas, en la toma de decisiones, en ser más creativo; en conclusión puede ser usado en cualquier momento en la vida diaria que se quiera atender a una sensación corporal en una situación determinada.

Klagsbrun (2012) cita varios autores que han aportado interesantes investigaciones relacionadas a la fase del cambio sentido en *Focusing* a otras medidas fisiológicas tales como actividad de ondas cerebrales: Don (1977) descubrió que la etapa del Cambio Sentido va relacionada con un incremento en la actividad de las ondas theta en el cerebro; También reporta sobre pruebas de la efectividad del *Focusing* en el mantenimiento de la pérdida de peso en clientes obesos (Holstein & Flaxman, 1996), en el tratamiento del dolor en niños (Hammon et al, 1996), en el trabajo con expresiones de enojo en prisioneros violentos (Bierman, 1997), en la reducción de stress (Zimring et al, 1974) y más recientemente sobre investigaciones de los efectos del *Focusing* en el bienestar psicológico en gente con cáncer (Grindler et al, 1991).

Después de la información previa, resulta indudable que para fluir como río, la práctica cotidiana del *Focusing* puede contribuir al estado óptimo de la persona, permitiendo el contacto con sensaciones corporales que muchas veces no se entienden y que definitivamente tienen relación con experiencias y problemáticas sean reales o imaginarias y que al tocarse con ayuda del *Focusing* pueden ser reexperimentadas, cambiadas y sanadas.

2.3 Otras corrientes del río

Durante la investigación realizada fueron apareciendo autores y conceptos relacionados con el Enfoque Centrado en la persona de Rogers, el enfoque Corporal de Gendlin y algunos otros que no tienen relación directa pero que aluden a las condiciones y actitudes promotoras del desarrollo pleno del ser humano, fortaleciendo la existencia de la tendencia actualizante y promoviendo formas que podrían considerarse similares al “despejar el espacio” de Gendlin.

Abordamos la relación entre el concepto de Atención Plena (*Mindfulness*) con la Psicoterapia y el ECP a través de Xavier Haudiquet, francés radicado en México, fundador del Centro de Desarrollo Humano en 2009, que obtuvo parte de su formación en *Person-Centered-Approach International Institute*; que señala lo siguiente:

Cuando descubrí el concepto de Atención Plena (*Mindfulness*) aplicado a la psicoterapia, empecé a aplicarlo con pacientes en psicoterapia. ¡qué sorpresa fue la mía! dar me cuenta que en realidad mi actitud era muy similar que cuando trabajaba con el Enfoque Centrado en la persona (ECP) de manera “pura”, o sea sin la interferencia de otros métodos (Haudiquet, 2012).

Haudiquet reflexiona en que finalmente la atención plena y el Enfoque Centrado en la persona son tan parecidos en cuanto a las actitudes básicas, que la única diferencia es que generalmente la atención plena está centrada en el cuerpo y particularmente en las sensaciones corporales, a diferencia del Enfoque Centrado en la persona que centra la atención en los sentimientos y emociones. Concluyendo que en ambos casos, se trata de una centración (sic) en el flujo de lo que sucede en el cliente en cada momento sean emociones, sentimientos y/o sensaciones corporales. Aunque plantea la duda de si aplicada a la psicoterapia, significa atención plena del psicoterapeuta hacia el cliente o si es, como en la meditación, una atención enfocada a lo que le pasa al terapeuta, ambas ideas parecen relacionar la atención plena con la congruencia y la empatía de Rogers.

Se encuentra relación entre la atención plena y “Despejar el espacio” y “Aceptar lo que venga”, dos de los seis pasos de la técnica de *Focusing, Mindfulness* significa prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación, “una vez enfocada la atención en la respiración, se trata de observar nuestras sensaciones, sentimientos e ideas –en el momento presente, es decir, en el ‘aquí y ahora’-, sin juzgarlas, dejándolas pasar” (Moñivas, Garcia-Diex, & Garcia de Silva, 201, p. 84).

Analizando Mindfulness como un proceso psicológico, Moñivas, Garcia-Diex, & Garcia de Silva (2012) dicen que supone focalizar nuestra atención en lo que estamos haciendo o sintiendo, para ser conscientes del devenir de nuestro organismo y conductas. Puede ser solo dedicar unos minutos diarios a percibir nuestro organismo, sin expectativa alguna, solo, para tomar consciencia de lo que nos está pasando, más allá de nuestras actividades o planes, y escuchar al cuerpo para ver con claridad y ser ‘plenamente conscientes’. Interpretando su cuadro descriptivo sobre Mindfulness (p. 85): se plantea que estamos expuestos a estímulos de todo tipo, interpretados de acuerdo a los antecedentes sociales y familiares además de las experiencias o conocimientos previos, que provocan respuestas automáticas. La práctica de mindfulness favorece la consciencia de sí, de las sensaciones corporales, de las emociones y del estado de ánimo de manera más real, cuando se toma esta consciencia es posible disminuir las respuestas automáticas, abriéndose a la experiencia y dando oportunidad de ensayar respuestas conscientes, que a la larga proporcionarían un estado de paz y bienestar.

Cerrando el tema de *Mindfulness*, Moñivas *et al* comentan que las habilidades y actitudes que se desarrollan con su práctica son: empatía, compasión, simpatía, paciencia, aceptación, ecuanimidad, no aferrarse, mente de principiante y no juzgar; los beneficios obtenidos son: reducir distracciones o aumentar la concentración, reducir automatismos, minimizar los efectos negativos de la ansiedad aceptar la realidad tal y como es, disfrutar del momento presente, potenciar nuestra autoconsciencia, reducir el sufrimiento y evitar o reducir la impulsividad.

En otra corriente del río, Irene Salido (2007) Médico Psicoterapeuta del Centro Beck Psicología en Madrid, España, propone un taller para la práctica cotidiana del *Chikung CFQ*, entendido como un sistema de ejercicios sencillos que actúan sobre la consciencia-energía, que producen relajación y alivio en el cuerpo y la mente, proporcionando paz interior y otorgando un estado trascendente de consciencia, que conduce a un estado de salud óptimo. Además de hacer referencia a las teorías de Rogers y de Maslow, Salido menciona que "...en el Tao Te King, escrito básico del taoísmo, se habla de cómo la persona puede ser auténtica y vivir en armonía con el mundo y con los demás seres vivos" (Salido, 2007, p. 2), también expone que en la filosofía budista, se afirma que todas las personas tienen en su interior una naturaleza perfecta y que cuando una persona alcanza ese estado interno de perfección y paz, la persona se transforma, cambiando su percepción de sí mismo, los otros seres y la realidad por lo que se obtienen las siguientes características: gran apertura a la vida, tranquilidad o paz interior, autenticidad, compasión, desapego, libertad, una mente armoniosa y una capacidad de vivir en el aquí y ahora.

Aparecen dos conclusiones después de lo recién expuesto en relación a la teoría rogeriana: que las personas tienden al propio crecimiento y que poseen la capacidad de vivir la realidad de forma creativa, abierta y auténtica en el aquí y el ahora.

En esta misma idea sobre el estar presente y distanciarse del pensamiento, se presenta lo escrito por Tollé (2000) en *El poder del ahora* donde se plantea que las personas se enfocan a la búsqueda del amor, de la seguridad y de la aceptación en el afuera cuando el mayor tesoro se encuentra dentro de uno mismo. "Mucho de lo que la gente dice, piensa o hace está motivado por el miedo, que por supuesto siempre está ligado con enfocarse en el futuro y no estar en contacto con el Ahora. Puesto que en el ahora no hay problemas, tampoco hay miedo" (Tollé, 2000, p. 60).

Tollé también propone lograr un estado en el que se toma consciencia del ser para lo que es necesario recuperar la consciencia de la mente, lo que hará que se liberen grandes cantidades de consciencia que se encuentran atrapadas en pensamientos inútiles y compulsivos, dice que "Una forma muy efectiva de hacer esto

es simplemente alejar su atención del pensamiento y dirigirla al cuerpo, donde el Ser puede sentirse en primera instancia como el campo de energía invisible que da vida a lo que usted percibe como el cuerpo físico” esto es lo que él llama, conectarse con el cuerpo interior y prosigue: “Si usted mantiene su atención en el cuerpo lo más posible, estará anclado en el ahora. No se perderá en el mundo externo ni en su mente. Los pensamientos y las emociones, los miedos y los deseos, pueden estar ahí en cierta medida, pero no lo dominarán” (Tollé, 2000, p. 111). Para conectarse con el cuerpo interior se recomiendan algunos ejercicios en los que apoyados en la respiración se busca “despejar el espacio” o crear momentos de meditación en los que se enfoca a diferentes partes del cuerpo, prestando atención a la energía presente y si en algún momento se presenta alguna distracción con el pensamiento, simplemente hay que volver al cuerpo interior nuevamente.

Concluimos esta parte mencionando que de los variados tipos de meditación que se practican actualmente en el mundo, la meditación *Vipassana* enseñada por S.N. Goenka es una técnica que, de manera lógica y simple busca proporcionar auténtica paz y una vida útil y feliz, procedente de Birmania, no es de naturaleza sectaria y puede aplicarse por gente de cualquier procedencia. Hart (2010) da forma al libro *El arte de vivir* a través de las charlas que N.S. Goenka imparte en su curso de diez días y de sus artículos en inglés haciendo notar que el autor del libro realmente es Goenka y que solo se buscó transmitir de primera voz sus enseñanzas.

En este libro se expresa que la autoridad suprema está constituida por la propia experiencia y que no se debe aceptar nada sin cuestionar su practicidad, su lógica y su provecho y que si queremos beneficiarnos de la verdad, debemos experimentarla directamente, ya que es la única manera de saber si es cierta al cien por cien, lo que nos remite a una de las bases del Enfoque Centrado en la persona y los conceptos de Gendlin, de que ningún otro puede conocer mejor la propia vida y que los pasos de su posterior evolución y el significado que le da a sus experiencias, es único también, dicho de otra manera, la única fuente de validación que poseemos es nuestra experiencia. Si recuerda el lector, al plantear la teoría de la personalidad de Rogers se

habló de cómo en el transcurso de nuestra niñez y el desarrollo se van adquiriendo introyectos y valores de las personas significativas llegando a perder la noción de lo propio.

En este libro donde Hart describe lo que significa la meditación *Vipassana* vuelve a aparecer un planteamiento que se ha repetido en toda la investigación, “Durante toda la vida hemos estado mirando hacia afuera, mostrando gran interés por lo que sucede allí, por lo que otros hacen, pero muy rara vez, si acaso ha habido alguna, hemos tratado de examinar nuestra propia estructura mental y física, nuestros actos, nuestra propia realidad en suma; y por ello somos unos perfectos desconocidos para nosotros mismos” (Hart, 2010, p. 19).

Como podemos ver hay toda una variedad de corrientes que confluyen en el mar del desarrollo óptimo de la persona y según se advierte, en todos existe coincidencia sobre la apertura a la experiencia, sobre la atención y escucha de sí, sobre la toma de conciencia y la consideración positiva incondicional a lo que somos y a lo que experimentamos, también existen similitudes en las propuestas con lo planteado en la teoría de la personalidad y la importancia de propiciar ese espacio interno para escuchar al cuerpo y lo que puede decirnos sobre nosotros mismos, de manera que nuestro fluir por la vida pueda darse con un mínimo de sinuosidades.

2.4. Fluir como río

El objetivo de una intervención desde el Enfoque Centrado en la persona es activar el proceso actualizante o como diría Rogers el funcionamiento óptimo de la persona. Se busca que la persona fluya, que active sus potencialidades y que inicie un camino de cambio y actualización de sus experiencias y que se viva en el presente.

[...] una sociedad, una persona que funcionan plenamente lo hacen de manera integrada, en armonía, en contacto con su realidad y son sus circunstancias, comprendiéndolas, asumiéndolas, encontrando la forma de conciliar de modo

constructivo necesidades –a veces en apariencia contradictorias-, en busca de una existencia satisfactoria, creativa y productiva (Segrera & Mancillas, 2002, p. 40).

Csikszentmihalyi, utilizó la palabra flujo para denominar “la experiencia optima... sentimiento y emoción del movimiento sin esfuerzo” (Garcia, 2010). Este autor catalogado por Garcia con profundas tendencias humanistas publicó en 1997 un libro titulado *Aprender a Fluir* donde se propone “...una psicología centrada en los aspectos positivos del ser humano (la creatividad, el amor, el flujo, la salud y bienestar, emociones y su inteligencia, entre otros aspectos de las experiencias positivas individuales), más que en los síndromes y enfermedades” (García, 2010).

2.4.1 Encontrando cauce

Según Teegarden (1981), cuando se vive consciente del propio estado físico, emocional y espiritual, las personas se proyectan como más felices y parece que siempre disfrutan de la vida. Reflejan gusto por experimentar su ser y búsqueda de crecimiento interior, se muestran receptivas a nuevas formas de pensamiento, a nuevas ideas y a nuevos sentimientos, esta actitud les reporta mayor fe en sí mismas y en sus propias posibilidades de crecimiento y cambio, sacando mayor partido de cualquier situación.

En los últimos años se ha presentado la tendencia de querer estar siempre haciendo algo, siempre obteniendo algún resultado o calificación, viviendo en el futuro y otras en el pasado e ignorando el presente y también ignorando lo que nuestro cuerpo tiene que decirnos, es importante simplemente saber estar ahí, localizando, buscando conexiones, permitiendo que algo se intensifique, se despliegue o nos hable. “...solo desde una conciencia de que no es necesario ‘empujar el río’, sino sencillamente descubrir su ritmo y acompañarlo...Los mejores y más sorprendentes resultados vienen precisamente cuando relajamos el control y la angustia por llegar o por acertar” (Alemany, 2007, p. 15).

Al vivir en el pasado o en el presente estamos fuera de nosotros mismos. “Nos hemos acostumbrado a vivir fuera de casa, a dejar vagar la mente sin rumbo y nos hemos olvidado de nuestro verdadero hogar y del camino a casa” (Salido, 2007, p. 4). Al estar fuera de casa se vive desconectado del cuerpo y atrapado en la mente que está cargada de patrones o surcos emocionales negativos, que en su repetición se refuerzan.

Al escucharse y estar en el presente se descubre una fuente interna de sabiduría que provee de seguridad en los propios sentimientos y percepciones:

Una vez que la persona ha descubierto esta fuente interna, el sujeto ya no puede ser sustituido (suplantado) por alguien o por algo distinto, porque percibe con gran claridad que ningún otro puede conocer mejor la propia vida de uno así como los pasos de su posterior evolución. Uno está abierto a toda clase de aprendizajes, pero la evaluación última siempre procede de dentro (Gendlin, 1978-1981, p. 8).

Esta sabiduría que se obtiene a través de estar en contacto con nuestro cuerpo, permite a la persona fluir, estar presente con mayor frecuencia y ver sus problemas desde otras perspectivas, desde otra distancia. “Deja que tu cuerpo vuelva a su estado natural, que es perfecto. El cuerpo puede sentirse completamente a sus anchas y natural en todo momento. Simplemente déjalo a su aire. Una vez que a tu cuerpo le permitas ser él, sin presiones, él tiene la sabiduría para tratar tus problemas” (Gendlin, 1978-1981, p. 101).

Barceló afirma que todo lo que evidenciamos en la comunicación con los demás, tiene que ver con el presente inmediato, “Toda idea, gesto, tensión muscular, sentimientos, ruido en el estómago, ademán de rasgarse la nariz, melodía entonada, desliz verbal: todo es significativo y lleno de sentido, y se relaciona con el presente” (Barceló, 2007, p. 2), prosigue diciendo que si sabemos lo que nos indica nuestro cuerpo quizás sea posible conocernos más a nosotros mismos.

Cuando prestamos atención al cuerpo permitimos que nos hable y nos guíe de manera que confiemos y valoremos lo que percibimos, sentimos, pensamos, creemos, y actuamos:

Se trata de descubrir como el cuerpo ya sabe lo que la mente todavía desconoce y de posibilitar una relación de confianza con nuestro cuerpo que nos permite ponernos en contacto con la sabiduría interior que nos indica el siguiente paso para conducirnos hacia una existencia más satisfactoria con independencia de valoraciones externas y con autonomía frente al propio sistema de creencias (Barceló, 2007, p. 14)

También se trata de “permitirse ser, dejando de lado la necesidad desesperada de aprobación que nos hace adoptar normas sociales muy incómodas, con tal de encajar. La aprobación externa nunca será suficiente mientras sigamos necesiéndola, debido a una simple verdad: no nos aprobamos a nosotros mismos. Por eso, tratamos de que otros lo hagan por nosotros” (Isha, 2011, p. 30).

Creemos erróneamente que somos lo que los demás piensan de nosotros, que nuestro valor se determina a través de nuestros roles o nuestra función en la sociedad “...los individuos con razón o sin ella, tienden a identificar sus autoimágenes con lo que valen para la sociedad” (Feldenkrais, 1985, p. 26).

García (2010) citando a Csikszentmihalyi menciona que la felicidad está íntimamente ligada a los estados internos.

La felicidad no es algo que sucede. No es el resultado de la buena suerte o el azar. No es algo que pueda comprarse con dinero o con poder. No parece depender de los acontecimientos externos, sino más bien de cómo los interpretamos... las personas que saben controlar su experiencia interna son capaces de determinar la calidad de sus vidas, eso es lo más cerca que podemos estar de ser felices (Csikszentmihalyi, 1997, p. 13).

Encontrar el cauce es darnos cuenta de que nuestras interpretaciones y nuestros significados son los que nos darán calidad de vida o por el contrario, pobreza en el vivir.

2.4.2 Fluyendo

Hart (2010) comenta que la única forma de resolver nuestros problemas es viendo nuestra situación tal y como es realmente, que debemos aprender a reconocer la realidad aparente y superficial e ir más allá de las apariencias, para poder percibir verdades más sutiles; hasta llegar a la verdad última para poder experimentar finalmente la verdad de la extinción del sufrimiento. Carece de importancia el nombre que le demos a esta verdad pues lo importante es experimentarla y la única forma de hacerlo directamente es mirando hacia dentro y observándonos.

Continúa argumentando que al observarnos, somos conscientes por primera vez de las reacciones condicionadas y de los prejuicios que nublan nuestra mente, que nos ocultan la realidad y nos producen sufrimiento, que al reconocer esto nos damos cuenta que pueden eliminarse, “Poco a poco vamos aprendiendo la forma de disolverlas, y la mente se va volviendo pura, calmada y feliz” (Hart, 2010, p. 20).

En la ética del Zen (Steger & Besserman, 2003) plantean que vivir conscientemente mientras vamos y venimos, se traduce de inmediato en paz mental. Y que todo lo demás crece de allí: la confianza, la serenidad, la alegría, la comprensión, la tolerancia, la abertura, la interdependencia, la compasión y la simpatía.

Csikszentmihalyi sostiene que “si una persona aprende a disfrutar y a encontrar significado en la corriente incesante de experiencias, en el propio proceso de vivir por sí misma, el peso de los controles sociales cae automáticamente de nuestros hombros” (Csikszentmihalyi, 1997, p. 39).

Cita Csikszentmihalyi en su libro *Fluir* a dos personajes famosos: “<Los hombres no tienen miedo de las cosas, sino de cómo las ven>, dijo Epícteto hace mucho tiempo. Y el gran emperador Marco Aurelio escribió: <Si te sientes dolido por las cosas externas, no son estas las que te molestan, sino tu propio juicio acerca de ellas. Y esta en tu poder el cambiar este juicio ahora mismo>” (Csikszentmihalyi, 1997, p. 40).

Las amenazas que percibimos en nuestro entorno, los miedos, los problemas existen solo en nuestra percepción y es ella quien determina nuestra realidad, así que a

partir de esta conclusión estamos en posibilidad de fluir por la vida. Si podemos escuchar a la voz interna y nos permitimos estar en el momento presente como lo mencionan Tollé, Barceló, Salido, Rogers, y si a esto le agregamos el escuchar a nuestro cuerpo y aprovechar toda la sabiduría que nos otorga como lo propuso Gendlin, Desembocaremos en un mar donde la única fuente de validación somos nosotros.

Será partir de ahí, que estamos en posición de dar a nuestras experiencias los significados que nos permitan fluir como río.

CAPITULO III. NARRACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

La intervención se llevó a cabo a partir de una invitación a las madres de familia del Jardín de Niños con el apoyo de su directora, tuvimos solo una semana para convocar al taller e iniciar; a las personas interesadas se les entregó un cuestionario para identificar necesidades del grupo, además de la hoja de consentimiento; durante la semana se recibieron los cuestionarios y hojas firmadas de seis personas, aunque otras más expresaron interés, así que no sabía exactamente cuántas personas asistirían finalmente.

El día 5 de febrero fui a conocer el espacio que me prestarían en los salones de catequesis de la parroquia de Santa María de la Cruz que se encuentra en la misma cuadra del jardín de niños encontrándolo cerrado, así que solo pude observar desde afuera los salones; al día siguiente, que comenzaba el taller llegué temprano y decidí junto con Cristóbal, un joven que hace la limpieza y jardinería de la parroquia, cuál salón usaría; trajimos sillas que encontramos más cómodas de otros salones, aproximadamente diez y me dispuse a acomodar las cosas que llevaba para tomar registro de la sesión así como el café y las galletas que siempre estuvieron presentes; disponiéndome a esperar a mis participantes con mucho nerviosismo.

El taller se compuso de siete sesiones con un mínimo de tres horas los días miércoles iniciando el 6 de febrero y concluyendo el 20 de marzo, se programó los miércoles porque era un día que aseguraba menos probabilidades de falta y esperaba concluir antes de las vacaciones de semana santa, el taller se realizó entre nueve de la mañana y las doce del mediodía, aprovechando que sus hijos estaban en clases. A continuación se presenta la narración de la intervención, sesión por sesión.

Sesión 1. Inicia el fluir

En la primera sesión tuve como objetivo hacer la presentación del taller y conocernos entre sí, se presentaron siete mujeres en esta primera sesión, algunas de ellas no habían firmado la hoja de consentimiento por lo que les pedí lo leyeran y firmaran mientras esperábamos a ver si llegaba alguien más, se presentó Sor Sara a desearnos suerte y comentarme que había una persona que se disculpaba porque iría hasta la siguiente semana y que ya podíamos comenzar.

Comencé por decirles mi nombre y los motivos para llevar a cabo esta intervención, decidí comentar como me sentía en ese momento al iniciar, con la finalidad de invitar a expresar desde la propia experiencia los sentimientos y experiencias, es por ello que les dije que estaba nerviosa y lo importante que era para mí llegar a esta etapa de la maestría y lo que significaba en mi desarrollo, les hablé acerca de los aspectos de mi persona que había reprimido y de cómo había llegado a perderme en el rol profesional y cómo la maestría me hizo recuperar lo que soy, les hablé sobre la teoría de la personalidad de Rogers y sobre las tres condiciones necesarias del enfoque: la aceptación positiva incondicional, la empatía y la autenticidad o congruencia. También hablé acerca de las reglas entre nosotras durante el taller.

Enseguida, con la finalidad de propiciar el contacto consigo mismas y para situarlas en el momento presente, inicié un ejercicio que en esencia, estaría presente en todas las sesiones; les pedí que se acomodaran en su silla de la manera más cómoda y cerraran los ojos y les solicité que pusieran atención primero a todo su cuerpo y después a su respiración y al movimiento del aire cuando salía y entraba por su nariz al respirar, esto con el propósito de ayudarlas a relajarse y a concentrarse en el momento presente y contar con toda su atención, este ejercicio provocó relajación en las participantes y dos de ellas expresaron dificultad con el ejercicio de respiración debido a que estaban enfermas de gripe.

Después de este ejercicio de respiración, repartí cuatro corazones partidos a la mitad de manera irregular, hice que encontraran a su pareja incluyéndome y conversaran con ella por cinco minutos, acerca de su persona y las expectativas del taller, con la instrucción de que al terminar cada quien presentaría a su compañera a las demás, de tal forma que al concluir el ejercicio ya nos conociéramos todas, lo que serviría para comenzar a entrenar la escucha del otro. Durante este ejercicio me pareció advertir algo de satisfacción en algunos rostros al estar siendo descritas por su compañera, dándose cuenta de lo que habían mostrado de ellas y de cómo habían sido escuchadas.

Una vez roto el hielo y en un ambiente de más confianza, procedí a realizar otro ejercicio llamado “Mas bien Soy...”, (Ver Anexo 1); en el que se pretendía que cada una de ellas se preguntara específicamente cómo era y cómo no era. Para esto les entregué un formato con ocho renglones y la instrucción de que en la primera columna anotaran ocho adjetivos que las describieran y en la columna de enfrente, lo contrario. El objetivo que perseguía con este ejercicio era conducir las a revisarse y darse cuenta, además de expresar, cuáles eran sus características, en contraste con las que no tienen y también sirvió para comenzar a reflejar y mostrarles que estaba escuchando y aprendiendo sobre ellas, haciendo implícita mi aceptación incondicional y mi interés.

El orden en que algunas dijeron sus respuestas comentando lo que eran y enseguida lo que no eran, amplió mucho la información que estaban proporcionando, haciendo que ellas mismas identificaran lo que les agradaba de cómo eran y de cómo no eran. Esta exposición dio pie para que algunas de ellas comenzaran a compartir ciertas situaciones personales por lo que pude comenzar a poner en práctica las condiciones del Enfoque Centrado en la persona facilitando la última hora que nos quedaba; durante esta hora las participantes compartieron aspectos sobre su relación de pareja, algunas expresando que su marido casi no estaba en casa, otras sintiendo que el suyo pasaba mucho tiempo en casa, la mayoría con un mismo denominador: sentir que las actividades del hogar y cuidado de los hijos a veces las superaban y considerando que las responsabilidades entre la pareja no eran equitativas. Para cerrar

y con la intención de que las participantes se tomaran un minuto para identificar la experiencia que vivieron en esta primera sesión, sobre lo que les gustó y tener evidencia de cómo se iban, les pedí contestar un cuestionario breve en el que algunas de las respuestas me indicaron que había estado presente el elemento universalidad haciendo que se identificaran entre ellas mismas, algunas se sorprendieron al darse cuenta que habían compartido asuntos personales sin sentir pena, agradeciendo lo compartido por las demás, valorando lo que tenían, sintiéndose relajadas y contentas de haber tenido un espacio para ellas solas.

Durante la sesión las participantes hicieron consciencia sobre su personalidad, sobre sus valores, su conducta y hasta de cuales emociones estaban presentes en su vida, una de ellas expresó que últimamente sentía tristeza y que no quería estar así y no se explicaba porque se sentía de esa manera, identificaron como eran sus respuestas ante ciertas situaciones, como expresaban o como callaban, hubo reconocimiento de coraje y disgusto, dándose cuenta que se podían permitir sentirlo. Fue patente que la mayoría compartía situaciones similares, aprendieron sobre la manera en que otras personas habían abordado una situación común, reconocieron características relacionadas con todas, como la impaciencia, el perfeccionismo, el enojo, el cansancio respecto a la carga de trabajo que ellas mismas se imponían, reconocieron la presencia de la tristeza y el estrés, compartiendo también problemáticas y similitudes en sus relaciones de pareja.

Varias participantes expresaron libremente sentimientos de tristeza y de enojo, haciéndose presente la autenticidad, hubo un momento en el que, una de ellas, no pudo evitar el llanto al hablar sobre la reciente pérdida de su padre, comentando que lo necesitaba y extrañaba, porque era su única referencia para la expresión de cariño hacia los demás, se puso de manifiesto el altruismo y la empatía en todas las participantes, comentando que estaban a punto de ponerse a llorar con ella.

Además de esa participante, otra de ellas también se dio la oportunidad de expresar y sentir el enojo que tenía hacia su marido y la frustración ante la inequidad que sentía en su relación. Reyna que no había expresado mucho durante la sesión, al

final confesó que se sentía muy identificada con todas y tampoco pudo evitar el llanto al decir que ella se sentía frustrada y defraudada por cierta situación en su relación de pareja. Dos de las participantes al expresarse sobre cómo se sentían y percibían a sí mismas, mencionaron que todo estaba bien en su vida y parecieron sugerir que tenían la fórmula perfecta, haciéndome detectar en ellas cierta intención de aconsejar.

Por mi parte, me permití comunicar mis sentimientos y pensamientos desde un principio con la finalidad de mostrar mi vulnerabilidad como persona, así como lo significativo que era para mí realizar esta intervención, por lo que siendo transparente expresé mi nerviosismo; más adelante siendo consciente de que me identificaba de manera personal con las experiencias que estaban expresando, fui congruente y no permití que influyeran en mi facilitación. Mostré empatía al hacer observaciones sobre lo que expresaban y cómo me parecía que se sentían con respecto a su situación. Estuve pendiente de mostrar aceptación positiva incondicional al escuchar sin juicio, propiciando el clima de confianza donde pudieran expresar cualquier sentimiento o palabras sin sentirse evaluadas por ello. Me di cuenta en determinado momento, que sentía impaciencia ante la intervención de una participante que dominaba la plática, sentí que estaba acaparando el tiempo y me preocupaba que alguien se fuera sin haber tenido la oportunidad de expresarse.

Antes de comenzar me di cuenta que había olvidado imprimir una copia del desarrollo de la sesión, encendí la *lap top* y revisé el plan rápidamente para tener los tiempos de guía para cada parte de la sesión. Tenía considerado grabar video de toda la sesión aunque para facilitar el manejo de los archivos haría tres cortes para que quedara un archivo por hora, sin embargo solo pude grabar una hora porque se agotó la batería así que continúe solo con el audio. Hubo un momento en el que ya habíamos hecho los ejercicios, me quedaba una hora por delante y por un momento sentí el temor de cómo llenaría ese tiempo, todavía no ubicaba que el grupo se convierte en una entidad con vida propia.

En resumen sobre mi vivencia de la primera sesión, ese día por la mañana me sentí muy confiada, expresé afirmaciones positivas sobre mi capacidad y sobre todo

acerca del deseo de hacer esta intervención y muchas más en el futuro. Al llegar entré a una pequeña capilla y pedí a Dios me acompañara en esta experiencia y cuál fue mi gusto ver que el Cristo estaba rodeado de dos ángeles, así que no me quedó duda que estaría bien apoyada. Aun así, minutos antes de iniciar, sentí la necesidad de salir corriendo, lo dominé y conforme fueron llegando las participantes me pude controlar, cuando me presenté me noté algo temblorosa la voz, al confesarles que estaba nerviosa liberé el miedo y pude continuar más controlada. Cuando hablé acerca del enfoque sentí algo de preocupación cuando me expresaron que casi todas las participantes ya habían asistido a talleres de desarrollo, me parecieron muchos aunque no mencionaron más detalle y me pregunté si yo iba a aportarles algo diferente o mejor.

Cabe mencionar aquí que aunque el ejercicio tenía la intención de provocar la apertura y la toma de conciencia sobre sus cualidades y forma de ser, en el momento en que comenzó y cuando ya había hablado una de las participantes me di cuenta que podía ayudarles más si les reflejaba lo que estaban diciendo sobre ellas, me ayudaría a escuchar y a mi memoria a recordar, para confirmar lo que estaban diciendo y también para intervenir y aclarar lo que expresaban y entenderlo mejor todas, así que cuando terminó de hablar la segunda le pedí disculpas y me regresé a reflejar y parafrasear lo que había dicho la primera, luego la segunda y de ahí seguí cada que una de ellas participaba, esto me ayudó mucho al grado que cuando llegó esa última hora y hubo un momento en que no tenía la menor idea de que más hacer, hice uso de lo que recordé que habían expresado para continuar la exploración diciendo “acerca de lo que comentabas...” y de ahí ya no me preocupé por nada más, porque la sesión “fluyó” de manera natural.

Sesión 2. Quién soy

La segunda sesión tuvo como objetivo desarrollar la toma de conciencia de sí mismas, quiénes eran, qué les gustaba, qué les provocaba miedo, qué deseaban y qué necesitaban.

Les di la bienvenida, notando que teníamos nuevas compañeras ya que esta sesión contó con diez personas y con el propósito de integrarlas, les pedí se presentaran brevemente y dijeran porque estaban ahí, una de las participantes comentó las reglas que habíamos establecido para el taller, solicité a las demás que se presentaran rápidamente. Recordé sobre la Teoría de Rogers y las condiciones necesarias para el cambio, hice un resumen de lo que habíamos compartido la semana pasada y le pregunté a Reyna cómo estaba ya que la sesión pasada prometimos continuar en esta sesión, porque el tiempo nos había ganado. Reyna compartió que lo que la tenía molesta la semana anterior sobre la conducta de su marido curiosamente había sido diferente esta semana, ella había expresado frustración y enojo porque su marido se iba generalmente los fines de semana a una granja que tiene en Tequila, dejándola sola con sus hijos y como si hubiera sido escuchada, ese fin de semana su marido se quedó y pasaron tiempo compartiendo con sus hijos y entre ellos, así que comentó que ya se sentía mejor.

Después de haber hecho el espacio para la integración al grupo de las nuevas participantes, proseguí con el ejercicio “Atender y reconocer la sensación global del cuerpo” (Ver Anexo 2). Les pedí que se sentaran en su silla de la manera más cómoda y cerraran los ojos, fui diciéndoles que pusieran atención primero a todo su cuerpo y después a su respiración y al movimiento del aire cuando salía y entraba por su nariz al respirar, para ayudarlas a relajarse y a concentrarse en el momento presente y contar con toda su atención además de facilitar la toma de contacto, provocando un estado de tranquilidad y relajación.

Seguimos con un ejercicio llamado ¿Quién soy?, les entregué un formato con el ejercicio, que tenía veintisiete preguntas, (Ver Anexo 1), con el propósito de contestarlo y al terminar formaran parejas y compartieran sus respuestas a las preguntas. Después de compartir entre ellas, abrí sesión plenaria con la intención de provocar la reflexión y comentar sobre la experiencia. Este ejercicio promovió que se dieran cuenta y mostraran algo más de su persona, que identificaran las similitudes con la vida de las

demás, que compartieran anhelos y experiencias de la niñez, de sus padres y de ellas como madres y esposas.

Cerré la sesión con un cuestionario breve para que las participantes se tomaran unos minutos para reflexionar sobre lo que les ocurrió durante la sesión y tomar conciencia, además de recabar evidencia por escrito. Entre sus respuestas hubo reflexiones como necesidad de cambiar actitudes, identificación con los problemas o circunstancias de las demás, identificación del derecho y la forma de expresar necesidades, tomando nota de cómo algunas resuelven problemas en común y perdiendo el miedo a exponer sentimientos.

Durante la sesión las participantes hicieron consciencia sobre la similitud de sus circunstancias y la variedad de alternativas que tenían para reaccionar ante una situación, reconocieron tener necesidades que a veces no expresaban, identificaron rasgos de su personalidad y sus reacciones. Aprendieron sobre pedir y recibir, expresaron necesidad de hacer cambios en la manera de relacionarse o comunicarse con los demás, siendo más tolerantes y sobre la importancia de establecer límites.

Las participantes sintieron un clima de confianza que les permitió atreverse a decir con sinceridad lo que sentían, comentando que se dieron cuenta de no eran “bicho raro”, se mantuvo un clima de respeto y exento de juicio. Siguió presente el altruismo entre las participantes mostrándose conmovidas y ofreciendo ayuda y experiencias durante el compartir de las demás.

Hubo por mi parte aceptación de las participantes, di espacio a todas para que expresaran y participaran, mostré congruencia al escuchar a las participantes dándome cuenta de los sentimientos que generaban en mí y que no interfirieron en mi aceptación del otro, consciente de que la persona merece todo el respeto y consideración haga lo que haga, mostrando empatía al poner toda mi atención a lo que se decía y buscando escuchar más allá de lo que se expresaba, confirmado con las miradas y expresiones de asentimiento de algunas participantes, me sentí auténtica y las sentí a ellas igual, con ciertos miedos al expresar y con cierta negación, pero sin dejar de ser auténticas y sinceras. Hubo un momento en el que el poder del grupo se manifestó y me di cuenta

que estaban ayudándose entre ellas, sin que hubiera necesidad de que yo interviniera, lo permití y acepté sin ningún sentimiento de que estaba de más, sino más bien admirando la capacidad que mostraban las participantes para buscar su crecimiento, algo que fue un común denominador en este grupo.

Sobre los obstáculos enfrentados, ese día, al llegar no había quien me abriera el salón y comencé a sentir ansiedad al imaginar que no tendría tiempo suficiente para prepararme antes de que llegaran las participantes, me di cuenta de esa ansiedad que comenzaba, me tranquilicé y me dije que todo sucedía cuando debía ser, que no pasaba nada si llegaban y aun no estaba lista, que era falible como cualquiera y podían pasar imprevistos, afortunadamente me abrieron y todo estuvo listo para cuando comenzaron a llegar, la situación que me tocó este día fue que una de las participantes estuvo compartiendo su experiencia y cuando finalizaba usaba las palabras “debes de”, “tienes que”, “no dejes que”, estas palabras prendieron el foco rojo sobre la regla de no aconsejar, me revisé a mí misma para ver si no estaba haciendo lo mismo, me pareció que no, pedí ayuda en la siguiente clase de Taller de Integración II para encaminar a esta persona de manera que pudiera expresar lo que quería, sin hacerlo como consejo. También hubo espacios en los que me pareció que la comunicación en el grupo estaba siendo predominantemente a nivel pensamiento y las respuestas de las personas eran superficiales, no supe cómo cambiar esto, al mismo tiempo creí que no era tan grave considerando que eran las primeras sesiones y al relatar la sesión en la bitácora identifiqué claramente momentos en los que pude haber pedido que se detuvieran y explorar un poco más el sentimiento, me propuse identificar las siguientes ocasiones que ocurriera.

Mi vivencia de esta sesión fue que esta experiencia me estaba dando mucha seguridad en mi persona, al grado que esa semana en la junta para revisar los resultados de la empresa donde trabajo, me permití pedirle a mis compañeros un momento para sentir en el cuerpo la tranquilidad y bienestar que producía tener los resultados que habíamos conseguido, quise que experimentaran como estaba su cuerpo más que su cabeza; normalmente no lo hubiera hecho pero en ese momento me

sentí más fuerte y segura y por otro lado me preocupé menos por lo que pensarán de mí al hacer este ejercicio, lo hice con la mejor de mis intenciones y para compartir esta manera de hacer contacto y de estar presente que he descubierto. Cuando escuché el audio de la intervención me di cuenta de mi capacidad de concretizar, de facilitar para que el otro toque y haga conciencia de lo que está diciendo y mi capacidad para ayudar a clarificar sentimientos y adueñarse de lo que cada quien está expresando, en primera persona. Hubo un momento en el que las participantes estaban trabajando solas, con empatía, aceptación y sin juicio, pude palpar el poder del grupo cuando se dan las condiciones adecuadas y eso me dio mayor seguridad y confianza en lo que estaba haciendo.

Sesión 3. Tomar consciencia de mí misma y ser consciente del ahora

El propósito de la tercera sesión fue fortalecer la autoconfianza y ser consciente del ahora.

Les di la bienvenida, dándome cuenta que tenía nuevas participantes, les pedí a las demás que se presentaran y comentaran sobre las reglas del grupo; entre las que faltaron de la sesión anterior y las nuevas, quedaron diez nuevamente.

Me dispuse a acomodar las mesas y sillas de manera que se sentaran alrededor, les repartí cartulinas y crayones dando la instrucción de dibujar lo que quisieran con la mano no dominante y compartiendo los crayones, para ayudarlas a hacer contacto con sentidos, cuerpo y sentimientos, induciéndolas a soltarse, a hacer los pensamientos a un lado y solo disfrutar el momento.

Posterior a esta actividad todas expusieron sus dibujos y los describieron explicando por qué habían dibujado eso, tuvimos retroalimentación sobre lo que sintieron durante el ejercicio, algunas dijeron que se olvidaron de toda preocupación y otras no lo lograron por completo, compartieron sobre la carga que sentían sobre los hombros y como se habían ido agregando responsabilidades y preocupación sobre hacer todo bien, también hubo comprensión para los hijos cuando se les exigía hacer

bien las cosas aunque fuera la primera vez que las hacía, hubo recuerdos de la niñez, de lo que hacían y les gustaba, de cómo jugaban y también hubo consciencia de falta de recuerdos.

Al terminar de compartir la experiencia del dibujo les puse un audio con una meditación sobre el niño interior que les pedía observaran una fotografía de cuando eran niñas, a las que no la llevaron, les pedí que se recordaran en una imagen de niña, debían cerrar los ojos. Con esta actividad hubo completa relajación en ellas, recordaron e hicieron contacto con su niña interior, identificaron sentimientos que tenía esa niña, la reconfortaron, identificaron situaciones que no querían repetir en sus hijos, compartieron experiencias que no habían comentado con nadie más.

Para el cierre, les pasé un cuestionario con la finalidad de que las participantes se tomaran unos minutos para reflexionar sobre lo que les ocurrió durante la sesión, hacer consciencia de esto y recabar evidencia por escrito, en esta ocasión les pedí compartirlo para ampliar un poco más sus respuestas y que todas conocieran lo que estaba sucediendo con sus compañeras, ya que este reporte solo lo estaba leyendo yo.

De la sesión se obtuvieron reflexiones sobre contactar con la niña interna y ponerse en el lugar de los hijos, para comprenderlos, identificándose con quienes tuvieron una niñez difícil, dándose cuenta de que había abandono y tristeza en los recuerdos de la niñez, se promovió el aprecio hacia sí mismas y comprensión hacia decisiones que tomaron sus padres, dándose cuenta de cómo podían lastimar las acciones de los padres a los hijos, sin tener la intención de dañar, pero sobre todo la consciencia de que lo sucedido cuando eran niñas, podía quedarse atrás, que ahora tenían mayor fuerza como adultas y que podían disfrutar de la vida como niñas y permitirse mimarse y darse momentos de bienestar y relajación. También aprendieron a ser más pacientes consigo mismas.

En esta sesión volvió a estar presente la universalidad en cuanto a necesidades, situaciones y la fuente de miedos y tristezas, se tuvo consciencia de cómo se habían interpretado algunas experiencias de la niñez, hubo aprendizaje sobre los límites y la carga que ellas mismas se echaban encima y la utilidad de expresar sentimientos a

manera de congruencia, sobre la tranquilidad que proporcionaba el escucharnos y lo que el cuerpo nos indicaba cuando dolía. También se experimentó confianza y autenticidad, notándose cada vez más apertura al compartir sentimientos, al aceptar recuerdos dolorosos que se estaban evitando, en todas se percibió la sinceridad y la manera de aceptar lo que llegaba a ellas cuando compartían. Hubo mucho sentido del humor, se siguió presentando el altruismo al volcarse casi todas, ante la que estaba compartiendo y en mayor medida cuando se quebraba la voz por el llanto, se expresaron frases de apoyo y se compartió con la intención de dar alivio y aliento a las demás.

En esta etapa del taller se comenzó a hacer más notoria la existencia de un clima de confianza entre todas, de aceptación para expresar lo que fuera, ya que algunas de ellas usaron palabras altisonantes de manera muy natural, siendo su estilo de hablar, me parece que fue porque se sintieron aceptadas por mí y por las participantes, se hizo más patente la ausencia de juicio e identifiqué congruencia de mi parte cuando compartieron sobre dejar el trabajo por la crianza de hijos y sentí que toqué algunas heridas en mí, me di cuenta de ello y las hice a un lado. También sentí empatía profunda al reflejarles lo que expresaban, muchas veces confirmando y completando ellas mismas o repitiendo palabras que yo verbalizaba por ellas. También hubo evidencia de empatía entre las participantes cuando decían como se identificaban o como interpretaban lo que estaban escuchando y de qué manera lo relacionaban con ellas. Constantemente hacían referencia a lo que habían compartido con anterioridad, confirmando que había habido escucha atenta.

En esta sesión llegué con mucha ansiedad debido a que me retrasé con el tráfico que encontré en el camino, me acomodé y me tranquilicé mientras dibujaban, dejando atrás la ansiedad. Durante la sesión hubo algunas ocasiones en las que se relataron momentos que me hicieron recordar mi propia experiencia, consideré si ayudaría compartirlo como auto revelación, decidí que no, porque no hacía falta y preferí dejar el tiempo a ellas, me llamó la atención el tema sobre dejar la carrera profesional para cuidar a los hijos y creo que revaloré esta labor al escucharlas y entenderlas al tomar

estas decisiones y como se sentían con ello, al grado que hice el comentario sobre que la crianza de los hijos es una labor relevante y muy importante, algo que no había reconocido antes.

Me sentí maravillada del clima que se creó en el grupo y de la gran necesidad que tenían de expresar y de la forma cómo un ejercicio que parecía sencillo podía hacer que las personas sacaran sentimientos y emociones guardadas muy dentro. Dándome cuenta de que aunque había cierta distancia en cuanto a experiencia de vida con ellas porque tenían hijos pequeños y la mía ya era mayor, los sentimientos, miedos y preocupaciones seguían en mis recuerdos y no tuve dificultad de entender y empatizar con ellas. Identifiqué ciertos patrones con respecto a la conducta frente a la pareja y el control que seguían presentes en mi vida, dándome cuenta que todas las mujeres parecemos compartir esa necesidad de darnos a los demás, más allá de nuestras fuerzas y posibilidades. Al escuchar el audio de la sesión me sentí confiada en lo que estaba aportando a estas mujeres, dándome cuenta que ya las quería y que consideraba valiosa a cada una en su forma particular, sintiendo sus dudas, temores y dolor como míos.

Sesión 4. Dar y recibir afecto

El propósito de la cuarta sesión fue que experimentaran el dar y recibir afecto, continuando con la sensibilización del cuerpo. Después de darles la bienvenida les pedí cerrar los ojos y sentarse lo más cómodamente posible, puse música clásica en la *laptop* con bocinas y comencé a leer el ejercicio de relajación (Ver Anexo 2), que pretendía relajarlas, centrarlas en el momento e identificar las distintas partes de su cuerpo: estómago y abdomen, el pecho y la garganta para sensibilizar como preparación para el ejercicio “caricias físicas” (Ver Anexo 1).

Antes de iniciar el ejercicio caricias física, después de la meditación de relajación y con el fin de reforzar la experiencia de meditación y recordar la sesión anterior dando continuidad al proceso, hice un espacio por si alguien quería compartir algo sucedido

durante la semana. En este espacio hubo retroalimentación y nos compartieron sobre los cambios que percibieron dos de las participantes sobre la manera en que vivieron situaciones cotidianas en las que antes respondían de una forma y ahora lo hicieron con más conciencia y actuaron de distinta manera y con mejores resultados en la relación con su familia. Una de las participantes también utilizó este espacio para compartir actividades que se permitió hacer con su hija y la forma en que su hija interpretó su conducta en sentido positivo.

Después de dar oportunidad de la reflexión nos salimos a una área de jardín que tiene la parroquia, puse música de la naturaleza: caída de agua y canto de pájaros, tendí dos mantas con una pequeña almohada sobre el pasto y les pedí que hicieran dos grupos y se dispusieran a dar masaje en piernas, brazos y cabeza en turnos de 10 minutos de manera que a todas les tocara recibir masaje de sus compañeras, al terminar expresaron lo mucho que disfrutaron el ejercicio, dijeron sus dudas sobre si lo estaban haciendo bien, comunicaron afirmaciones de que no importó quién lo hizo porque sintieron y lo hicieron con la intención de proporcionar bienestar a su compañera y mencionaron la intención de repetirlo con su familia.

Estas reflexiones sirvieron para iniciar un espacio de plenaria para profundizar un poco más sobre sus sentimientos y sensaciones al dar y recibir el masaje, compartieron que se daban cuenta, la mayoría de ellas, que estaba siempre dando y no se permitían la oportunidad de recibir o dejar que los demás les dieran. Algunas expresaron que traían dolor en algunas partes de su cuerpo y tras el ejercicio se sentían mejor.

Al terminar la plenaria les pasé el acostumbrado cuestionario para reflexionar y dar cuenta de lo que pasó y lo que aprendieron, expresaron comentarios acerca de buscar ser más flexibles, agrado por la oportunidad de compartir sus sentimientos, intención de abrirse a recibir, sobre respetar la sensibilidad de personas cercanas valorando su forma de ser aunque fuera diferente de la propia, intención de relajarse y darse espacios propios; dieron valor al aprendizaje que obtenían a través de lo compartido por las demás.

En general durante la sesión considero que hubo toma de consciencia sobre lo que significa el dar, sobre el permitirse recibir, basándome en los comentarios de las participantes sobre cómo se sintieron cuando recibieron el masaje y cómo, cuándo lo estaban dando; sobre lo sentido en el cuerpo al estar relajadas, dando cuenta de los cambios que se dan en el cuerpo al prestar atención a las sensaciones. Estuvo presente como en todas las sesiones la universalidad que compartimos entre todos los seres humanos en cuanto a sentimientos, emociones y situaciones. Se comentó lo que sucede cuando queremos bloquear el dolor y terminamos bloqueando el placer, sobre lo valioso que es tener sensibilidad y percibir detalles y darle valor a la intención, el interés y el amor con el que se da, más que la perfección del resultado.

Me pude dar cuenta de que las participantes se sintieron cómodas compartiendo el masaje entre ellas, yo misma me sentí con la confianza de interactuar con ellas en el ejercicio, pude identificar sentimientos y afinidad con lo que compartían, de manera que hubo un momento de auto-revelación, busqué que mi experiencia les ayudara a identificar que no era única su actitud de hacerse las fuertes para evitar el dolor, hicimos consciencia de que por tratar de ser fuertes podemos perder sensibilidad, ternura y capacidad de disfrutar.

Observé que la dinámica que se estaba presentando entre las participantes era de apertura, de empatía entre ellas y de mi parte; al preocuparnos, alegrarnos y conmovernos con lo que todas compartían. Durante el ejercicio de masaje tuve una sensación de incomodidad al ver que no estaban atendiendo por completo a sus compañeras al dar el masaje, ya que al mismo tiempo que lo daban, estaban platicando entre ellas y la idea era que se concentraran en lo que estaban haciendo y sintiendo al dar y recibir. Sé que yo cometí el error de no dar la indicación de mantener silencio, en ese momento no supe porque lo hice, pero al ver lo que ocurría busqué compensar y comencé a dar masaje yo también para enseñar con el ejemplo, preguntando a la que recibía si estaba siendo bien atendida y a las que lo daban si la estaban atendiendo bien. Después en Plenaria las participantes comunicaron con autenticidad sus sensaciones, sus pensamientos y sus preocupaciones al realizar el ejercicio.

En esta sesión advertí que no estaba siendo grabada la sesión, eso me desconcentró un poco y parte de mi atención se dividió al estar más pendiente de si se grababa o no, compliqué más la situación porque dejé de poner atención a algunos detalles, como por ejemplo, hasta después noté de que no había tomado fotografía cuando estaban en el ejercicio del masaje, también hubo un momento durante la plenaria, que comenzaron a hablar sobre la muerte y los mensajes que les dan a los niños las monjas del preescolar y sentí cierta incomodidad porque no supe si expresar mi opinión al respecto, no quise decir nada en contra de las monjas, debo decir que tengo prejuicios sobre la manera en que se manejan ciertos temas en la religión católica, así que no supe que decir y fueron unos minutos en los que noté que dejé de facilitar y solo fue plática informal entre ellas, después razoné que pude haber tomado el tema y preguntarles cómo se sentían al respecto, sin embargo lo que hice fue regresarlas a lo que estábamos comentando antes de esto, cuando lo relaté en la bitácora entendí que me sentí insegura en ese terreno, me preocupó herir sentimientos y sentí que faltaba a la lealtad hacia ese lugar que fue donde me apoyaron para formar el grupo.

Siempre que estaba por comenzar una sesión, o un día antes me sentía muy insegura sobre lo que iba a suceder, en ocasiones me parecía que era muy poco lo que llevaba preparado y no sabía si cubriría todo el tiempo disponible; esta ocasión además, me sentí insegura de hacer el ejercicio que llevaba preparado porque contaba con que habría diez participantes y se presentaron menos; tuve momentos de tensión; luego cuando me di cuenta de que no estaba grabando, me bloqueé al grado de que en vez de resolverlo lo compliqué más, debí haberme tranquilizado, tomarme quizá unos minutos para ver qué estaba sucediendo con la grabadora y hubiera advertido que no había ningún problema. Mas delante me di cuenta de que esos ejercicios que consideré tan sencillos provocaban resultados muy grandes en las personas, cuando leí sus reportes finales se volvió palpable esto y me tranquilicé, además de sentir satisfacción. Me alentó y al mismo tiempo me hizo sentir un gran compromiso con ellas.

El objetivo de esta sesión me pareció superado porque mencionaron además, que apreciaron el estar al aire libre, que para mí fue más bien la forma de hacer la dinámica más que la intención de que estuvieran en un espacio natural, también se prestó para analizar sobre su necesidad de hacer las cosas bien, exigiéndose a sí mismas y fue útil para el reconocimiento de conductas en las que se ha querido bloquear el dolor con la consecuencia de bloquear también el bienestar.

Sesión 5. Sensaciones corporales que acompañan a las emociones

El propósito de la quinta sesión fue que las participantes experimentaran e identificaran las sensaciones corporales que están presentes ante ciertas emociones.

Inicié, como se fue haciendo costumbre, después de darles la bienvenida, pidiéndoles que cerraran sus ojos y se sentaran lo más cómodamente posible, puse un archivo de audio con “Meditación Vipassana” (Ver Anexo 2), en la *laptop* con bocinas y me senté a compartir el ejercicio con el grupo, pretendía construir un espacio para que se relajaran, se centraran en el momento, visualizaran y experimentaran su cuerpo, su respiración, el aire en su nariz, colores y temperatura, en preparación para el ejercicio “Expresando Emociones”, (Ver Anexo 1).

Enseguida de la meditación hice espacio para reflexionar y hacer consciencia de las sensaciones del estado que produjo el ejercicio de relajación y dar la oportunidad de compartir los cambios que hubieran percibido o realizado a consecuencia de lo aprendido la semana previa. Hubo comentarios sobre algunas percepciones en el cuerpo durante el ejercicio de relajación, algunas de bienestar y otras de molestia. Sobre la semana anterior relataron algunos cambios en su actitud hacia sus actividades diarias y la relación con su familia, así como los resultados de haber hecho esos cambios, haciéndose presente la sensación de bienestar.

Posterior a este espacio, repartí el formato para el ejercicio que contenía una lista de emociones y sentimientos que yo había escuchado de manera recurrente durante las sesiones anteriores, el formato también tenía dos preguntas para inducir a

darse cuenta cuales emociones pudieron representar sin ningún problema y en cuales habían tenido dificultad; la instrucción fue, colocándose en parejas representar cada emoción poniendo atención a los cambios o sensaciones producidas en el cuerpo al evocarlas y describirlas en el formato; al terminar debían comentarlo en parejas. Este ejercicio buscaba sensibilizarlas y ayudarlas a relacionar el estado de ánimo con la sensación en el cuerpo, también tenía la intención de que advirtieran cómo podían cambiar a ciertos estados de ánimo a voluntad y darse cuenta que las emociones tenían sensaciones comunes y que había cierto patrón que se relacionaba con la respiración. También existía el objetivo de identificar las que eran más familiares para ellas y en qué circunstancias se presentaban.

Hubo plenaria posterior al ejercicio por lo que inicié pidiendo compartieran su experiencia del ejercicio, qué se les facilitó y qué se les dificultó. Sus comentarios fueron sobre conocimientos nuevos, hubo descripciones más específicas sobre lo que experimentaron en sus cuerpos al realizar el ejercicio, algunas expresaron conclusiones sobre formas de controlar la respuesta a ciertas emociones negativas haciéndose consciente de su respiración y modificándola a voluntad. Hubo percepción del poder que se posee para responder ante los estímulos externos y preguntas sobre la diferencia entre emociones y sentimientos.

Para concluir la sesión pasé el cuestionario habitual y al ver que tenía algo de tiempo, pedí que al terminar de escribir sus conclusiones compartieran una de las preguntas y su respuesta con el grupo.

Durante la sesión las participantes identificaron sensaciones corporales relacionadas a una emoción, se dieron cuenta de ciertas limitaciones para expresar o interpretar algunas emociones y los motivos de ello, se dieron cuenta que merecen estar bien y de que es válido tener necesidades, aprendieron sobre las diferencias que existían entre las personas y los ritmos de cada quien. Identificaron que el ritmo de la respiración podía alimentar o disminuir una emoción, experimentaron que su cuerpo se sentía más relajado a raíz de dejar de exigirse a sí mismas y como al dejar de exigirse también se volvían más tolerantes con los demás. Me di cuenta que en esta etapa del

taller es palpable la confianza en sí mismas al tomar decisiones y expresar necesidades y confianza en el grupo al permitirse expresar lo que sienten, sus miedos, sus limitaciones y deseos.

Esta sesión estuvo enfocada a sensibilizar a las participantes en su experimentar, en cómo su cuerpo les indica lo que les va bien y lo que no, a identificar cómo se sienten las emociones en su cuerpo de manera que este pueda ser una forma de hacer contacto con lo que les sucede. Por mi parte se hizo presente la autenticidad cuando me preguntaron sobre la diferencia entre emociones y sentimientos y fui sincera al expresar que no iba preparada para dar un concepto académico pero explicando con ejemplos las diferencias que yo identificaba, pude percibir que teníamos el clima donde la mayoría podía expresar como se iba sintiendo y de qué manera le llegaba lo que las demás compartían, también en sus comentarios quedaba claro que estaban escuchando a sus compañeras y cómo les hacía reflexionar sobre asuntos propios que iban aclarando a través de la escucha del otro o al cuestionarse a sí mismas. Se evidenció también la aceptación positiva incondicional al momento que las participantes podían decir tal cual como se sentían en relación a alguien más, sin que existiera juicio ni censura, compartiendo sentimientos de enojo, desesperación, impaciencia, bienestar y satisfacción.

En esta sesión identifiqué cómo en ocasiones me distraía pensando en lo que iba a responder a quien estaba compartiendo, enseguida me daba cuenta y me concentraba en escuchar confiando en que la respuesta me llegaría sola, también me di cuenta que cuando planteaba preguntas justo después de los ejercicios y se quedaban calladas un rato, me ganaba la impaciencia y comenzaba a dirigirme a alguien en específico, no me pareció que las haya obligado a hablar pero estuve consciente de mi impaciencia, también al momento de dar información sobre las emociones, sobre las sensaciones en el cuerpo, sobre el perdón, de repente temí estar en el papel de sabelotodo y ponía mucho cuidado en la manera en que hablaba para no sonar a consejera. En esta sesión pedí que abrazaran a una de las participantes y no pude dejar de cuestionarme si fue mi necesidad, aunque antes pregunté si quería hacer

algo al respecto de su dificultad para tocar a los demás, el resultado fue positivo, sin embargo, me pregunté si no la apresuré.

Mi miedo se presentaba justo antes de llevar a cabo la sesión desde que definía el plan hasta que lo estaba ejecutando, sentía la responsabilidad y presión de que todo saliera bien, también cuando se tardaban en llegar las personas y el que llegaran menos de las que esperaba, me hacía pensar si algo no estaba haciendo bien, todo esto se me pasaba cuando terminaba la sesión y escuchaba o leía sus reportes y entonces me daba cuenta de que había habido aprendizaje y crecimiento, mientras tanto, estaba insegura aunque no al grado de paralizarme. A estas alturas del taller me sentía muy satisfecha por lo que estaba logrando cada una de ellas, unas en menor medida y otras que estaban haciendo cambios en su conducta y les estaba haciendo sentir mejor y más ligera la carga que antes traían en hombros.

Me agradó sobremanera que cada vez más pudieran describir en sensaciones lo que sentían y que las conclusiones a las que llegaban fueran las que me había planteado como objetivo de la sesión. Me di cuenta como estaba reproduciendo aunque en menor escala algunos de los aprendizajes que había tenido en la maestría y que en mi persona se convirtieron en forma de vida, al mismo tiempo tuve más aprendizajes al momento de investigar sobre los ejercicios que aplicaba, dándome cuenta cómo una actividad podía traer conducir a resultados que ni siquiera había considerado al planearlo. Aprendí que era como una cascada en la que algo se movía y en consecuencia llegaba mucho más de lo que esperaba obtener. Me di cuenta que la intervención que hacemos para la maestría ponía a prueba muchas cosas en nosotros, que nos ayudaba para entender mejor el enfoque, obtener más aprendizajes, adquirir confianza y vencer miedos.

El objetivo de esta sesión me pareció superado porque, como comenté, fue como una cascada, entendí que no solo lo que estoy trabajando en la sesión lo provoca, a estas alturas del taller se presentaron muestras de cambios en las participantes que entendí son la suma de lo experimentado. Durante la sesión fui notando elementos que podían ser útiles a las participantes que no tenía planeado cuando pensé en el ejercicio,

me di cuenta que había palabras y expresiones que se presentaban, que me ayudarían a poner en claro ciertos cuestionamientos que las participantes se iban haciendo y que podía relacionar con todo lo que habían compartido durante el taller. Me pareció que la experiencia en esta sesión fue más allá de solo relacionar sensaciones corporales con emociones y sentimientos.

Sesión 6. Apreciando el agua del río

El propósito de la sexta sesión fue promover el aprecio hacia sí mismas. Después de la bienvenida me dispuse a hacer la acostumbrada meditación, ahora acompañada de frases de afirmación (Ver Anexo 2), relacionadas con el autoestima, les pedí cerrar los ojos y sentarse lo más cómodamente posible, puse el archivo de video con la Meditación guiada para la autoestima en la *laptop* con las bocinas y me senté a compartir el ejercicio con el grupo, terminando les entregué una hoja y les pedí escribieran que habían imaginado y sentido, solicitando expresaran si algo les había hecho sentido sobre las afirmaciones escuchadas. El ejercicio pretendía inducir las poco a poco a un estado de relajación profunda al mismo tiempo que escuchaban afirmaciones de autoestima para fortalecerla y prepararlas para el ejercicio siguiente. El resultado de este ejercicio fue que se relajaran, incluso las que les había costado un poco de trabajo hacerlo en las ocasiones anteriores mencionaron que ahora sí, lo habían logrado, sintiéndose además queridas y aceptadas, pudieron visualizar imágenes de la niñez y tomaron consciencia de que todas las personas eran valiosas tal cual eran e identificaron lo que era valioso en su vida.

Para el siguiente ejercicio les repartí hojas suficientes para hacer una carta para cada una de las participantes, comentándoles que en ocasiones queremos hacer grandes cosas y no nos damos cuenta de cómo un pequeño detalle puede hacer feliz a los demás, también les dije que ensayaríamos a expresar a los demás cosas positivas para hacerlos sentir apreciados, les pedí que hicieran una carta para cada una de sus compañeras expresando de manera muy específica que les gustaba de ellas o por qué

les gustaba verlas o escucharlas o cualquier cosa que se enfocara a lo positivo que veían en las demás. Este ejercicio fue para ejemplificar una manera de expresar a los demás lo que nos agrada de ellos, para que se dieran cuenta que todas tenían cualidades y características que les agradaban a los demás, para que se sintieran apreciadas y valoradas y para que identificaran como unas palabras podían hacer que los demás se sintieran bien cómo ayudaba a reforzar conductas positivas en uno mismo y en los demás.

Durante la plenaria las participantes expresaron sentirse bien, hablaron sobre darse cuenta que su forma de ser era apreciada por los demás, se mostraron alegres, satisfechas, sorprendidas y con una sensación de bienestar al leer lo que sus compañeras les expresaron, en algunas de ellas hubo cierta dificultad para ubicar palabras que expresaran lo que apreciaban en sus compañeras, hubo cierta timidez al inicio y después agrado al darse cuenta de cómo impactaba en el otro un pequeño mensaje. La plenaria también buscaba revisar con cada una, que le había aportado el ejercicio, revisar si habían hecho contacto con su ser y en cómo se sentían después de leer lo recibido, indagar de qué manera esta experiencia podía servirles en la relación con su familia o las personas cercanas, algunas de ellas expresaron reconocimiento sobre las diferencias entre las personas y su valor, aceptación del ritmo de los demás, diferencia entre lo que se aparentaba y lo que realmente se era, evidenciando cómo se sentían vinculadas a las demás a través de la relación y confianza que habíamos desarrollado a través de seis sesiones del taller. Cerramos la sesión llenando su cuestionario final.

En esta sesión las participantes también se percibieron a sí mismas como un ser único y valioso, ampliando esta percepción hacia los demás, hicieron consciencia de cómo podían enfocarse hacia lo positivo y encontrar cualidades en los demás, que poseían características y atributos que a los demás les agradaba y que eran apreciadas en su forma de ser. Aprendieron a expresar siendo específicas y positivas.

Al sentirse aceptadas y apreciadas se reforzó el mostrarse auténticas ante las demás, sin temor al juicio, hubo expresiones sobre conceptos equivocados que tenían

sobre algunas de ellas, haciendo notar que solo eran ideas y que se daban cuenta que al permitirse conocerse más, habían podido apreciar a las personas como realmente eran, disponiéndose a darse la oportunidad de la experiencia antes de decir si alguien les agrada o no, evitando prejuicios.

Antes de Iniciar esta sesión nuevamente sentí el temor de que no llegaran las participantes, creo que en parte por la inseguridad y la necesidad de aprecio sobre lo que estaba ofreciéndoles con mi trabajo y parte por lo que significaba e implicaba para la maestría; también la responsabilidad que significaba hacer esto por la confianza que percibía en ellas. En ocasiones sentí cierta frustración ante los resultados que iban apareciendo y ante mi dificultad para provocar en ellas ciertas respuestas que creía me indicarían que estaban “entendiendo” mi mensaje, dándome cuenta de lo que estaba haciendo: quería que respondieran como yo necesitaba que lo hicieran y esto me condujo a la conclusión de que, de la misma manera que ellas estaban aprendiendo sobre ellas y los demás en el taller, yo también estaba aprendiendo a respetarlas, a aceptar sus ritmos, apreciando su singularidad y entendiendo su proceso.

Definitivamente podía decir que estaba aprendiendo mucho al llevar a cabo el taller, aprendiendo a manejar mis tiempos, a aceptar a los demás y sus ritmos, a organizarme con las actividades, a moderar mi prisa, a fluir, a permitirme apreciar lo que soy y lo que podía aportar a los demás, aceptarlo sin castigarme por los errores. Creí que les mostraría una forma de fluir por la vida como yo la había aprendido en los últimos 3 años y me di cuenta que estaba aprendiendo con ellas a hacerlo, una cosa era fluir con los asuntos cotidianos que aunque a veces eran sorprendidos no dejaban de ser dentro del círculo en que me movía y otro era enfrentarme a la experiencia de compartir la intervención con seis o siete mujeres que apenas estaba conociendo y aunque tenían algunas cosas en común conmigo, había muchas otras que no; el poner en práctica la empatía, la congruencia o autenticidad y el aprecio incondicional ante ellas, todo esto, en definitiva, fue otro aprendizaje para mí.

Considero que en esta sesión se logró más que el objetivo propuesto, ya que además de fortalecer la autoestima, pudieron experimentar el dar y recibir

retroalimentación positiva y se identificó que esto podía ser útil para mejorar la relación con los demás, se percibieron apreciadas y valoradas, redundando en comentarios de aprecio y aceptación hacia los demás. En esta sesión también se tomó consciencia del vínculo establecido entre las participantes.

Sesión 7. La vida es un río

La séptima y última sesión tuvo como objetivo el cierre del taller, tomar consciencia del ahora y del poder que cada quien tiene para sentirse pleno; preparé una última meditación guiada llamada Fluir (Ver Anexo 2).

Después de darles la bienvenida les pedí cerraran los ojos y sentarse lo más cómodamente posible, puse sonidos y música relajante con el celular y comencé a leer la meditación preparada para esta sesión. Al terminar les entregué una hoja y les pedí escribieran qué habían imaginado y qué habían sentido durante el ejercicio. Pretendí mostrar la analogía entre un río y la vida, sobre el significado de fluir en ella y que relacionaran la manera de avanzar por la vida ayudándose de los obstáculos y aprovechándolos como impulso, en lugar de permitir que nos detuvieran. De manera simbólica se hizo alusión a la energía, amor y confianza que compartimos en el grupo, para cerrar el ciclo de manera positiva.

Todas experimentaron una situación que quizá nunca hubieran buscado de manera real, dado que ninguna sabía nadar, pudiendo abandonarse a la corriente y a las sensaciones y entorno que se les fue describiendo, esto propició que hicieran comparaciones con la vida, con su manera de vivir y conducirse, con lo que significaban sus seres queridos para ellas. En esta parte de la sesión tuvieron a la mano papel y pluma para anotar ideas sobre la experiencia en cuanto terminó.

Como segunda parte de la última sesión llevaba preparado un ejercicio llamado “Una alegre y larga vida”, (Ver Anexo 1, ejercicio 8), les repartí hojas blancas y pluma y les di las indicaciones del ejercicio, lo planeé para tomar consciencia de lo vivido hasta

el momento, que la vida es aquí y ahora, para que identificaran lo que esperaban del futuro y apreciaran los logros y experiencias vividas hasta ese momento de su vida.

Después del segundo ejercicio se abrió espacio para la plenaria para que expresaran desde cómo les había ido en la semana previa y si había novedades para compartir con el grupo, lo experimentado durante la meditación guiada y finalmente, sobre el último ejercicio para ayudar a reflexionar y dar significado a lo vivido.

Las participantes expresaron lo nuevo de la experiencia, lo que sintieron al cuestionarse sobre el momento de la muerte y lo que deseaban lograr antes de que llegara esa fecha, hubo reflexión sobre los obstáculos y logros que se habían tenido en la vida hasta ese momento. Dándose cuenta que, por la prisa y el miedo al futuro no se disfrutaba el momento presente. Se identificaron y expresaron deseos, expectativas y preocupaciones del futuro, dándose cuenta, que lo que llegó a preocuparles en el pasado no había sido tan difícil finalmente. También identificaron situaciones que no habían esperado vivir y habían superado o encontrado la manera de vivir con ello.

Para el cierre del taller hubo un cuestionario un poco más amplio que los anteriores, con la intención de dar el espacio para la reflexión y el encuadre sobre lo aprendido en el taller, para identificar los cambios generados en las participantes y los aspectos que habían contribuido a la toma de consciencia y la creación del clima de confianza y apertura logrado. Consideré tiempo para que todas pudieran compartir una o dos de las respuestas con el grupo.

En esta última sesión las participantes tomaron consciencia de las alternativas que tenían para enfrentar la vida, del propio valor y el de los demás, de la importancia de ser escuchada y escuchar a los demás, de la singularidad de las personas que nos rodean, de la utilidad de la respiración pausada en el manejo de las emociones y del estado de ánimo. Hubo aprendizajes sobre la responsabilidad y el derecho de tomar decisiones y hacer lo que se desea en la vida, de lo sano de expresar necesidades y sentimientos, sobre la comunicación asertiva con los demás, del efecto de enfocarse demasiado en el futuro perdiéndose del momento presente y acerca de merecerse la oportunidad del espacio personal. Se dio evidencia de cambio en la forma de

expresarse, en la forma de manejar las emociones, en la toma de decisiones, en el aprecio hacia sí y hacia los demás, se fortaleció la confianza personal y se mostró aceptación hacia los demás y hacia sí mismas.

Para esta sesión yo tenía preparada una meditación guiada en audio, creo que de manera inconsciente utilicé este recurso en las últimas sesiones porque era difícil para mí hacerlo con mi voz y llevar el ritmo adecuado en las pausas, aunque también lo hice porque yo necesitaba hacer el ejercicio para ayudarme a estar en sintonía y prepararme para recibir y escuchar al grupo. De cualquier forma, para esta última sesión mi Profesor me animó a hacerlo con mi voz comentando que el grupo estaba ya identificado con ella, mi ritmo y mi tono, argumento que me pareció muy válido, así que me preparé para hacerlo sin utilizar el audio pregrabado, lo transcribí y busqué una forma de tener un sonido acorde a las palabras e imágenes que iba a evocar, finalmente opté por usar una aplicación del celular que reproduce sonidos que pueden mezclarse y siendo que yo necesitaba música, sonido de río y sonido de bosque, ahí conseguí lo necesario. Me di cuenta que efectivamente, en ocasiones se me dificulta la pausa, el ir lento, el dar espacio, el fluir, por eso, quizá, le llamé así, al taller. También identifiqué que cuando hago consciente mis miedos o creencias sobre mis limitantes, en ese momento estoy en posición de superarlos, resultando una experiencia muy gratificante y satisfactoria.

CAPÍTULO IV. ESTRUCTURA METODOLÓGICA

Este capítulo consiste en tres partes: la primera muestra cómo se organizó la información con la que se contaba, la segunda consistió en establecer las preguntas de análisis, para, en torno a estas y como última parte, describir la estructuración de los datos por medio del método cuantitativo de Martínez (1998).

4.1 Organización de la información

Al concluir la intervención, el siguiente paso consistió en revisar toda la información y evidencias recabadas, encontrarle una estructura y codificarla con la intención de analizar y comprender lo ocurrido durante las sesiones, para definir los argumentos en los que me apoyaré al dar cuenta de la intervención.

Uno de los primeros pasos fue hacer los cambios en los nombres de las participantes a manera de darle confidencialidad a la información que obtuvo, eligiendo nombres de piedras preciosas y semipreciosas, quedando los nombres de la siguiente forma: Ágata, Cuarzo, Alejandrita, Amatista, Citrino, Aguamarina, Aventurina, Ámbar, Jaspe, Ópalo, Circón, Ónix y Topacio.

Para facilitar el proceso de hacer referencia a las evidencias se creó la siguiente tabla de **codificación**:

SESIÓN	BITÁCORA DE FACILITACIÓN	REPORTE DE FINAL DE SESIÓN	TRANSCRIPCIÓN COMPLETA DE AUDIGRABACIÓN	TRANSCRIPCIÓN PARCIAL DE AUDIGRABACIÓN	FOTOS	EJERCICIOS
Código	B	RS	TCA	TPA	F	E
1	B1	RS1		TPA1		E1
2	B2	RS2		TPA2	F2	E2
3	B3	RS3		TPA3	F3	E3
4	B4	RS4			F4	
5	B5	RS5	TCA5		F5	E5
6	B6	RS6	TCA6			
7	B7	RS7		TPA7	F7	E7

Cada que se hace referencia a alguna evidencia se incluye nombre de la participante, tipo de evidencia, fecha y número de renglón sin es un registro escrito o una transcripción completa, por ejemplo: (Ópalo, TCA5, 06/03/13, 625) que se refiere a la participante Ópalo en la transcripción completa de audiograbación del 6 de marzo de 2013, en el renglón 625; también podría ser haciendo mención a un periodo de tiempo en minutos cuando es una transcripción incompleta, como el ejemplo siguiente: (Jaspe, TPA1, 06/02/13, 1:20:29 renglón 1-4) siendo lo expresado por Jaspe en una transcripción parcial de audiograbación del día 6 de febrero de 2013 en la hora 1, minuto 20, segundo 29 del renglón 1 al 4.

4.2 Establecimiento de preguntas de análisis e inmersión en los datos

Posterior a la codificación de las evidencias, formulé las preguntas de análisis que respondieran sobre los resultados logrados en las participantes y en mi proceso como facilitadora, con respecto a los objetivos planteados en esta intervención.

Las preguntas de análisis fueron las siguientes:

¿Qué cambios se generaron en las participantes al contactar consigo mismas e identificar necesidades?

¿Cómo estos cambios impactaron en su actitud ante los demás?

¿Qué aspectos de mi facilitación contribuyeron a los cambios observados en las participantes?

Para responder a mis preguntas de análisis, utilicé el método fenomenológico con los pasos de la etapa estructural que Martínez (1998) menciona en Comportamiento Humano.

4.3 Proceso de estructuración de los datos

Martínez (1998) establece que la etapa estructural consta de siete pasos, para la estructuración de mis datos utilicé los seis primeros:

1. Lectura General de la descripción de cada protocolo
2. Delimitación de Unidades Tematicas naturales
3. Determinación del tema central que domina cada unidad temática
4. Expresión del tema central en lenguaje científico
5. Integración de todos los temas centrales en una estructura descriptiva e
6. Integración de todas las estructuras particulares en una estructura general.

Dentro del primer paso inicié con las lecturas de las transcripciones y las bitácoras de cada sesión, específicamente de las tres personas que elegí para reportar su proceso.

Para el segundo paso fui seleccionando las partes donde descubría expresiones significativas que mostraban relación con los objetivos y las preguntas de análisis, lo que originó que surgieran las unidades temáticas naturales.

El tercer paso consistió en describir de la manera más objetiva posible lo que mostraba la unidad temática natural, "... se determina el tema central de cada unidad, aclarando y elaborando sus significado, lo cual se logra relacionándolas una con otra y con el sentido del todo. La expresión del tema central debe hacerse en una frase breve y concisa que conservará, todavía, el lenguaje propio del sujeto" (Martínez, 1998, p. 177).

El cuarto paso fue expresar y relacionar el tema con conceptos teóricos para describir en lenguaje científico la relación entre el fenómeno expresado por la participante y los temas de la intervención, "... en este paso se interrogará de manera sistemática a cada tema central qué es lo que revela sobre el tema que se investiga, en esa situación concreta y para este sujeto, y la respuesta se expresará en lenguaje técnico o científico" (Martínez, 1998, p. 178).

Prosiguiendo con el paso cinco se integraron los temas centrales en una estructura descriptiva para cada una de las participantes y para la facilitadora.

Concluyendo con el sexto paso donde se integran las estructuras particulares en una estructura general, “la finalidad de este paso es *integrar en una sola descripción*, lo más exhaustiva posible, la riqueza de contenido de las estructuras identificadas en los diferentes protocolos” (Martínez, 1998, p. 181).

A continuación se muestran las tablas y esquema que contiene las estructuras descriptivas de las participantes y la facilitadora.

Estructura descriptiva que responde a las preguntas de análisis para Ópalo:

¿Qué cambios se generaron en las participantes al contactar consigo mismas e identificar necesidades?

ÓPALO	Problemática Manifestada durante el Taller		Proceso de cambio	Avances en su procesos de actualización	
	En relación consigo misma	En relación con los demás		En relación consigo misma	En relación con los demás
	Constructos personales rígidos Bloqueo entre el sí mismo y la experiencia Experiencia limitada por la estructura del pasado Incongruencia Poca diferenciación entre los significados y los sentimientos Sentimientos descritos como objetos ajenos Auto exigencia Centro de valoración externa Miedo al rechazo Habla en tercera persona Poca asertividad Necesidad de control/Miedo	Resistencia a la intimidad y contacto físico con otras personas Poca tolerancia hacia los demás Temor a ser juzgada Dificultad para compartir sentimientos Falta de aceptación Emite juicios de valor Dificultad para recibir	Apertura a la experiencia Contacto consigo misma Flexibilidad en las respuestas Identificación de la universalidad Escucha empática y apertura hacia los demás Escucha de sí misma Contacto y atención a sensaciones corporales Actualización de experiencias Identificación de patrones de conducta	Aceptación de sí misma Flexibilidad en sus constructos Menor auto exigencia Apertura al contacto físico Se percibe como un proceso Control de impulsos Expresión y reconocimiento de sentimientos Apertura a la experiencia Identifica lo que quiere para su vida Modificación de su centro de valoración hacia ella misma Mayor congruencia Paz interna Menor necesidad de control	Mayor tolerancia y respeto Escucha empática Aprecio positivo hacia hija y esposo Mejora en comunicación interpersonal Disminuyen los juicios de valor Apertura al contacto físico Identificación de introyectos Apertura a recibir de los demás Expresa buscar ecuanimidad ante sucesos externos Muestras de mayor asertividad

¿Cómo estos cambios impactaron en su actitud ante los demás?

Estructura descriptiva que responde a las preguntas de análisis para Jaspe:

¿Qué cambios se generaron en las participantes al contactar consigo mismas e identificar necesidades?

JASPE	Problemática Manifestada durante el Taller		Proceso de cambio	Avances en su procesos de actualización	
	En relación consigo misma	En relación con los demás		En relación consigo misma	En relación con los demás
	<p>Constructos personales rígidos</p> <p>Bloqueo entre el sí mismo y la experiencia</p> <p>Incongruencia</p> <p>No se escucha a si misma</p> <p>Auto exigencia</p> <p>Centro de valoración externa</p> <p>Describe sus experiencias como ajenas a ella</p> <p>No identifica que tiene control en sus respuestas</p> <p>Habla en tercera persona</p> <p>Poca diferenciación entre significados y sentimientos</p> <p>Racionalización</p> <p>Necesidad de control/Miedo</p>	<p>Dificultad para expresar sentimientos</p> <p>Necesita consideración positiva de los demás</p> <p>Temor a ser juzgada</p> <p>Incongruencia en sus sentimientos hacia los demás</p> <p>Sin límites claros</p> <p>Asumiendo responsabilidades de otros</p>	<p>Apertura a la experiencia</p> <p>Contacto consigo misma</p> <p>Identificación de la universalidad</p> <p>Escucha de sí misma</p> <p>Contacto con sensaciones corporales</p> <p>Identificación de constructos rígidos</p> <p>Actualización de experiencias pasadas</p> <p>Confrontación entre yo ideal y yo real</p> <p>Diferenciación de sentimientos, constructos y significados personales</p> <p>Desarrollo de habilidades de socialización</p> <p>Conducta imitativa</p> <p>Aprendizaje interpersonal</p>	<p>Aceptación de sí misma</p> <p>Flexibilidad en sus constructos</p> <p>Disminuye su auto exigencia</p> <p>Expresión y reconocimiento de sentimientos</p> <p>Apertura a la experiencia</p> <p>Identifica lo que quiere para su vida</p> <p>Modificación de su centro de valoración hacia ella misma</p> <p>Mayor aprecio hacia sí misma</p> <p>Incremento de sensibilidad a contacto con cuerpo</p> <p>Mayor congruencia</p> <p>Se apropia de sentimientos</p>	<p>Expresión de sentimientos y necesidades</p> <p>Mejora su comunicación</p> <p>Establece límites</p> <p>Realiza cambios en sus relaciones</p> <p>Muestra cierta asertividad</p> <p>Apertura a la experiencia</p> <p>Aprendizajes sobre control de emociones</p>

¿Cómo estos cambios impactaron en su actitud ante los demás?

Estructura descriptiva que responde a las preguntas de análisis para Ónix:

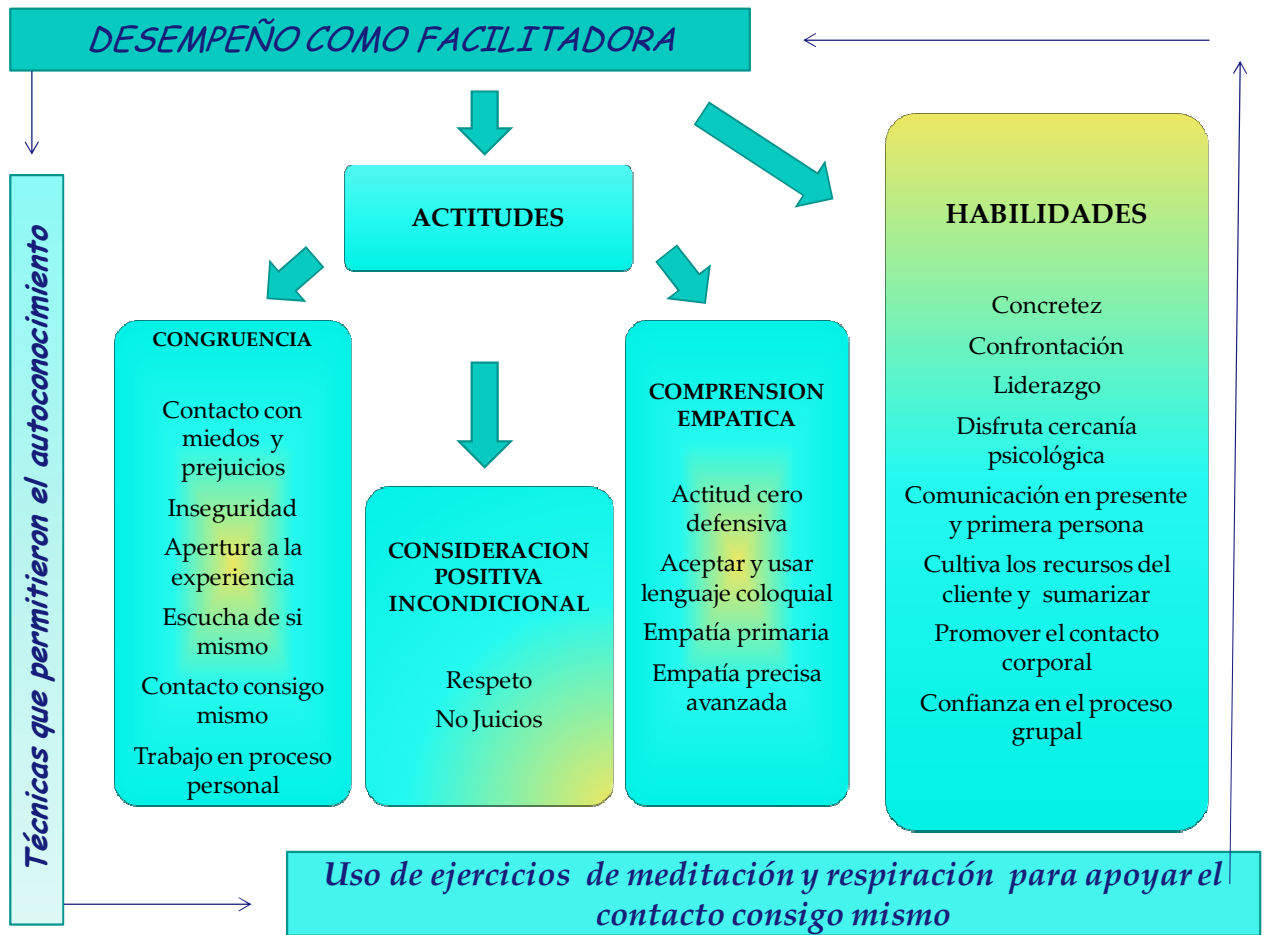
¿Qué cambios se generaron en las participantes al contactar consigo mismas e identificar necesidades?

¿Cómo estos cambios impactaron en su actitud ante los demás?

ÓNIX	Problemática Manifestada durante el Taller		Proceso de cambio	Avances en su procesos de actualización	
	En relación consigo misma	En relación con los demás		En relación consigo misma	En relación con los demás
	<p>Constructos personales rígidos</p> <p>Bloqueo entre el sí mismo y la experiencia</p> <p>Incongruencia</p> <p>No se escucha a si misma</p> <p>Auto exigencia</p> <p>Centro de valoración externa</p> <p>No identifica que tiene control en sus respuestas</p> <p>Mucho sentimiento poco pensamiento</p> <p>Necesidad de control/Miedo</p> <p>Falta de consideración positiva hacia sí misma</p>	<p>Intolerancia</p> <p>Necesita consideración positiva de los demás</p> <p>Temor a ser juzgada</p> <p>Sin límites claros</p> <p>Asumiendo responsabilidades</p> <p>Poco control de sus impulsos</p> <p>Falta de consideración positiva hacia los demás</p> <p>No sabe recibir</p> <p>Actitud de victima</p>		<p>Apertura a la experiencia</p> <p>Contacto consigo misma</p> <p>Identificación de la universalidad</p> <p>Escucha de sí misma</p> <p>Contacto con sensaciones corporales</p> <p>Actualización de experiencias pasadas</p>	<p>Aceptación de sí misma</p> <p>Flexibilidad en sus constructos</p> <p>Disminuye su auto exigencia</p> <p>Expresión y reconocimiento de sentimientos</p> <p>Apertura a la experiencia</p> <p>Modificación de su centro de valoración hacia ella misma</p> <p>Mayor aprecio hacia sí misma</p> <p>Incremento de sensibilidad a contacto con cuerpo</p> <p>Mayor congruencia</p> <p>Se da permiso para relajarse</p>

Estructura descriptiva que responde a la pregunta de análisis sobre la facilitadora:

¿Qué aspectos de mi facilitación contribuyeron a los cambios observados en las participantes?



Las tablas ofrecen un panorama general de lo sucedido en la intervención, buscan dar respuesta a las preguntas de análisis planteadas y permiten categorizar la problemática presentada, el proceso experimentado y finalmente, el avance logrado por cada una de las participantes al estar en contacto con las condiciones necesarias propuestas por Rogers en el Enfoque Centrado en la persona, que busqué propiciar.

Por consiguiente, en el esquema de la facilitadora se menciona cuáles fueron las acciones realizadas para crear las condiciones necesarias y las habilidades que se desarrollaron y pusieron en práctica para crear el clima de confianza y apertura que favoreciera la exploración, apertura y el contacto consigo mismas de las participantes.

El siguiente capítulo describe los alcances de la intervención, dando cuenta, con mayor detalle, de la problemática observada, justificando y evidenciando los argumentos presentados, tal como lo sugieren Booth, Coloma y Williams (2001) “La justificación de una argumentación es su principio general, un supuesto o premisa que vincula la afirmación con la evidencia de base, conectándolas en un par lógicamente relacionado” (p.113).

CAPÍTULO V. ALCANCES DE LA INTERVENCION

En este capítulo se responderán las preguntas de análisis planteadas en el capítulo anterior, en la primera parte se da respuesta a la pregunta sobre el proceso y avance de las participantes:

¿Qué cambios se generaron en las participantes al contactar consigo mismas e identificar necesidades?

¿Cómo estos cambios impactaron en su actitud ante los demás?

En la segunda parte se da respuesta a la pregunta sobre el desempeño y el desarrollo de habilidades de la facilitadora:

¿Qué aspectos de mi facilitación contribuyeron a los cambios observados en las participantes?

5.1 Proceso de las participantes

Para realizar el análisis de la información se eligieron a tres participantes y se les dieron los nombres de Ópalo, Jaspe y Ónix, que fueron las personas en las que se evidenciaron mayores cambios, a continuación describo la problemática presentada en relación con ellas mismas y los demás, el proceso de cambio y los avances en su proceso de actualización.

5.1.1 Proceso y avances de Ópalo “Aceptando a los demás”

Al momento de la intervención Ópalo era una mujer de 29 años, casada, con dos hijos, un niño en 3° del preescolar y una niña en 1° de primaria, de profesión contadora, refirió que al inicio de su matrimonio trabajaba, atendía su casa y a su esposo e hija y que al nacer el segundo hijo decidió dejar de trabajar y desde entonces se dedicaba solo al hogar, ella y su esposo tenían juntos el proyecto de la construcción de su casa.

Al hablar de su matrimonio describió a su marido como un buen hombre, cumplido y trabajador aunque con ideas tradicionales, compartió que ella comenzó a trabajar después de casarse porque quería ayudar y apoyar a su pareja y trató de hacerlo siempre acomodándose a la situación, consideraba que por inmadurez no supo cómo manejar las situaciones que se le presentaron ya que comenzó a ganar más dinero que su esposo, creció profesionalmente y se convirtió en una persona muy importante en la empresa donde laboraba, esto hizo que se generaran problemas en su relación; el tiempo ya no le alcanzaba, aunque al principio recibió ayuda por parte de su familia, cuando nació el segundo hijo se sintió sola con la responsabilidad y se descubrió dividiéndose entre el trabajo y los hijos, “empezó a ganarme el sentimiento” al ver que no estaba siendo equitativa la carga, ella se dedicaba a ahorrar y hacer lo necesario para el proyecto de su casa, lo que aportaba su esposo era para el gasto diario y lo que ella ganaba era destinado a la construcción de su casa, pero se cansó del ritmo que llevaba y comenzó a cuestionarse sobre cuál era su papel en el matrimonio, entre ganar dinero, disponer del tiempo para estar al tanto de sus hijos y la necesidad personal de desarrollarse laboralmente.

Este cuestionamiento sobre el cuidado de sus hijos y su papel como madre se originó en la experiencia que Ópalo vivió cuando ella estaba en la secundaria y su mamá comenzó a trabajar para ayudar a su papá, ella sufrió la ausencia de sus padres en los eventos importantes, aunque fingió que no le importó, así, cuando se presentó la disyuntiva, con muchas dudas y opiniones en contra renunció a su trabajo, en el taller relató lo difícil que le resultó dejar su trabajo y estar en casa sin hacer nada relacionado con su profesión, se dijo consciente de que tanto su esposo como ella habían sacrificado cosas, aunque pensaba que le había tocado la peor parte, resintiendo la desigualdad en los derechos de ambos dentro de su matrimonio, aunque aseguraba que su marido era muy bueno y que no desconfiaba de él, no entendía porque él si podía decidir salir con sus amigos y pasarse un buen rato y ella no podía hacerlo debido a que las labores del hogar y el cuidado de los hijos no tenían fin.

Sobre su motivación para asistir al taller dijo: "...porque siempre se aprenden de las experiencias de las demás personas que nos pueden ayudar" (Ópalo, TPA2.1, 13/02/13, 1:58 renglón 34-35).

Problemática

Ópalo acudió a todas las sesiones, mostrándose muy participativa y platicadora desde la primera sesión, podía decirse que era una de las personas que más participaba sin llegar a acaparar la conversación. Al hablar de sí misma se puso en evidencia constructos personales rígidos, como lo muestra el siguiente fragmento:

"soy muy impulsiva y muy desesperada es un defecto mío, este... cuando me desespera mucho una persona, como que hay veces que de repente soy muy impulsiva y muy desesperada o sea la paciencia no es algo que se me dé mucho, pero es una... como que yo lo veo, un área de oportunidad no tanto un problema, un área de oportunidad que tengo que trabajar mucho" (Ópalo, TPA1, 06/02/13, 52:26 renglón 19-23).

"no soy paciente, no soy una persona paciente como ya lo dije" (Ópalo, TPA1, 06/02/13, 52:26 renglón 46).

Habló de dificultades para tener cercanía con los demás y una actitud de cerrarse ante los demás por temor a que la lastimaran, "...yo me hice como más así, de un corazón, más duro... yo platicaba con la gente, pero yo decía de aquí para acá te permito entrar, de aquí para acá ya no... porque si tú te das cuentas de esto... me vas lastimar, entonces si me lastimas te vas a llevar una parte frágil... de mí" (Ópalo, TPA2.2, 13/02/13, 5:38 renglón 9-12);

Sus experiencias estaban limitadas por estructuras del pasado, "dura y en mi niñez fui más dura. Mi adolescencia, mi juventud lo fui. Porque a veces, era mi cumpleaños, me recuerdo bien, me daban un abrazo, y me acuerdo que una amiga mía, me dijo: siento tu abrazo frío" (Ópalo, TPA2.2, 13/02/13, 5:38 renglón 32-34).

Expresaba necesidad de ser escuchada y aceptada, al quejarse de que los demás vivían acelerados, evidenció despersonalización en su comentario, "...te dicen, tienes que hacer esto, pero no te preguntan, ¿qué quieres?, ¿que necesitas?, más bien

¿qué te hace falta ser? o sea, nunca lo hace la gente y menos en estos tiempos cuando la gente ya vive como acelerada” (Ópalo, TPA3, 20/02/13, 59:18 renglón 216-219).

Proceso

Ópalo en la primera sesión compartió que estaba disgustada con su esposo por el desequilibrio en las responsabilidades de la casa y en la segunda, comentó la manera en que le ayudó compartir y reflexionar en la sesión previa, “...pienso como reaccioné, así, cuando de otra manera, platicando de otra forma más civilizada y diciéndole de frente que yo siento esto” (Ópalo, TPA2.1, 13/02/13, 27:16 renglón 37-38) y sobre el abrirse a expresar y escuchar los sentimientos propios y de su esposo, “yo sentí que me abrí más, le dije, es que yo siento esto” (Ópalo, TPA2.1, 13/02/13, 27:16 renglón 6-7). “los constructos personales son rígidos, pero pueden ser reconocidos como constructos y no como hechos externos” (Rogers, 1961, p. 126). Identificó con relativa facilidad como se sentía en esta ocasión a diferencia de la semana previa en que estuvo molesta, “pues ahorita me siento tranquila, me siento relajada... me siento... hoy no traigo el estómago como revuelto, hoy me siento bien...” (Ópalo, TPA2.1, 13/02/13, 27:16 renglón 54-55).

Considero relevante el contacto con sus sensaciones corporales, “Dicho de otra manera, lo importante no es la orientación del terapeuta sino desde dónde responde el cliente y desde dónde crea la historia, si toca o no toca los sentimientos, si contacta con sus sensaciones corporales, etc. (Alemany, 2007, p. 4).

Durante su proceso comenzó a darse cuenta que podía compartir con otros los que sentía sin ser lastimada o juzgada, reportando en uno de sus cuestionarios de final de sesión, “a expresarme cada vez mejor de mí misma, con más seguridad sin tener miedo al qué dirán o piensen de mí”, “experiencias muy enriquecedoras, sobre que hay personas que viven circunstancias muy parecidas a la mía y que no soy un bicho raro cuando tengo algún problema”, “contenta y tomar lo mejor aquí vivido para aplicarlo en la semana” (Ópalo, B2, 13/02/13, 142-147)

Ópalo fue consciente de que tenía un introyecto acerca de ser la mejor y necesidad de hacer siempre todo bien,

...tal vez este... pues me hubiese gustado ser un poco más sociable en la escuela, disfrutar más... disfrute mucho mi infancia pero en cuanto a mi casa mis hermanas, mis amiguitos de la calle, en cuanto a la escuela no, o sea, como que no tenía... era seria, callada, más reprimida...

Había que cumplir

Había que cumplir, primero con el deber antes que, entonces como que esto te va metiendo la idea, hasta que llego en un momento que dices oye ¿porque te tengo que dar gusto? (Ópalo, TPA3, 20/02/13, 59:18 renglón 94-101).

Al compartir en el grupo y escuchar a los demás, se dio cuenta de que se estaba cargando de responsabilidades y se había creído el papel de heroína que todo lo puede hacer, “porque te vas echando un montón de responsabilidades, te quieres creer como que la mujer maravilla” (Ópalo, TPA3, 20/02/13, 59:18 renglón 103-104”. Identifico que su centro de valía estaba fuera de ella, haciendo la distinción entre lo que los demás esperaban de ella y lo que ella quería, “...o sea, escuchas un mundo de comentarios porque eso es lo que la gente espera de ti... y ¿qué es lo que quiero yo?...” (Ópalo, TPA3, 20/02/13, 59:18 renglón 122-123. Considero que lo anterior lo logró gracias al trabajo grupal, “A medida que los pacientes perciben su similitud con los otros y comparten sus preocupaciones más profundas, se benefician adicionalmente de la catarsis que acompaña a este proceso, así como de la aceptación final por los otros miembros” (Yalom, 2000, p. 30).

Ópalo hizo contacto con sentimientos que tuvieron origen en su niñez, lo que motivo a que compartiera que cuando era niña le tenía temor a su papá, relatando que cuando este llegaba después de haber bebido ella se escondía:

no me gusta recordarlo porque te soy sincera para mi es difícil hacerlo, y no me gusta hablarlo y no me gusta llorar, no sé, siento como que me gusta llorar sola en mi cuarto, o con mi mamá nada más y ya, pero casi... y este, pero... me siento tranquila, como más

calmada porque yo siento que al hacer todo esto es una forma de ayudarla y de lo demás... (Ópalo, TPA3, 20/02/13, 2:09:02 renglón 68-71).

Curiosamente ella había expresado su falta de costumbre de llorar frente a otras personas y en este momento se lo permitió, al cuestionarle sobre este aspecto Ópalo respondió que se había sentido en posición de hacerlo y que se dio cuenta de que no pasaba nada si se lo permitía. “A pesar de la ambivalencia en cuanto a la confianza que merece el grupo y del peligro de desenmascararse uno mismo, la expresión de sentimientos es cada vez mayor en las conversaciones” (Rogers, 1973, p. 24). Sobre el mismo tema dice, “Nunca lo había platicado, para ser sincera, nunca lo había hecho, porque entre que me daba pena y entre que como qué no sabía manejarlo y entre que mejor sentía... voy a ponerme a llorar” (Ópalo, TPA3, 20/02/13, 2:09:02 renglón 100-102).

En relación a este miedo que sentía cuando era niña y su problema con la cercanía física comentó que existía distancia entre ella y su papá y que casi no tenía contacto físico con él, se le invitó a actualizar su experiencia, aceptando que podía intentarlo,

Y te gustaría tener esa cercanía con tu papá, o está bien así como...

Si me gustaría, pero no sé si él me rechazaría... (llorando) a lo mejor no... el también no va saber cómo reaccionar, yo me fijo que... como a mí mi hermana la que me sigue cuenta pues esa parte feíta pues yo no lo quiero así como catalogar así pues... simplemente ya que uno crece, se da cuenta como es su familia, y cómo vivió todo, o sea, lo comprendes... y yo veo que... mi hermana... o sea, yo no siento coraje, ni sentimiento, ni nada, pero mi hermana la más chica, o sea, tiene una facilidad para acercarse a él, abrazarlo, darle un beso, abrazarlo, mi papá, pues así como que... es su chiqueada, o sea, es la más chica de las mujeres y todo y a... y solo observo y le dije yo quisiera ser como Mayra, llegar y abrazarlo pero tengo miedo, o sea, tengo miedo de que me vaya a rechazar.

sea... esta... esa niña de seis años ahí, todavía con miedo

Si

¿Qué es lo que podría pasar si lo hicieras?

Pues a lo mejor no me dice nada, no me va ofender, pero a lo mejor se va portar seco, indiferente...

A lo mejor se queda sin saber qué hacer porque no está acostumbrado

Sí, no está acostumbrado... entonces por esa razón pues...

¿Y eso dolería mucho?

A lo mejor sí, tal vez sí, por eso no lo he hecho, a lo mejor si pasaría así, a lo mejor no, pero pues tratar de intentarlo..." (Ópalo, TPA3, 20/02/13, 2:09:02 renglón 112-134).

Se dio cuenta de la barrera que existía entre ella y su papá fue colocada por ella y comenzó a comprender o ver desde la experiencia de los demás, "yo la puse... porque yo dije, ya no voy a sentir, pero este... como tú dices a partir del tiempo.... vas madurando, entendiendo muchas situaciones... son muchísimas situaciones... pues que fue difícil... su infancia fue muy, muy difícil... entonces ya lo entiendo pues, a estas alturas, pues ya lo entiendo" (Ópalo, TPA3, 20/02/13, 2:09:02 renglón 171-176). Ópalo ha estado experimentando un clima de aceptación y libre de juicio, lo que la ha llevado a tener mayor aceptación de sí misma y como consecuencia puede hacerlo con los que la rodean.

Considerando su dificultad con la cercanía física, durante una de las sesiones se le preguntó si quería hacer un experimento con las compañeras del grupo y ella aceptó, se le pidió recibir el abrazo de una de sus compañeras, luego de otra y finalmente de todas, al preguntarle si no había sentido presión por hacerlo, comentó "yo creo que también, ese era el paso... como que, necesita uno ¿no? no el rechazo porque en un abrazo se siente así, porque cuando te lo están dando la vibra o la mala vibra tú los sientes, pero no, a lo mejor si me faltaba como esa parte, mi esposo es también como poco expresivo..." (Ópalo, TCA5, 06/03/13, 798-806). Fue claro que se abrió a la experiencia, aunque al principio le costó un poco de trabajo y avanzó con cierto recelo, al terminar de dar abrazos a todas ya estaba relajada. Posterior a esta sesión el abrazo de Ópalo se hizo más natural, "En primer término, diré que en este proceso el individuo se abre a la experiencia" (Rogers, 1961, p. 109).

Se vivió reconocida y tomada en cuenta por sus compañeras, comentando que a veces ella veía a los demás pero no se veía a ella misma, como si fuera menos importante, "... porque el hecho de que te escriban es como que te toman en cuenta o ven algo bonito en ti... y lo bonito aquí, pues hay veces de que uno ve lo de los demás, y pues uno piensa que lo de nosotros, como que ni en cuenta, pero yo creo que sí porque si algo dice aquí, es porque ven algo. (Ópalo, TCA6, 13/03/13, 568-571). Ópalo volteó a verse a sí misma a través de los ojos de las demás, compartió recuerdos y emociones que no había mencionado antes y a cambio recibió consideración positiva y la escucha de las demás, "Pienso que todo lo anterior tiene que ver con nuestra necesidad de encuentro, de contacto con los otros. Los que han vivido experiencias similares a las nuestras parecen más cercanos a nosotros, más parecidos y de alguna manera constituyen una promesa de comprensión" (Reyes, 2007, p. 168).

Actualización

Ópalo avanzó en mayor aceptación de los demás al identificar heridas de su infancia, dándose cuenta de lo que sentía cuando las demás compartieron sobre su niñez, "sus experiencias de cuando eran niñas que muchas veces nuestros papás nos lastiman sin darse cuenta ellos que lo hacen", se propuso dos objetivos a partir de esta aceptación, "tranquila con dos propósitos: acercarme a mi papá abrazarlo y decirle que lo quiero y ayudar más a esa niña que llevo dentro a no tener miedo". (Ópalo, B3, 20/02/13, 125-131).

Sobre la aceptación también se dio cuenta que estaba rechazando la forma de ser de su hija y se propuso respetar y apreciar las diferencias, "contenta y con de idea de respetar la sensibilidad de mi hija, ayudarla en lo que yo pueda, pero siempre y cuando respetándola", (Ópalo, B4, 27/02/13, 104-100).

Se permitió recibir e identificó que cuando recibía se colocaba en posición de dar a los demás, "que de acuerdo al ejercicio que hicimos, hoy que me tengo que dar la oportunidad de sentir y recibir para también poder dar amor a los demás", dándose cuenta que hubo cambios positivos en la conducta de su esposo, cuando se dispuso a

recibir, “también con mi esposo como que él ha hecho ciertas cosas diferentes, como que he notado ciertos cambios en él...” (Ópalo, TCA5, 06/03/13, 99-100), “...es padre también de repente recibir y aunque sean pequeños detalles no rechazarlos” (Ópalo, TCA5, 06/03/13, 108-109).

Flexibilizó sus constructos y se presentó la congruencia cuando se permitió sentir y expresar molestia como un estado natural y válido cuando compartió que tuvo un incidente con su hijo porque rayó las paredes y a diferencia de otras ocasiones en sentía el enojo y lo negaba ante él, en esta ocasión se permitió aceptarlo,

[...] entonces yo al principio si me enoje y le dije: es que tú tienes la culpa primero por no recoger tus cosas... y luego dijo estas enojada... Le dije si, si estoy muy enojada porque rayaste la pared y ahora ya hasta que pinte tu papa la pared... y ya el niño se quedó... bueno pero perdóname... pero... es un efecto... a veces decía no, no tengo nada ya déjenme, pero al decir también estoy enojada... pues se vale...” (Ópalo, TCA5, 06/03/13, 158-163).

A partir de tener mayor congruencia identificó que las emociones son parte de la vida y que no podía evitar sentir las, pero sí podía moderar su reacción,

¿cómo lo haría yo? Por ejemplo eso de la desesperación, a lo mejor, pues respirar más profundo, eso de la respiración funciona, como los ejercicios esos que nos has estado haciendo y de respirar y tener así como una rayita de paciencia ¿no? y esperar a que las cosas vayan fluyendo poco a poco, así en todos los sentidos ¿no? con mi esposo, con mi hijo, con mi familia, en las cosas que tengas que salir pues, a solucionar, pues afuera de tu casa... (Ópalo, TCA5, 06/03/13, 1275-1280).

Al tener control sobre la intensidad de sus reacciones se beneficiarían sus relaciones, “... esta capacidad de abrirse a la experiencia lo vuelve más realista en su actitud frente a la gente y a las situaciones y problemas nuevos” (Rogers, 1961, p. 110).

Ópalo modificó su discurso para apropiarse de lo que expresaba y comenzó a usar la primera persona,

Pues yo creo que también tu autoestima porque por ejemplo, este... a lo mejor, no siempre vamos a tener alguien que nos dé una cartita como ahorita o estar leyendo a

cada rato las cartitas, a lo mejor de vez en cuando, que lo recordemos va estar padre... pero también yo creo es... uno convencerse también de sus cualidades... y así como vemos cosas bonitas en los demás... pues también las tenemos nosotros.

A ver...Yo convencerme...

Yo convencerme de mis cualidades...y a lo mejor pues igual yo platicaba como loquita, pero yo también no veía que eso era una cualidad., yo platicaba porque sentía ganas de platicar y de repente los ves y pues, ya te das cuenta de que ellos observan otra cosa en ti... (Ópalo, TCA6, 13/03/13, 934-944).

Trabajó en su falta de tolerancia y su aceptación de los demás, “me costó mucho... porque uno piensa que tiene que pensar igual que tú... o que tienen que ser las cosas... y no, pues hay que empezar primero en tu casa... y si lo he hecho, cada quien, pues ya les vas dando su tiempo y su momento y más con ellos... con mi familia, con mi esposo, con mis hijos, pues son con los que convivo diario y son los que conoces más...” (Ópalo, TCA6, 13/03/13, 992-996).

Experimentó el reconocimiento de las demás, lo que promovió que ella hiciera lo mismo con una compañera y se escuchara a sí misma, “y si se puede... o sea, yo digo que es, como yo ahorita me siento... pues a veces si me frustró, digo si puedo ganar un poquito más, puedo aportar más a la casa, puedo tener esto y aquello y de repente digo, ubícate... tu quisiste primero hacer esto, estar con tus hijos, crecer como persona” (Ópalo, TCA6, 13/03/13, 439-442). Identificando y verbalizando que quería dar algo más de tiempo a sus hijos y esperar que algunas situaciones se definieran para continuar trabajando en algo que no le demandara mucho tiempo, consciente que tenía habilidades por explotar y que le agradaba su profesión,

Pues este... pues que he aprendido, o sea, todo en la vida es un aprendizaje, yo lo que digo es que... si... quisiera esperarme un par de meses más, un tiempo más con los niños, y arreglar... cómo se arregla la situación de la niña en la primaria, cómo se acopla, y todo, y seguir trabajando... independientemente de la parte económica... porque es algo que a mí me hace falta. Es algo que si... que si tienes la habilidad para una cosa, y te gusta una cosa... hacerlo, pero buscar los horarios y ya no sacrificar ni mi vida, ni la vida de mis hijos,

Tu salud, también...

Mi salud, o sea, y saberlo equilibrar, saberlo equilibrar todo, y saber tomar... la importancia que tienen las cosas, de quién vienen... por quien... [...] (Ópalo, TPA7, 20/03/13, 3:43 renglón 83-95).

Identificó la importancia del equilibrio y la elección de prioridades, “Se vuelve responsable de sí mismo; decide cuales actividades y maneras de comportarse son significativas para él y cuáles no lo son” (Rogers, 1961, p. 155).

Finalmente Ópalo reflexiona sobre lo experimentado en la última meditación expresó que cuando supo del taller no entendió el título Fluir como río y que asistió sin tener muy claro lo que encontraría, pero que después de la última meditación sobre dejarse llevar por el río, ubicó lo que significaba fluir como río,

[...] es como si nosotros vamos fluyendo con la vida, como la vas tomando la vida, o sea, si la vas tomando como acelerada, o si la vas tomando tranquilamente o si la vas tomando como el río fluyendo, como el agua ves que disfruta, y tú ves el agua, ves que se relaja, o sea, como así vamos tomarnos la vida, igual esas piedras, esos troncos, éstos son nuestros problemas, nuestras frustraciones, nuestros miedos, y es como lo vamos pasando nosotros, entonces yo me imagino que tú lo que quieres decir, es que a lo mejor toda la vida, vamos a tener broncas, y vamos a tener problemas, y a lo mejor vamos a seguir con un miedo, y a lo mejor vamos a seguir con una frustración, a lo mejor todavía nos va faltar a nosotras mismas trabajar en eso, pero a lo mejor tú ya nos diste como una forma o una enseñanza de tomarlo, pero como que ahí va estar el problema, pero es mejor tomarlo como más tranquila, y si al final si se te estresas tanto, si te preocupas, si tienes todo el tiempo la angustia, eso ni va mejorar, ni va cambiar el problema (Ópalo, TPA7, 20/03/13, 1:32:19 renglón 36-48).

Aprendió que la forma en que vivía las circunstancias de su vida dependía solo de la actitud que ella tomara, “La felicidad no es algo que sucede. No es el resultado de la buena suerte o el azar. No es algo que pueda comprarse con dinero o con poder. No parece depender de los acontecimientos externos, sino más bien de cómo los interpretamos... las personas que saben controlar su experiencia interna son capaces

de determinar la calidad de sus vidas, eso es lo más cerca que podemos estar de ser felices (Csikszentmihalyi, 1997, p. 13).

Acerca de escuchar a los demás, comentó que ya se detenía a escuchar más a su esposo y que hacía preguntas antes de saltar a conclusiones, mencionando que le había funcionado escuchar más y preguntar a su esposo cómo se sentía y también expresar cómo veía ella las cosas, compartió que habían disminuido los gritos y las ofensas,

yo... que aprendizajes generales me dejó el asistir a este taller... bueno en mi persona... primeramente saber escuchar a las personas... eh... pensar, sentir y decir lo que pienso sin dañar a las personas... por ejemplo muchas veces este... pues si... no me detenía a escuchar de repente a las personas, me pasaba pues más continuamente con mi esposo... y ahora pues cuando él tiene ganas de hablar pues yo escucho y, y si le pregunto, tu cuan... tu qué piensas de eso que sientes... ya como antes de juzgarlo...

Como buscando entender

Si, o sea como buscando entenderlo, su forma de ser, lo que hubo para que él sea así, o sea... dejarlo que fluyan pues las cosas... ya mejor... pues... escucharlo, entender...

Y ¿te ha funcionado eso?

Sí. Porque ya... ya no tenemos tantas diferencias... o igual cuando... es mas de... pues que piensas, que sientes... pues yo siento, pienso esto, pero no se... que sientes... o sea como que ya mas... decimos nuestras diferencias... lo que no nos parece, pero ya no al grado como antes, a lo mejor de gritarnos, de decirnos algo que nos...

Lastimara...

Lastimara

sea, escucho como que ha habido comunicación...

Si

[...] y hacia los demás... este aprendí como a aceptar, como soy, como en el caso de la niña, ella sus cosas, yo quería hacerla como que de otra manera, mi esposo, el otro niño... y en general... aceptar a las personas.

(Ópalo, TPA7, 20/03/13, 2:26:08 renglón 79-125).

Rogers asegura que “el proceso implica una relajación de los esquemas cognoscitivos de su vivencia. El cliente abandona su experiencia anterior, interpretada según moldes rígidos, percibidos como hechos externos, y comienza a cambiar, a combinar los significados de su experiencia de acuerdo con constructos modificables por cada nueva experiencia” (Rogers, 1961, p. 67).

5.1.2 Proceso y avances de Jaspe “Expreso mis necesidades”

Al momento de la intervención Jaspe estaba casada, tenía 30 años, con un hijo, alta y de cuerpo robusto, se mostró como una persona reservada, hablaba pausadamente y con cierta timidez, dijo ser honesta y preocupada por los demás, su esposo y la familia de su esposo provenientes de Zamora Michoacán, hizo la carrera de Contabilidad y trabajaba en el negocio de la familia de su esposo, combinando los deberes del hogar con los laborales.

Sus padres se divorciaron siendo ella pequeña, eran una familia numerosa, así que se repartieron los hijos entre el padre y la madre, quedándose ella con su madre, según expresa se le exigía mucho en todos los aspectos, dijo que hubo diferencias entre la forma de vivir de ella y sus hermanos en relación de con quién les tocó vivir, indicaba necesidad de cubrir expectativas maternas y cumpliendo lo que se esperaba de ella, “...la consideración positiva de las personas por las cuales el individuo experimenta una consideración positiva particular, puede ser más poderosa que el proceso de valoración orgánica” (Rogers, 1998, p. 66). Esto lo expresa de la siguiente forma: “yo tuve que... pues ser lo que ellos no fueron, porque este... conmigo mi mamá fue, con la escuela... fue más dura” (Jaspe, TPA2.2, 13/02/13, 38:39 renglón 11-12).

Sobre sus motivos para asistir al taller dijo que ya había tenido experiencias similares y le había agradado, “Sí, me llamo la atención y ya había ido a un curso

anterior y me gusto la actividad y que te desenvuelves diferente y conoces pues, más personas, por eso decidí” (Jaspe, TPA1, 06/02/13, 32:32 renglón 12-13).

Problemática

Jaspe presentaba constructos personales rígidos “... de hecho, me he hecho muy enojona porque no era así...cariñosa si soy pero expresiva no, no sé a veces como, como dar o demostrarle a una persona que si lo quiero pero mmm, pero no puedo, no, no como dice ella, si no te lo enseñaron en tu casa es muy difícil que lo sepas expresar” (Jaspe, TPA1, 06/02/13, 1:20:29 renglón 1-4).

Hablaba en tercera, sin apropiarse de lo que decía, “como que hay cosas que te han hecho cambiar y a lo mejor... ser un poco más triste” (Jaspe, TPA1, 06/02/13, 1:20:29 renglón 12-13).

Poco tolerante y desesperada, “Paciente, no soy nada paciente, últimamente me he hecho muy este mmm desesperada” (Jaspe, TPA1, 06/02/13, 1:20:29 renglón 23).

Mostraba actitud de “víctima” y problemas para establecer límites, expresaba no tener tiempo para ella, consideraba tener muchas ocupaciones y responsabilidades, denotaba cansancio y revelaba mucha necesidad de agradar a los demás. “pero digo me tengo que dar mi tiempo porque últimamente no me lo doy para nada. [...] nada más este... el trabajo, el niño y córrele a la comida y todo lo que este... para nosotros las mujeres y que a veces dices -ay ya me cansé-, de que hiciera algún tiempo para mí, no... este... tratar de agradar a todos los demás” (Jaspe, TPA3, 20/02/13, 59:18 renglón 10-14).

Se le dificultaba el contacto con ella misma y tendía a racionalizar, se confundía entre sentir y pensar, “las conductas defensivas suscitadas como reacción ante la amenaza contra la propia imagen de uno mismo son de naturaleza muy diversa. Por ejemplo, una de ellas puede ser la racionalización” (Gondra, 1979, p. 165). Esta racionalización le impedía escucharse a sí misma.

Proceso

Percibió que le hacía falta establecer límites y expresó el deseo de seguir estudiando “yo también no he sabido decir estos son mis horarios y me voy a ir a donde yo quiera...o me voy a ir a la escuela o porque de hecho tengo ganas de volverme meter a la escuela a estudiar otra carrera, tengo muchas ganas” (Jaspe, TPA3, 20/02/13, 59:18 renglón 16-18).

Se dio cuenta de que buscaba agradar a los demás, habló del entorno laboral donde trabajaba con sus familiares, mencionando la necesidad o expectativa de hacer todo bien,

Pues si porque como que, donde yo trabajo es este... es... mmm la empresa es familiar, entonces este... pues tratando de de... hacer las cosas bien, aunque a veces pues no quedas bien.

¿Con quién no quedas bien?

Con tus hermanos o... y con el trabajo también” (Jaspe, TPA3, 20/02/13, 59:18 renglón 23-27).

Buscaba la consideración positiva por parte de las personas significativas, basado en condiciones de valor ajenos, “en casi todo el conjunto de los mortales el <concepto de sí mismo> se constituye a base de distorsiones de las experiencias e introyecciones de valores ajenos” (Gondra, 1979, p.155).

Hubo cierto contacto con sensaciones corporales que reflejaban el agobio por la carga de trabajo y actividades que tiene en el hogar, identificando como se sentía físicamente al poner encima de sus hombros todas las responsabilidades que menciona,

¿Cómo se sienten todas esas cosas encima?

Pesado.

¿Cómo es eso?

No sé... como que aquí en los hombros, como que... bueno o sea, será que... a mí todo el tiempo aquí me duele y de que a veces estoy cansada... y me siento ya que... o sea, ya a veces... ya no me puedo mover o cargarlo todo.

Cuando estas cansada y te duelen... te duelen los hombros

Aquí, aquí.

¿Y qué pasa cuando sientes eso?

Pues nada...pues nada más dolor” (Jaspe, TPA3, 20/02/13, 59:18 renglón 62-71).

Se responsabilizó e identificó la necesidad de hacer cambios para darse más tiempo a sí misma, reportó darse cuenta de cómo estaba siendo su relación con su hijo, consideró importante demostrar el cariño que sentía por él, deseando que su hijo tuviera buenos recuerdos de su niñez.

Qué aprendí de mi hoy? este... pues que quiero realizar cambios en mi vida.... este... y darme un poquito más de tiempo para mí... y también este... tener estas... este... meterme a estos cursos y todo esto pues sí, para, también a veces reflexionar un poquito de tu niño interior, de que si hay cosas que aun te acuerdas y te da tristeza y este... y que dices bueno de que yo, a veces soy muy seca con mi niño y este... a veces no lo abrazo, si... si... de repente si lo abrazo, pero si el ser a veces muy seco como es... que no se, como que no está bien porque él a veces me dice, ay mami ¿si me quieres? Si, si te quiero hijo, pero pues nomás se lo digo y a veces no se lo demuestro y pues también... enseñarme a jugar un poquito más con él y que tenga como dicen... buenos recuerdos de su niñez.

¿Qué más?

Y ¿cómo me voy? Me voy a gusto y pues sí, este... decidida a hacer mis cambios y este y sacudir este... también... a lo mejor cositas rezagadas que allí traemos... este, de... con respecto desde tu niñez o de cosas o vivencias que has tenido, y que aun así las sigues recordando, pero que ya no te afecten tanto como en su momento” (Jaspe, TPA3, 20/02/13, 2:46:45 renglón 2-16).

Tomó conciencia de viejos sentimientos que estaban en ella y que, pasado el tiempo, quizá debían perder importancia o impacto, dicho en otras palabras, identificó la

necesidad de actualizar experiencias pasadas, aunque continuaba hablando en tercera persona. “No hay sentido de responsabilidad personal en relación con los problemas” (Rogers, 1961, p. 124).

Actualización

Jaspe dejó de preocuparse por algunas cosas de trabajo y del hogar. Relató que siguiendo el ejemplo de una participante que había compartido cómo cambió su actitud ante las tareas hogareñas donde se estaba exigiendo mucho a sí misma, Jaspe le dijo a su esposo como se sentía con la carga del hogar y el trabajo juntos, buscando que su esposo reconociera lo que valía el trabajo que realizaba en casa:

Pues respecto a cómo dicen que han dejado de hacer cosas pues yo también en ciertas... ciertas cosas pues del trabajo... ya me he desentendido de ellos y este, pues con respecto a lo de la casa y eso, en ocasiones mi esposo me ayuda, en otras como que se le sube lo macho y no y no... no... de hecho la semana pasada andábamos enojados toda la semana porque fue de esas veces que toda la semana, lo voy a hacer, para que el me valore a mí, este... porque me decía... porque le dije tú tu dinero, yo mi dinero, este... esta semana yo voy a solventar mi gasto de comida mío y tú el tuyo y se enojaba porque yo no hacía de comer... y yo me salía a la calle a comer, pero este yo le decía yo es que yo quiero que valores que yo también hago mucho esfuerzo porque yo también estoy trabajado y todavía tengo que subirme a hacer de comer o sea no... no es, este... poquito lo que hago...” (Jaspe, TCA5, 06/03/13, 407-417).

Jaspe buscaba que su marido se diera cuenta de la inequidad en la carga de las actividades entre ellos como pareja y familia, dando muestra de la persona que emerge como lo menciona Rogers “... el individuo se vuelve más abiertamente consciente de sus propios sentimientos y actitudes, tal como existen en él en el nivel orgánico” (Rogers, 1961, p. 110).

Tomó consciencia de la incongruencia que estaba manejando, cuando al inicio del taller ella hablaba de querer hacer todo y organizarles la vida a su esposo e hijo y después se quejaba de tener que hacer todo, aceptó que no podía hacerlo todo y respondió que se sentía mejor, al permitirse aligerar la carga y recibir el apoyo de su

esposo. “Las contradicciones e incongruencias de la experiencia son encaradas cada vez con mayor claridad” (Rogers, 1961, p. 132), se dio cuenta de la parte de responsabilidad que ella tenía en este desequilibrio “Aumenta la aceptación de la propia responsabilidad en los problemas que se encararan...” (Rogers, 1961, p. 132).

Habló de tener dificultad para mostrar amor y ternura, diferenciando entre el no sentir y el no poder expresar, comentó sentir pena o vergüenza y reconoció que necesitaba enseñarse a expresar,

A mí se me dificulta el amor y la ternura como que... yo para mí... yo no sé... expresarme que quiero a alguien, aunque sé que lo quiero, pero no me nace el decirle ay te quiero mucho

¿No te nace o no se te es fácil decirlo?

No me es fácil decirlo...

Ah ok, ¿si lo sientes?

Sí lo siento...

Pero ¿qué piensas de decir te quiero mucho?... qué, ¿qué pasa? ¿Cómo te sientes?

— Me siento que me da pena... o me da como vergüenza o algo así [...] o no sé... cómo que me hace falta... este... expresarlo... o algo así... o enseñarme a expresarlo” (Jaspe, TCA5, 06/03/13, 921-933).

Me pareció que Jaspe se encontraba en la cuarta etapa del proceso “La diferenciación de sentimientos, constructos y significados personales aumenta constantemente y existe cierta tendencia a procurar la exactitud en la simbolización” (Rogers, 1961, p. 128).

Se mostró dispuesta a experimentar respecto a la manera como expresaba su cariño a medida que aumentaba el sentido de su propia responsabilidad en los problemas “también cambia la manera de relacionarse del individuo” (Rogers, 1961, p. 145),

¿Qué pasaría si tu llegas a casa y ensayas a hacerlo, que te parece con tu marido a lo mejor con tus hermanos, hermanas? ¿qué, qué podría ocurrir?

Pues me van a decir, ay ¿qué te está pasando?

¿Eso te va a afectar?

Pues bueno... creo que...

¿Te gustaría ensayarlo?

Si

(Jaspe, TCA5, 06/03/13, 967-974).

Entre los aprendizajes reportados fue el identificar sus emociones y el poder que tenía para alimentar sus emociones,

[...] Identificar mis emociones

¿Eso aprendiste? y ¿de qué manera puedes utilizarlo?

¿De qué manera puedo utilizarlas? pues buscar la solución para controlarlas o sea, por decir cuando el enojo, la desesperación y eso, pues... mm como dice dar un respiro y tratar de relajarte para... para... pues también tú no estarte dañando, porque como dice ella a veces te agarras pensando y si empiezas otra vez la maquina va y en vez de ayudarte, controlarte, agarras hasta más coraje, mas...

Ah, ok, entonces identificas que ¿cuándo te pones a darle vueltas al asunto...?

Al asunto... como que se incrementa la emoción

Se incrementa el sentimiento, la emoción, ok, ok, entonces en esos casos conviene tener la mente despejada...

Despejada [...] controlada

(Jaspe, TCA5, 06/03/13, 1587-1602).

Trabajó sobre la manera en que percibía a los demás y sobre su propia valía, se dio cuenta que el exterior a veces engañaba sobre lo que la persona era, dijo haberse sentido abrazada y haberse dado cuenta que no necesitaba agradar a nadie, dándole valor a lo que ella hacía y pensaba,

A lo mejor mi cara o mi expresión son así, pero no soy así.

O ven lo que quieren ver, ¿verdad?

O ven lo que quieren ver... en ese momento... también cuando este... decía eso que valíamos mucho, yo sentía como un abrazo fuerte de alguien y este... como diciéndome que no... tengo que... tratar de agradar a todo mundo... sino que... yo valgo mucho, y que lo que hago y lo que pienso está bien... y es correcto ¿qué más? [...] y también como decía Ópalo... de lo de... este que sí, que no porque tengas mucho o poco, vales o mucho o menos que las demás personas” (Jaspe, TCA6, 06/03/13, 296-305).

Trabajó en su autoestima expresando sentirse a gusto por lo que le escribieron, contenta porque habían visto más allá de la imagen que presentaba, ejemplificando lo que sucede cuando se recibe consideración positiva “Cuando el sujeto se percibe a sí mismo de modo tal que todas las experiencias relativas a su yo le parecen dignas de consideración positiva, experimenta una consideración incondicional de sí mismo” (Rogers, 1998, p.43),

¿Te agrado lo que te escribieron? ¿Cómo te sientes?

A gusto

Ok.

De que si... hay cosas que a lo mejor yo no me las veía y alguien más me las ve (Jaspe, TCA6, 06/03/13, 857-873).

Durante los últimos ejercicios del taller Jaspe identifica la analogía entre las piedras que encontraba en el río durante una meditación y los problemas de la vida, “El ser humano posee la maravillosa capacidad de profundizar en su interior, de observar la realidad y salir del sufrimiento; el no utilizar esta capacidad es desperdiciar la vida” (Hart, 2010, pp. 24-25).

Pues que a lo mejor si... son pro... bueno, que en tu vida hay problemas y que si los tienes a un lado... pero no...

¿En tu vida?

En mi vida tengo mis problemas, pero están a un lado y los puedo... pues a lo mejor pasarlos y... ahí se quedaron, y no van a seguir todo el tiempo conmigo o no van a ser un obstáculo... siempre

(Jaspe, TPA7, 20/03/13, 2:11:59 renglón 10-16).

Se dio cuenta que ella era su propio centro de valoración y fortaleció su confianza en llevar a cabo decisiones basadas en su propia satisfacción, dijo haber aprendido sobre dar la responsabilidad a quien le correspondía,

En mi persona ¿qué me sirvió?... que lo que haga o deje de hacer, pues este... no pasa nada, simplemente este... mmm pues mientras que tenga mi propia satisfacción de lo que hice bien o mal, pues este... es mío... este y también hacia los demás que me ayudó, pues a darle a cada quien lo que le corresponde, no echarme compromisos... que no, porque tú lo sabes hacer, tú lo debes hacer, lo puedes enseñar y puedes decir cómo.

Que cada quien agarre su responsabilidad... porque antes lo agarrabas tu

Si, de hecho en la casa ya ven que les contaba que hacia todo y ya en estos días le dije mi esposo, ¿sabes qué? este... yo necesito... este... que me ayude a lavar los trastes de perdida, o sea, o a recoger lo han tirado porque pues no, en sí, no puedo todo y ya me dijo es que tú no te quejabas...me dice es que tu no decías nada, le dije pues si... no decía nada... pero ahora ya lo dije y ya me siento... cansada [...] y le dije ya, y de hecho ya comemos algo, desayunamos o lo que sea, este... ya sabe, y agarra su platito y de perdida el vaso y la cuchara, ya las cazuelas y lo demás como sea, pero... de perdida que... una ayudadita...

Y ya colaboran más... Ah... de haber sabido ¿verdad? de que era cuestión de levantar la mano

Y decir las cosas... eso fue lo que me ayudó..." (Jaspe, TPA7, 20/03/13, 2:41:11 renglón 1-23).

Mostrándose satisfecha con el cambio en su dinámica familiar a partir de expresar sus necesidades y sentimientos. "No desean adecuar su conducta ni moldearse ellos mismos con el único propósito de agradar a los demás. En otras palabras, desechan todo lo que hay de artificial en su vida o lo que les es impuesto o definido desde afuera. Advierten que ya no valoran esos propósitos o metas, a pesar de que hasta este momento han vivido de acuerdo a ellos" (Rogers, 1961, p. 155).

En su reporte del final del taller Jaspe expresó aprendizajes en relación a poner límites a los demás “ya no me he echado responsabilidades que no me corresponden, que hay cosas que hay quien las puede hacer o las debe hacer”, identificó la universalidad, “contribuyó en escuchar experiencias y similitudes con las demás, que es verdad, hay que tomar lo que nos corresponde”, sobre la ayuda recibida de la facilitadora “sus consejos y que sabemos que todo tiene solución y me enseñé a relajarme y tomar la respiración y controlar las emociones” y finalmente la experiencia grupal, “oír las experiencias de las demás y ver que cada una en su vida encontramos similitudes con la nuestra y que cada una toma su solución” (Jaspe, B7, 20/03/13, 262-273).

5.1.3 Proceso y avances de Ónix “Controlo mis reacciones”

En ese momento Ónix tenía 27 años de edad, de complexión robusta, con dos hijos, se casó a los 15 años, según dijo, para salir de su casa porque su papá bebía mucho y era violento con toda la familia, su marido era comerciante, mayor que ella, le llevaba alrededor de 15 años, Ónix le ayudaba con las cuestiones administrativas desde su casa con la computadora, estudió primaria, venía de una familia numerosa, su padre había fallecido poco después de que ella se casó, relató que su madre fue una mujer sumisa que debía obedecer al marido, no se maquillaba ni se arreglaba, sin embargo al quedar viuda pareció hacerse cargo de su vida y comenzó a vivir de manera diferente, Ónix se quejaba de que todo cambió en su familia existiendo mayor libertad y que ella no lo pudo disfrutar porque ya estaba casada.

Ónix tenía un recuerdo de la niñez y la percepción de haber sido abandonada cuando era muy pequeña porque sus padres emigraron de otra ciudad a Guadalajara, trayendo a su hermano mayor y dejándola al cuidado de su tía y su abuela, aunque al parecer lo hicieron para no exponerla a lo desconocido, ella lo vivió como abandono.

Ónix se describió como una persona muy sensible o “llorona” como ella lo llama, se consideraba una buena madre, trabajadora, responsable y cumplidora de sus

compromisos, al expresarse demostraba mucha necesidad de control y de que las cosas se hicieran como ella deseaba, mucha auto exigencia y rigidez sobre lo que se esperaba de ella.

Al final de la primera sesión, aparentemente animada por lo compartido por una de las participantes, dijo que los fines de semana se sentía abandonada por su esposo, ya que él tenía por costumbre irse los sábados desde muy temprano, a un terreno que tenía en Tequila y regresaba hasta el domingo por la tarde, nos contó una situación reciente donde ella sola tuvo que llevar a su hijo a jugar futbol a un lugar muy lejos y complicado, sintiendo la falta de apoyo de su esposo.

Sobre los motivos para asistir al taller, dijo haber dudado en participar aunque algunas personas la animaron “porque siempre se aprende algo” y aunque le parecía complicado agregarlo a sus actividades cotidianas, finalmente decidió asistir.

Problemática

Se expresaba desde la posición de “víctima”, “¿por qué no me dejaron estudiar?, porque a mi si me hubiera gustado estudiar...” (Ónix, TPA2.2, 13/02/13, 20:38 renglón 69).

Sus reacciones fluctuaban entre el grito, la risa o el llanto, en ocasiones de forma incongruente, como en el siguiente fragmento donde al hablar de un nudo en la garganta provocado por un recuerdo triste, lo dijo riéndose, “¿Qué me hace sentir? como algo aquí en la garganta, algo atorado aquí” (Ónix, TPA3, 20/02/13, 1:56.54 renglón 23).

Mostraba inseguridad y baja autoestima. Se exigía mucho a sí misma, manejando un ritmo acelerado donde no se permitía la pausa o la relajación, lo que le generaba dolor físico, “Me estreso mucho, me duelen los hombros, y luego me... me duele la cabeza y me dolían las rodillas, cuando me dan ganas de vomitar, es que ya no puedo más” (Ónix, TPA3, 20/02/13, 1:26:51 renglón 65-66)

Se le dificultaba comunicar sus necesidades y recibir ayuda, presentaba rigidez en sus constructos expresando que siempre debía estar ahí para cumplir con lo que se esperaba de ella como madre y esposa, “siento como que me necesitan, siento que me necesitan” (Ónix, TPA3, 20/02/13, 1:26:51 renglón 97).

Al exigirse mucho a si misma también exigía a los demás, lo que la llevaba a la intolerancia y desesperación, “me gusta que las cosas las hagan bien, por eso a veces las tengo que hacer yo, (se ríe), así como en mi casa si alguien me ayuda y no me dejan las cosas como yo quiero, mejor las hago yo” (Ónix, TPA1, 06/02/13, 1:02:57 renglón 19-21), tomando responsabilidades de los demás. Tenía la idea de que sus reacciones e impulsos ante el enojo y la desesperación, estaban fuera de su control, “soy muy enojona, me lo dicen, también soy muy gritona, si me... me colman la paciencia, estallo y les grito” (Ónix, TPA1, 06/02/13, 1:02:57 renglón 1-3).

Proceso

Durante Ónix se mostró preocupada por la manera en que sus hijos estaban viviendo su infancia porque les pegaba “es lo que no quiero... que mis hijos sientan miedo cuando me vean, cuando ya estén grandes digan, no, es que mi mamá me pegaba” (Ónix, TPA3, 20/02/13, 2:25:40 renglón 18-20), evidenciando ignorancia sobre su poder para controlar sus respuestas “no hay sentido de responsabilidad personal en relación con los problemas” (Rogers, 1962, p.124).

Tomó consciencia de cómo su conducta estaba condicionada a la opinión de los demás y que en ocasiones se había preocupado por cosas que nunca ocurrieron, poniendo un ejemplo al prepararse para acudir a una fiesta, “Pues uno se preocupa con anticipación y de más, porque a veces las cosas no suceden... [...] “a veces está uno como para... pasa como cuando vas a una fiesta, que empiezas a arreglarte, no que esto no... me gusta... o que no se me va ver bonito... o que me van a decir algo y a veces... a veces ni cuenta se dan de lo que traes puesto” (Ónix, TPA7, 20/03/13, 3:43 renglón 20-24), dándose cuenta de los miedos anticipados que se había generado, “el

proceso implica una modificación en su manera de vivenciar las cosas” (Rogers, 1961, p. 67).

Ónix se escuchó a sí misma y se permitió expresar la necesidad de tener un momento para ella sola, ya que pasó de ser hija de familia a esposa y madre, diciendo que le gustaría tener un momento donde solo fuera ella “este también quisiera... estar así como una semana... yo solita... como si estuviera soltera... [...] Será porque no lo viví” (Ónix, TPA7, 20/03/13, 1:18:59 renglón 16-19). “En primer lugar, a medida que descubre que alguien puede escucharlo y atenderlo cuando expresa sus sentimientos, poco a poco se torna capaz de escucharse a sí mismo” (Rogers, 1961, p. 66).

Habló del deseo de darse espacios de ocio y descansar, de soltar actividades y la necesidad ilógica de estar siempre activa “el cliente se aleja de la imagen compulsiva de lo que *debería ser*” (Rogers, 1961, p.153). “de que no siempre tengo que estar haciendo algo” (Ónix, TPA7, 20/03/13, 1:37:57 renglón 3-14).

Actualización

Ónix se permitió la experiencia de escuchar y expresarse al identificarse con las experiencias de las demás, sintiendo alivio al saberse acompañada en sus vivencias “En el grupo terapéutico, especialmente en las primeras etapas, el desmentido de los sentimientos del paciente de ser un caso único constituye una poderosa fuente de alivio” (Yalom, 2000, p. 28), “que sus experiencias son muy parecidas” (Ónix, B3, 20/02/13, 103-104).

Disminuyó la auto exigencia, “yo tampoco ya no me quedo hasta tarde” (Ónix, TCA5, 06/03/13, 307), comentó que estaba reconsiderando la manera en que aborda sus responsabilidades, pidiendo y aceptando apoyo por parte de su marido a propósito de una situación esa semana que sus hijos estuvieron enfermos y su marido se propuso ayudar, “no, ya no, porque digo, es que también me canso, yo también tengo mucho sueño pero el también a veces me decía vente a dormir, le digo: también me dices vente a dormir pero no me ayudas para acabar y ahora ya. Como ahora que se enfermaron los niños, el medicamento que les tocaba en la madrugada él se levantaba

a dárselos yo nomás lo escuchaba y me decía cuál era la que le tocaba y ya le decía, dice no te levantes y le digo no, yo se los doy en el día...” (Ónix, TCA5, 06/03/13, 325-333).

Se permitió mesurarse y relajarse, “pues es que no se acaba el trabajo, el trabajo no se acaba y ahí lo dejo y ya en la mañana cuando regreso de dejar al niño, ya que él se va, pues ahí me pongo otro rato...” (Ónix, TCA5, 06/03/13, 355-356).

Tuvo consciencia que había cosas que podían esperar y que ella definía prioridades, redundando en la disminución de molestias físicas,

Entonces ¿te dolía? -si me dolía mucho aquí

Y ahorita ¿ya no? –no, ya no... muy poco

¿Cómo se siente? -ay se siente muy ligero, nada más ahí ya...

(Ónix, TCA5, 06/03/13, 371-377).

Al darse cuenta de que estaba exigiéndose mucho a sí misma y echándose toda la carga encima parece haber enviado la señal a su esposo e hijos porque hubo cambios en la manera de interactuar por parte de ellos “todos como que agarraron el rollo, porque como que hasta los niños...” (Ónix, TCA5, 06/03/13, 387-389), nuevamente este cambio de actitud le hizo percibir una modificación en la sensación de carga en su cuerpo y dice sentirse ligera, “si ligerita...” (Ónix, TCA5, 06/03/13, 402).

Entre los aprendizajes que le iba dejando el taller comentó que aprendió a identificar emociones en su cuerpo y que esto le permitía anticipar su reacción y que resultaba posible evitar sus reacciones cuando se enojaba o desesperaba, “a identificar las emociones en mi cuerpo”, “para saber cuándo va a suceder algo y pararlo”, “que puedo evitar explotar cuando estoy enojada o desesperada” (Ónix, B5, 06/03/13, 159-161).

Ónix experimentó el sentirse aceptada y recibida “no me juzgan porque soy llorona... les llamó más que nada la atención, mi sonrisa que mis lloradas... que fueron muchas. (Ónix, TCA6, 13/03/13, 798-890), reconociendo una característica positiva en ella.

Se mostró más segura y reconocida por las demás expresando lo siguiente: “a veces yo no veo lo bueno que tengo, nada más veo lo malo... entonces ellas vieron lo que tengo de bueno... yo y ahora ya sé que es lo que tengo de bueno” (Ónix, TCA6, 13/03/13, 908-909). Evidenciando cambios en la manera de percibirse sí misma, “En general, los resultados de las diversas investigaciones relativas al yo demuestran que el yo es una variable importante de la dinámica de la personalidad, y que el cambio que se produce en la idea que el individuo se hace de sí mismo es uno de los aspectos más notables y significativos de los resultados terapéuticos” (Rogers, 1998, p. 33).

Identificó que podía reconocer y apreciar a los que la rodeaban, poniendo un ejemplo de que sucedería si ella reconociera a su marido cuando hacia cosas que le agradaban a ella, “Ah pues yo creo que muy bien, si yo le digo a mi esposo todo lo positivo que tiene... pues que va estar contento... [...] ya no se va enojar [...] pues lo va a hacer más... (Ónix, TCA6, 13/03/13, 919-929).

Reconoció sensaciones en su cuerpo que anteriormente le impedían expresarse al ganarle la emoción, comentó que mientras alguien compartía en el grupo, hubo un momento en que se conmovió y sintió un nudo en la garganta, dándose cuenta que le tocaría hablar y esta sensación le impediría expresarse, se propuso relajarse, controlando la sensación y dándose cuenta que pudo manejarla de manera que no le impidiera expresarse, concluyendo que pudo controlar la emoción en beneficio de expresar lo que sentía:

De eso me di cuenta porque si, cuando ella estaba platicando si sentí como que aquí...

Te conmovió...

Pero respiré...

Ok...

Y dije ya, relájate... porque si... ya lo sentía aquí

[...] que ya lo supe controlar

(Ónix, TPA7, 20/03/13, 2:26:08 renglón 3-21).

Reportó un mayor control del enojo, relatando una situación que parecía ser común en su hogar con respecto a sus hijos donde comenta que anteriormente, cuando se enojaba con su marido se desquitaba con los niños y que ahora al tener consciencia de ello, pudo buscar alternativas y ya no se desquito con sus hijos, “y también de que ya... me controlo más cuando me enojo” [...] ya mejor me salí un ratito al baño y ya, y me decían mami no vas a cenar y yo, luego hijo, espérame tantito [...] como que... como que lo controlé... y dije... ya puedo [...] y ya después ya le dije a mi esposo... yo estoy tratando de no desquitarme con los niños” (Ónix, TPA7, 20/03/13, 2:26:08 renglón 38-60). Ónix aprendió que tenía otras alternativas para responder ante su enojo y tuvo la posibilidad de elegir su respuesta “La persona totalmente abierta a su experiencia tiene acceso a todos los datos relacionados con una situación, sobre la base de los cuales podrá elegir su conducta: las exigencias sociales, sus propias necesidades complejas y tal vez contradictorias, sus recuerdos de situaciones similares, su percepción de la unicidad de la situación actual, etcétera” Rogers, 1961, p. 170).

Para concluir sobre el proceso de actualización de Ónix, hago referencia al reporte final del taller donde resume su experiencia, hablando de su aprendizaje “a controlar mis emociones, relajarme, a no ser tan gritona, a no querer hacer todo en un día” sobre su actitud hacia los demás “tenerles paciencia, a darles sus deberes que les corresponden y a comprenderlos”, sobre los cambios en ella “ya no soy tan llorona, ya me controlo más cuando estoy enojada”, sobre la utilidad de lo aprendido “para relajarme y experimentar porque nunca había asistido a un taller así” y sobre la experiencia grupal “a saber y entender que no soy la única con problemas” (Ónix, B7, 20/03/13, 310-326). Confirmando el efecto terapéutico de hacer consciencia de la universalidad de las experiencias humanas “En el grupo terapéutico, especialmente en las primeras etapas, el desmentido de los sentimientos del paciente de ser un caso único constituye una poderosa fuente de alivio” (Yalom, 2000, p. 28).

5.2 Desempeño y desarrollo de habilidades de facilitación

En esta parte hablaré sobre mi desempeño como facilitadora, de cómo fui poniendo en práctica las condiciones necesarias para el cambio planteadas por Rogers, sobre las habilidades que pude desarrollar y observar durante mi intervención y finalmente mis reflexiones sobre esta experiencia.

Comienzo describiendo mis avances en la congruencia al mostrar como describí lo que sentí ante la primera sesión:

Sin embargo 5 minutos antes de iniciar, sentí la necesidad de salir corriendo, lo dominé y conforme fueron llegando las participantes me pude controlar, cuando me presenté me noté algo temblorosa la voz, opté por confesar que me sentía nerviosa y que esta intervención era muy importante para mí en todo sentido y eso liberó el miedo y pude continuar más controlada. Cuando hablé acerca del enfoque sentí algo de preocupación cuando me expresaron que casi todas las participantes ya habían asistido a talleres de desarrollo, parecían muchos y me puso nerviosa si yo iba a aportarles algo diferente o mejor (Facilitadora, B1, 06/02/13, 230-240).

Tuve consciencia de cómo me sentía y opté por mostrarme auténtica y aceptar mis sentimientos como lo plantea Rogers, “Es importante, pues, que el terapeuta sea “el mismo” durante su interacción con el cliente, sean cuales fueren los sentimientos que experimente en ese momento preciso” (Rogers, 1998, p. 51), dándome cuenta que al aceptarme y mostrarme, me permití controlar mis emociones y mis respuesta.

Mientras preparaba las sesiones aprendí a valorar el poder que podía tener un ejercicio para provocar que surgieran emociones y propiciar la toma de contacto,

Me doy cuenta como estoy reproduciendo aunque en menor escala algunos de los aprendizajes que he tenido en la maestría y que ahora son parte de mi vida diaria, al mismo tiempo sigo aprendiendo más y más al momento de hacer la investigación sobre la dinámica que realizaré y al darme cuenta como una actividad puede traer como aprendizaje aspectos que ni siquiera estaba considerando al planearlo (Facilitadora, B5, 06/03/13, 240-247).

Fui consciente de mi identificación con algunas experiencias de las participantes, sobre todo en cuestiones de género y los roles que desempeñábamos como mujeres, hubo momentos en los que se tocó un tema que tenía mucha relación con mis vivencias personales e identifique cierto dolor, aunque lo hice consciente colocándolo a un lado, ya que no vi necesidad de auto revelarme, “Si uno puede ser consciente de la complejidad de sus sentimientos en un momento determinado –si se escucha a sí mismo en forma adecuada-, entonces es posible elegir entre expresar actitudes intensas y perdurables, o no manifestarlas en ese instante si ello parece muy poco conveniente” (Rogers, 1973, p. 61).

Identifiqué cómo fue formándose un clima de confianza entre las participantes y yo, sintiéndose el clima de aceptación donde podían decir lo que quisieran expresar, consciente que algunas de ellas usaban palabras altisonantes de manera muy natural, mostrando su estilo de hablar, notándose la ausencia de juicio y escuchándome en varias ocasiones confirmando y completando o repitiendo palabras que verbalizaba por ellas. Lo mismo comenzó a ocurrir entre ellas cuando se daban cuenta cómo se identificaban o como interpretaban lo que escuchaban y que tenía relación con ellas.

Ejercité sobremanera la congruencia al tomar consciencia de lo que sentía durante las sesiones y de mis preocupaciones sobre cómo poner en práctica las habilidades de facilitación,

Hubo momentos en los que me pareció que la sesión estaba ocurriendo muy en el pensamiento y las respuestas de las personas eran superficiales, no supe cómo cambiar esto, al mismo tiempo creo que está bien siendo las primeras sesiones y que ya veré la manera de cambiar esto y ayudar a profundizar y tocar sentimientos en las siguientes sesiones, durante el relato de la sesión identifiqué momentos en los que pude haber pedido que se detuvieran y explorar un poco más el sentimiento, espero darme cuenta en las siguientes(Facilitadora, B2, 13/02/13, 210-218)

“La congruencia es correlativa a la aceptación: no puede darse una apertura a la experiencia del cliente, si no la hay para la propia experiencia. Y sin apertura tampoco puede haber empatía” (Lietaer, 1993, p. 28).

Puse en práctica la empatía profunda avanzada, viendo más allá del comentario y haciendo notar lo que había detrás de una palabra o frase, “Sentir el mundo privado del paciente como si fuera el propio” (Lafarga & Gomez del Campo, 1992, p. 84).

Algo que me llama mucho la atención es... si ya, la dejo de ver, pinto mi raya, pero ahí hay un sentimiento ¿verdad? y un sentimiento que quizá en algún momento te lastima a ti, ¿sí?, los otros ni cuenta se dan

Si

Pero ahí hay algo que se queda contigo

Así es, si

(Facilitadora, TPA1, 06/02/13, 1:00:21 renglón 11-16).

Parafraseando lo expresado por Ópalo con respecto a su relación con las demás personas en las que busca protegerse y comentando que ha tenido de modelo a su papá,

... entonces yo, tengo que ser así para que no me lastimen.

También dura.

Dura y en mi niñez fui más dura. Mi adolescencia, mi juventud lo fui. Porque a veces era mi cumpleaños, me recuerdo bien, me daba un abrazo, y me acuerdo que una amiga mía me dijo siento tu abrazo frío

Entonces lo que escucho es que la forma de ser de tu papá fue duro, sí... y tú ahorita estás siendo dura, dices... yo también en mi niñez y mi adolescencia, también fue así... porque sentía que eso me protegía de lo que he sufrido.

Sí

De que me lastimen.

Sí

(Facilitadora, TPA2.2, 13/02/13, 5:38 renglón 30-40).

Haciendo distinción entre la experiencia de su papá e interpretando que las circunstancias son diferentes ayudé a actualizar la experiencia y a situarse en el ahora.

Pero ahorita también estas comentado de que te has dado cuenta de que quizás, las circunstancias que le tocó vivir a tu papá, lo hicieron actuar de esa manera, y quiero entender, no lo dijiste, pero quiero entender que te queda claro que no necesariamente hay que seguir ese patrón. A ti te tocó así fue, eso aprendiste pero te estás dando cuenta que hay gente que puede tener vivencias similares, y que puedes abrirte y que puedes compartir, y no va haber dolor.

No me van a lastimar

(Facilitadora, TPA2.2, 13/02/13, 5:38 renglón 41-47).

Puse en práctica la comprensión empática, mostrando que estaba escuchando a Jaspe, “eres cariñosa pero te cuesta expresarlo, o sea a veces no encuentras la manera de cómo transmitir a la otra persona que lo quieres y comentas que por eso, porque en casa no hubo ejemplo” (Facilitadora, TPA1, 06/02/13, 1:20:29 renglón 26-28). “...la verdadera comunicación generalmente no es deliberada, sino que se produce a raíz de una observación casual o de alguna expresión facial espontanea” (Rogers, 1998, p. 50).

Expresando empatía hacia ellas las invitaba a hacer lo mismo con las personas que las rodeaban, “...la terapia exitosa tiene lugar mediante una relación entre terapeuta y paciente que está caracterizada por la confianza, la cordialidad, la comprensión empática y la aceptación” (Yalom, 2000, p. 46).

Hacia las últimas sesiones tome consciencia, de que mis aprendizajes eran los mismos que las participantes estaban mostrando,

Definitivamente estoy aprendiendo mucho al llevar a cabo mi intervención, aprendiendo a manejar mis tiempos, a aceptar a los demás y sus ritmos, a organizarme con las actividades, a moderar mi prisa, a fluir, a permitirme apreciar lo que soy y lo que puedo aportar a los demás, aceptarlo sin castigarme por los errores. Creí que les mostraría una forma de fluir por la vida como yo la he aprendido en los últimos 2 años y me doy cuenta que estoy aprendiendo con ellas a hacerlo, una cosa es fluir con los asuntos cotidianos que aunque a veces son sorprendivos no dejan de ser dentro del circulo en que me

muevo y otro es cuando me enfrento a 6 o 7 mujeres que no conocía, que tienen algunas cosas en común conmigo y muchas no tanto y poner en práctica la empatía, la congruencia o autenticidad y el aprecio incondicional ante ellas, todo esto, en definitiva, es un aprendizaje para mí (Facilitadora, B6, 13/03/13, 204-215).

Promoví el contacto con sensaciones corporales al hablar de sentimientos, lo hice buscando evitar o disminuir la intelectualización y la racionalización, en el siguiente fragmento apoyé a Ópalo para que se permitiera sentir el enojo y la tristeza que le causó una situación con su esposo,

A ver Ópalo, ahorita, si pudieras tocar lo que sentiste en ese momento, más allá de si estuvo bien o fue venganza o no fue venganza, ¿puedes sentir? ¿Sentiste frustración? ¿Sentiste enojo?

Si

Ahorita ¿lo puedes palpar?

Yo sentí frustración y siento enojo con...

¿Cómo es?

Siento enojo con el...

¿Cómo es?

Pues siento así como que pues yo he hecho todo

Si lo pudieras situar en tu cuerpo, ¿cómo lo puedes ubicar?

Aquí, en mi estómago... si, como que tantito toca así mi corazón

El corazón... entonces ¿es cómo coraje y tristeza?

Si, si, las dos cosas

¿Cómo se siente?

Ahorita, pues si me siento triste, de hecho... y le hablo y todo pero...

Cierra tus ojos

Ópalo: pero...

Cierra tus ojos

jeje

No me platicues...

mju

O sea, siente... en tu cuerpo, en el estómago, ¿qué hay ahí?

Pues muy así como que, toco el tema y me voy y siento el estómago que todo se me revuelve...

El estómago revuelto, ¿ok?

Como revuelto, como que, como que... entre nervios, como que, ¿qué hago?, ¿cómo que le digo? Como que no quiero más broncas pero ¿cómo lo soluciono?

Pero ¿cómo incomodidad finalmente?

Si

Y luego me dices, poquito se va al corazón, ¿qué siente el corazón?

Pues como que te duele, como que siento que él, a veces...

Como que te duele o ¿te duele?

No, me duele, me duele pensar que pone primero... no sé, sus gustos, sus diversiones, su placer, el sí, y quiere decir que a mí y a los niños nos deja como en el segundo plano

Así te sientes

Así me siento

(Facilitadora, TPA1, 06/02/13, 2:10:08 renglón 1-37).

En otra interacción, ahora con Ónix, le pedí que dejara el pensamiento a un lado y tratara de identificar sensaciones en su cuerpo para ayudarle a hacer contacto con la emoción, “a ver cierra los ojos, no hables ahorita, no me hables... piénsalo, piénsalo... cierra tus ojos imagínate esa escena... eso que me estabas describiendo tráelo a tu mente ¿sí? y trata de recuperar esa sensación de miedo en el cuerpo...” (Facilitadora, TCA5, 06/03/13, 832-835).

Respecto al liderazgo y para promover la participación de todos, les invitaba a opinar sobre lo comentado por alguna de las participantes para que buscaran que

relación tenían con este asunto, además de seguir apoyando el apropiarse de lo que expresaban y de paso validando lo que expresaban,

¿Qué de útil le ven a esto? ¿Qué me pueden decir?

Pues para saber qué es lo que, como a veces uno no se ve lo que tiene de bueno, pues ya los demás ya lo vieron y ya sé que es lo que tengo de bueno

Ok, a veces tú... ¿me lo vuelves a decir? a veces yo...

a veces yo no veo lo bueno que tengo, nada más veo lo malo... entonces ellas vieron lo que tengo de bueno... yo y ahora ya sé que es lo que tengo de bueno

(Facilitadora, TCA6, 13/03/13, 904-909).

Apoyé el cambio en la percepción que se tenía sobre un asunto del pasado, dando alternativas positivas, con Ónix que mencionó haberse sentido abandonada por sus padres cuando era pequeña y replanteando las razones de su mamá para dejarla con una tía y su abuelita mientras se abrían camino en Guadalajara,

O sea, entonces quiero entender, que ella pensó, que... lo mejor en ese momento para ti, era que te quedaras

(Facilitadora, TPA3, 1:56:54 renglón 49-50).

Aquí la cuestión es que todos hacemos lo que creemos que es lo mejor en el momento... este... para nuestros hijos, y los papás también hicieron lo que pensaban en su momento... que era lo mejor para nosotros... como lo interpretamos... esa es... esa es otra cosa. ¿Verdad? así es...

(Facilitadora, TPA3, 1:56:54 renglón 94-97).

Sobre el ayudarles a apropiarse de lo que dicen, hablar en primera persona, buscar explicaciones alternativas en positivo, se buscaba modelar el discurso de las participantes, "Hay pruebas considerables de que los terapeutas de grupo influyen en los patrones comunicacionales de sus grupos, modelando ciertas conductas, por ejemplo, de autorevelación o apoyo" (Yalom, 2000, p. 41).

Promoví el actualizar la experiencia a manera que los constructos se volvieran más flexibles,

Qué pasaría si tu llegas a casa y ensayas a hacerlo, que te parece con tu marido a lo mejor con tus hermanos, hermanas ¿qué, qué podría ocurrir?

Pues me van a decir, ay ¿qué te está pasando?

¿Eso te va a afectar?

Pues bueno... creo que...

¿Te gustaría ensayarlo?

Si

(Facilitadora, TCA5, 06/03/13, 967-974).

Busqué cultivar los recursos de cada una de ellas, invitándolas a reflexionar sobre un comentario, apoyando a la consideración positiva y aceptación de las diferencias con los demás,

Mmm ok, ok ¿cómo escuchan esto que dice Ópalo sobre que la respiración pudiera ayudar en algún momento a bajar la desesperación? Porque pasa esto ¿no? la desesperación... cuando estamos desesperados, empezamos a movernos y empezamos a movernos, ¿qué pasa si seguimos haciendo eso?

Pues nos desesperamos más

Ajá, entonces estamos alimentando eso... lo contrario sería lo que dice... ¿Ópalo?, que...

El saber relajarnos, pues sí, porque no va a cambiar la situación, no porque estés desesperada te van a decir, ay ya pásate

Porque todo muy... pues como veías... que pusieron el ejemplo de estar en una fila pues todo mundo tenemos cosas que hacer y todo mundo dejó sus cosas para estar ahí

Y no todo mundo está a nuestro ritmo o sea ustedes mismas han comentado que en su familia los hijos, el esposo, tienen su ritmo diferente, que a veces se desesperan también, entonces pasa lo mismo con la gente que nos encontramos en la fila, en la calle, este...habrá unos que anden igual que nosotros, habrá otros que no les pasa el tiempo ¿verdad? ok entonces, ¿alguna otra cosa que pudieran aprovechar ahorita de lo que estamos viendo?... que tenga que ver con ustedes

(Facilitadora, TCA5, 06/03/13, 1328-1337).

Usando el parafraseo y buscando la comprensión empática con Jaspe, “Entonces escucho que dices cuando hace tiempo yo cometí el error de... de... querer agarrar todo, de a veces cuando... otras personas no tomaban su responsabilidad... yo terminaba haciéndolo, con tal de no tener problemas o con tal de que se arreglen las cosas.” (Facilitadora, TPA7, 20/03/13, 3:43 renglón 65-67). “las reformulaciones de Rogers pueden darse de diferentes formas: repetición textual, reformulación sintetizando y clarificando las respuestas del cliente, reformulaciones que parecen intensificar ciertos sentimientos del cliente y reformulaciones en primera persona” (Rogers, 2001, p. 31).

Mi congruencia se incrementaba con cada bitácora que realizaba, “Soy más eficaz cuando puedo escucharme con tolerancia y ser yo mismo. Con el transcurso de los años he adquirido una mayor capacidad de auto-observación que me permite saber con más exactitud que antes lo que siento en cada momento” (Rogers, 1961, p. 27). “Resultado un reto para mí el llevar la meditación guiada y dar las pausas suficientes, me doy cuenta que en ocasiones se me dificulta la pausa, el ir lento, el dar espacio, el fluir, por eso, quizá, le llame así al taller. La auto-exigencia de hacerlo bien, de hacer lo adecuado, de estar haciendo lo correcto estuvo presente durante todo el taller, el miedo o temor de que se logaran los objetivos planteados también estuvieron ahí” (Facilitadora, B7, 20/03/13, 387-392).

CAPÍTULO VI. DIÁLOGO CON AUTORES

A través de las diversas circunstancias, etapas y roles que las personas vivimos y desempeñamos en nuestra sociedad, familia y entorno vamos perdiendo nuestra capacidad para fluir en la vida, nos alejamos del contacto con nosotros mismos en detrimento de nuestra sabiduría natural para validar y actualizar nuestras experiencias como lo hacíamos en la niñez cuando sabíamos e identificamos lo que nos agradaba y lo que no, actuábamos de acuerdo a lo que sentíamos y lo expresábamos, íbamos en busca de aventuras y corríamos riesgos sin miedo a lo que sucedería al día siguiente o lamentando lo que pasó el día anterior, vivíamos el presente y éramos conscientes de nosotros mismos.

En determinado momento sentimos la necesidad de hacer un alto a todas las actividades en las que nos envolvemos inconscientemente y permitimos un espacio para ver hacia nosotros mismos, recobrando el contacto perdido y la consciencia de quiénes somos, valorándonos, aceptándonos y rescatando esa capacidad perdida, para así, fluir como río.

A continuación se dialoga con algunos autores revisados para el marco teórico que dio origen a la intervención, respecto a los propósitos y alcances, a manera de corroborar su validez ante la práctica real; consta de cuatro partes, tres de ellas que abordan los cambios en las participantes: Conocer y escuchar el flujo del río interior, La riqueza del río y Encauzando al río y la última sobre la aplicación del Enfoque Centrado en la persona y el trabajo grupal: Un buen navegante

6.1 Conocer y escuchar el flujo del río interior

Sobre el contacto, la escucha y el conocimiento personal puedo decir que durante las primeras sesiones las participantes al taller expresaron conceptos y constructos rígidos

sobre ellas mismas, aceptando que su centro de valía se encontraba en el exterior y que su imagen se determinaba de manera importante por la opinión de los demás aunque cuestionándose la importancia que le daban a la aprobación externa, como lo muestran las siguientes intervenciones: “no soy una persona paciente como ya lo dije” (Ópalo, TPA1, 06/02/13, 52:26 renglón 46), “no soy nada paciente, últimamente me he hecho muy este mmm desesperada” (Jaspe, TPA1, 06/02/13, 1:20:29 renglón 23). “soy muy enojona, me lo dicen... también soy muy gritona, si me... me colman la paciencia, estalló y les gritó” (Ónix, TPA1, 06/02/13, 1:02:57 renglón 1-3). Rogers menciona que cuando la persona comienza un proceso de exploración y conocimiento de sí mismo “Descubre que gran parte de su vida se orienta por lo que él cree que *debería ser* y no por lo que es en realidad” (Rogers, 1961, p. 105).

Según sus comentarios las participantes pocas veces volteaban a verse a sí mismas y en todo caso, cuando esto sucedía, lo hacían con crítica y exigencia hacia ellas mismas, aplicando esta exigencia a los demás, en el taller hablaron de impaciencia, impulsividad y desesperación como una constante en sus vidas además de cansancio y estrés, cada una a su manera y desde distintos ángulos. Ónix se exigía mucho a sí misma, manejando un ritmo acelerado dándose cuenta de que no se permitía la pausa o la relajación, lo que, además, le generaba dolor físico, “Me estreso mucho, me duelen los hombros, y luego me... me duele la cabeza y me dolían las rodillas, cuando me dan ganas de vomitar, es que ya no puedo más” (Ónix, TPA3, 20/02/13, 1:26:51 renglón 65-66)

Durante el taller se fue haciendo patente como cada una de ellas fue tomando consciencia de su ser, al aceptar sus dificultades para acercarse a los demás y el temor a ser lastimadas como lo hizo Ópalo “...yo me hice como más así, de un corazón, más duro... yo platicaba con la gente, pero yo decía de aquí para acá te permito entrar, de aquí para acá ya no... porque si tú te das cuentas de esto... me vas lastimar, entonces si me lastimas te vas a llevar una parte frágil... de mí” (Ópalo, TPA2.2, 13/02/13, 5:38 renglón 9-12); reconocieron heridas de la infancia que aún seguían causando daño y estaban determinando su conducta actual “[...] este, de... con

respecto desde tu niñez o de cosas o vivencias que has tenido, y que aun así las sigues recordando, pero que ya no te afecten tanto como en su momento” (Jaspe, TPA3, 20/02/13, 2:46:45 renglón 2-16), “La relación del individuo con sus problemas se modifica [...] comienza a aumentar el sentido de la propia responsabilidad en los problemas [...] la persona los vive subjetivamente y se siente responsable de la participación que ha tenido en su desarrollo” (Rogers, 1961, p.144)

Todas las participantes mencionaron su auto exigencia y necesidad de control, identificando la carga que esto significaba en sus vidas y dándose cuenta cómo su conducta propiciaba que asumieran mayores responsabilidades de las que les correspondía como madres, esposas y empleadas; como Ónix comenta en una intervención: “me gusta que las cosas las hagan bien, por eso a veces las tengo que hacer yo, (se ríe), así como en mi casa si alguien me ayuda y no me dejan las cosas como yo quiero, mejor las hago yo” (Ónix, TPA1, 06/02/13, 1:02:57 renglón 19-21), “porque te vas echando un montón de responsabilidades te quieres creer como que la mujer maravilla” (Ópalo, TPA3, 20/02/13, 59:18 renglón 103-104). En ese sentido Jaspe, además, tomó consciencia de sensaciones corporales que reflejaban el agobio que sentía por la carga de trabajo y actividades que tenía en el hogar.

Se trata de descubrir como el cuerpo ya sabe lo que la mente todavía desconoce y de posibilitar una relación de confianza con nuestro cuerpo que nos permite ponernos en contacto con la sabiduría interior que nos indica el siguiente paso para conducirnos hacia una existencia más satisfactoria con independencia de valoraciones externas y con autonomía frente al propio sistema de creencias (Barceló, 2007, p. 14).

Jaspe aceptó la incongruencia que estaba manejando, cuando al inicio del taller ella hablaba de querer hacer todo y organizarles la vida a su esposo e hijo y después se quejaba de tener que hacer todo, aceptando que no podía hacerlo y mencionando en otras sesión que se sentía mejor, al permitirse aligerar la carga y recibir el apoyo de su esposo. “las contradicciones e incongruencias de la experiencia son encaradas cada vez con mayor claridad” (Rogers, 1961, p. 132).

A medida que se escuchaban a sí mismas e identificaban lo que sentían o necesitaban, las participantes se vieron en posición de expresarlo primeramente frente al grupo y posteriormente ante las personas a quién querían hacerlo, comenta Casanova sobre Rogers "...mediante un clima de libertad, trata de facilitar al cliente una relación interpersonal basada en la aceptación incondicional, invitándole de este modo a abrirse a sus propias necesidades y actitudes" (1993, p. 179).

6.2 La riqueza del río

A partir de hacer contacto y el escucharse a sí mismas por parte de las participantes, surge el aprecio, la valoración y aceptación de sí, trayendo consigo tolerancia, comprensión y consideración positiva. Conforme las participantes fueron abriéndose a compartir e identificaron las similitudes con el grupo, se permitieron disminuir su actitud de intolerancia, su exigencia y por consiguiente su nivel de estrés ante su vida y responsabilidades como madres y esposas, "Rogers denota las dos características más fundamentales de la persona integrada: autoaceptación personal y aceptación de los otros" (Casanova, 1993, p. 182).

Ópalo avanzó en mayor aceptación de los demás dándose cuenta de lo que sentía cuando las demás compartieron sobre su niñez, proponiéndose dos objetivos a partir de esta aceptación, "acercarme a mi papá, abrazarlo y decirle que lo quiero y ayudar más a esa niña que llevo dentro a no tener miedo". (Ópalo, B3, 20/02/13, 125-131). Acerca de escuchar a los demás, comentó que ya se detenía a escuchar más a su esposo y que hacía preguntas antes de saltar a conclusiones, mencionando que le había funcionado escuchar más y preguntar a su esposo como se sentía y también expresar como veía ella las cosas, compartió que habían disminuido los gritos y las ofensas, (Ver Ópalo, TPA7, 20/03/13, 2:26:08 renglón 79-125).

[...] en tanto el individuo no alcance la aceptación de sus vivencias y hechos menos aceptables de sí, no podrá auto aceptarse como persona de forma integral. Lo cual equivale a decir que solo en la medida en que el individuo reconozca sus propias

exigencias, necesidades y simplicidad conflictiva <la persona encontrará en su organismo un medio fiable de llegar a la conducta más satisfactoria en esa situación existencial> (Rogers, 1969, pág. 286) en (Casanova, 1993, p. 183).

Fue evidente que cuando se dan cambios en la percepción de sí mismo y en la percepción de la realidad, se dan también cambios en la conducta como lo expresa Gondra (1979) “Dadas ciertas condiciones psicológicas, el individuo tiene capacidad para reorganizar su campo perceptual, incluido su modo de percibirse a sí mismo, y que, como concomitante o resultado de esta reorganización perceptual, se da el cambio adecuado de la conducta (p. 7).

Hablando de la auto valoración Ópalo se vio a sí misma a través de los ojos de las demás, compartió recuerdos y emociones que no había mencionado antes y a cambio recibió consideración positiva y la escucha de las demás, “Pienso que todo lo anterior tiene que ver con nuestra necesidad de encuentro, de contacto con los otros. Los que han vivido experiencias similares a las nuestras parecen más cercanos a nosotros, más parecidos y de alguna manera constituyen una promesa de comprensión” (Reyes, 2007, p. 168). También Ónix comenzó a mostrarse más segura después de ser reconocida por las demás evidenciando cambios en la manera de percibirse sí misma, al expresar lo siguiente: “a veces yo no veo lo bueno que tengo, nada más veo lo malo... entonces ellas vieron lo que tengo de bueno... yo y ahora ya sé que es lo que tengo de bueno” (Ónix, TCA6, 13/03/13, 908-909). Y al mismo tiempo Jaspe expresó: “...yo sentía como un abrazo fuerte de alguien y este... como diciéndome que no... tengo que... tratar de agradar a todo mundo... sino que... yo valgo mucho, y que lo que hago y lo que pienso está bien... y es correcto ¿qué más? [...] y también como decía Ópalo... de lo de... este que sí, que no porque tengas mucho o poco, vales o mucho o menos que las demás personas” (Jaspe, TCA6, 06/03/13, 296-305). “En general, los resultados de las diversas investigaciones relativas al yo demuestran que el yo es una variable importante de la dinámica de la personalidad, y que el cambio que se produce en la idea que el individuo se hace de sí mismo es uno de los aspectos más notables y significativos de los resultados terapéuticos” (Rogers, 1998, p. 33).

6.3 Encauzando al río

Como consecuencia de experimentar el contacto, de escucharse, de sentirse valiosas y apreciarse, todas las participantes se propusieron cambiar alguna actitud o conducta, “que quiero realizar cambios con respecto a las responsabilidades que me tocan y que quiero mi propio espacio para divertirme y hacer otras actividades que me gusten y me relajen” (Jaspe, B3, 20/02/13, 117-124), Ónix decidió que ya no quería utilizar los golpes con sus hijos después de identificar en sus recuerdos de la infancia una pauta similar “es lo que no quiero... que mis hijos sientan miedo cuando me vean, cuando ya estén grandes digan, no, es que mi mamá me pegaba” (Ónix, TPA3, 20/02/13, 2:25:40 renglón 18-20), Ópalo mencionó sobre su nueva actitud ante su familia “aceptar, porque pues ellos así como yo soy una forma y me han aceptado, yo tengo que aceptar que ellos también así son... entonces así como....parte de la armonía, que fluya... aceptar tus defectos y cualidades” (Ópalo, TCA5, 06/03/13, 124-137). “De ahí que la formación del autoconcepto personal recaiga e influya sobre el modo de actuar de la persona, determinado este a su vez por el grado de autoconfianza que empatía percibida hacia sí mismo y proyectada hacia los demás” (Casanova, 1993, p. 183).

Ónix también reportó un mayor control del enojo, relatando una situación común en su hogar con respecto a su relación con sus hijos donde anteriormente, cuando se enojaba con su marido se desquitaba con los niños y que ahora al tener consciencia de ello, pudo buscar alternativas y ya no se desquito con sus hijos, “y también de que ya... me controlo más cuando me enojo” Aprendió que tenía otras alternativas para responder ante sus emociones y tuvo la posibilidad de elegir su respuesta “La persona totalmente abierta a su experiencia tiene acceso a todos los datos relacionados con una situación, sobre la base de los cuales podrá elegir su conducta: las exigencias sociales, sus propias necesidades complejas y tal vez contradictorias, sus recuerdos de

situaciones similares, su percepción de la unicidad de la situación actual, etcétera” (Rogers, 1961, p. 170).

Al identificar sus emociones y el poder que cada quien tiene para alimentar o regularlas a través de ejercicios de respiración y la conciencia corporal tuvieron la posibilidad de vislumbrar distintas maneras de responder. “Si usted mantiene su atención en el cuerpo lo mas posible, estará anclado en el ahora. No se perderá en el mundo externo ni en su mente. Los pensamientos y las emociones, los miedos y los deseos, pueden estar ahí en cierta medida, pero no lo dominarán” (Tollé, 2000, p. 111). Como lo expresa Jaspe:

¿Eso aprendiste? y ¿de qué manera puedes utilizarlo?

¿De qué manera puedo utilizarlas? pues buscar la solución para controlarlas o sea, por decir cuando el enojo, la desesperación y eso, pues... mm como dice dar un respiro y tratar de relajarte para... para... pues también tú no estarte dañando, porque como dice ella a veces te agarras pensando y si empiezas otra vez la maquina va y en vez de ayudarte, controlarte, agarras hasta más coraje, mas...

Ah, ok, entonces identificas que ¿cuándo te pones a darle vueltas al asunto...?

Al asunto... como que se incrementa la emoción

Se incrementa el sentimiento, la emoción, ok, ok, entonces en esos casos conviene tener la mente despejada...

Despejada [...] controlada (Jaspe, TCA5, 06/03/13, 1587-1602).

Ópalo identificó que las emociones son parte de la vida y que no podía evitar sentir las, pero si podía moderar su reacción,

¿Cómo lo haría yo? Por ejemplo eso de la desesperación, a lo mejor, pues respirar más profundo, eso de la respiración funciona, como los ejercicios esos que nos has estado haciendo y de respirar y tener así como una rayita de paciencia ¿no? y esperar a que las cosas vayan fluyendo poco a poco, así en todos los sentidos ¿no? con mi esposo, con mi hijo, con mi familia, en las cosas que tengas que salir pues, a solucionar, pues afuera de tu casa [...] (Ópalo, TCA5, 06/03/13, 1275-1280).

Entre los aprendizajes que le dejó a Ónix su participación en el taller dijo que aprendió a identificar emociones en su cuerpo y que esto le permitía anticipar su reacción y que resultaba posible evitar sus reacciones cuando se enojaba o desesperaba, “a identificar las emociones en mi cuerpo”, “para saber cuándo va a suceder algo y pararlo”, “que puedo evitar explotar cuando estoy enojada o desesperada” (Ónix, B5, 06/03/13, 159-161). Según Teegarden (1981), cuando se vive consciente del propio estado físico, emocional y espiritual, las personas se proyectan como más felices y parece que siempre disfrutan de la vida. Reflejan gusto por experimentar su ser y búsqueda de crecimiento interior, se muestran receptivas a nuevas formas de pensamiento, a nuevas ideas y a nuevos sentimientos, esta actitud les reporta mayor fe en sí mismas y en sus propias posibilidades de crecimiento y cambio, sacando mayor partido de cualquier situación.

6.4 Un buen navegante

Cuando se lleva a cabo una intervención que busca promover el desarrollo humano y el funcionamiento óptimo en las personas es indispensable crear un clima que cuente con las seis condiciones que plantea Rogers en su Enfoque Centrado en la persona, tres de ellas, actitudes por parte del facilitador: la Autenticidad “Se ha descubierto que el cambio personal se ve facilitado cuando el psicoterapeuta es lo que es” (Rogers, 1961, p.64), la consideración positiva “el cambio también se ve facilitado cuando el terapeuta experimenta una actitud de aceptación cálida y positiva hacia lo que existe en el cliente” (Rogers, 1961, p.65) y la comprensión empática “cuando alguien comprende cómo me siento yo, sin intentar analizarme o juzgarme, me ofrece un clima en el que puedo desarrollarme y madurar” (Rogers, 1961, p.65).

En el caso de la presente intervención se tuvo como pilar fundamental la congruencia o autenticidad que a mi parecer permitió el desarrollo de la consideración positiva y la escucha empática “La congruencia es correlativa a la aceptación: no puede

darse una apertura a la experiencia del cliente, si no la hay para la propia experiencia. Y sin apertura tampoco puede haber empatía” (Lietaer, 1993, p. 28).

Apoyando esta última afirmación, diré que cuando el facilitador está constantemente en contacto consigo mismo, es consciente de lo que le sucede cuando entra en relación con el otro, admite sus emociones sean cuales sean y sin juicios, en búsqueda siempre de la madurez psicológica que plantea Rogers (1961),

[...] mi capacidad de crear relaciones que faciliten el desarrollo de otros como personas independientes es una función del desarrollo logrado por mí mismo. En ciertos aspectos este es un pensamiento inquietante pero también promisorio y alentador, pues implica, que si deseo crear relaciones de ayuda tengo una ocupación interesante por el resto de mis días, que acrecienta y actualiza mis potencialidades en el sentido del desarrollo (p.61).

Entonces se posibilita desarrollar aceptación positiva y escucha empática, aunado a este clima también es útil utilizar ejercicios o actividades que permitan a las personas darse cuenta que pueden expresar lo que sienten y que además no son las únicas que viven ciertas situaciones, “se consigue por medio de la terapia de juego o de la grupal, en las que la persona puede ser expuesta a un clima receptivo sin tener que adoptar ninguna iniciativa” (Rogers, 1961, p. 124).

Cuando el grupo comparte características como el ser mujer, madre, esposa, trabajadora, resulta fácil identificarse con las demás y darse cuenta que, en distinta medida, todas tienen temores, preocupaciones, anhelos, proyectos y sueños, “No hay acto o pensamiento humano que esté completamente fuera de la experiencia de otra persona” (Yalom, 2000, p. 28). Como lo expresó Ópalo “que todos traemos problemas o circunstancias muy parecidas, que yo creía que solo yo tenía ese problema con mi esposo y que solo yo sentía coraje pero ya me siento más identificada”, (Ópalo, B1, 06/02/13,131-133) y Jaspe “me voy muy a gusto al escuchar las experiencias de las demás y que todo tiene solución”, “la dinámica de platicar las experiencias y reconocer como somos” (Jaspe, B1, 06/02/13 127-130).

Considero que se logró iniciar un movimiento de actualización en las participantes, considerando que no es algo estático o que tenga fin, sino un proceso continuo “Ello significa que una persona es un proceso en transformación, no una entidad fija y estática; un río que fluye, no un bloque de materia sólida; una constelación de potencialidades en permanente cambio, no un conjunto definido de rasgos y características” (Rogers, 1961, p.115), que todas las participantes del taller, en alguna medida tuvieron aprendizajes sobre lo que significan las condiciones del Enfoque Centrado en la persona y que al ponerlas en práctica se puede fluir con las circunstancias que la vida nos presenta,

“...la persona que emerge de la terapia: una persona más abierta a todos los elementos de su experiencia orgánica, que desarrolla confianza en su propio organismo como instrumento de vida sensible, acepta pautas internas de evaluación, aprende a vivir en su vida como quien participa en un proceso dinámico y fluyente, donde el transcurso de la experiencia continuamente le permite descubrir nuevos aspectos de sí mismo” (Rogers, 1961, p.116)

Termino este capítulo haciendo referencia a un cambio que no tenía considerado cuando inicie esta intervención ni creo que lo hayan considerado mis compañeros de Maestría, y es que este cambio se dio en la persona que me ayudó a realizar las transcripciones de las sesiones y ha ayudado a otros maestrantes antes que a mí, al darme cuenta de su entusiasmo cuando nos comunicábamos para la entrega de las transcripciones, le pedí escribiera sobre lo que le ha dejado ayudarnos con esta actividad, a leer su reflexión confirmo que el Enfoque logra cambios que van más allá de nuestros objetivos concretos, dándose en los que están cercanos a nosotros, a continuación reproduzco parte de los comentarios recibidos sobre su experiencia general como transcriptor:

Las etiquetas son peligrosas siempre. Si acepto una etiqueta de alegre, entonces no acepto la idea de la tristeza en mí. Las etiquetas aunque puedan serme agradables son peligrosas. Y la autenticidad no tiene etiquetas. Soy libre de ser quien soy en todas las circunstancias. Yo puedo cambiar. Puedo ser débil, y puedo ser fuerte [...] Aún con todo esto lo más importante que aprendí es que mis sentimientos son válidos aunque sean

absurdos, y que es mejor compartirlos. Y que se vale vivir el presente sin que te duela el pasado. Hacer las cosas sin esclavizarme es lo que debo buscar [...] Ahora yo me respondo y los ejercicios si sirven, les sirven a todos, y las personas si pueden confiar en el facilitador porque el facilitador tiene herramientas que los entrevistados no tienen. Yo misma encajo en todas las transcripciones que he hecho. Mientras se sigan elementos profesionales para hacer las entrevistas, los objetivos se logran” (Vanessa, 2013)

Específicamente sobre mi intervención:

La herramienta de las meditaciones funcionó todo el tiempo. En las mujeres se notó mucho el cambio de su voz después de realizar las meditaciones. Se tornaban más serenas, más enfocadas. Podían discernir mejor sus sentimientos, incluso podían darle una mejor dimensión al problema [...] Se interrumpían muy poco con respecto a otras transcripciones. La capacidad de escucha mejoraba [...] Y como en todos los demás casos la técnica de grupo ayuda a ver que todos nos podemos identificar con alguien [...] Yo misma me sentía más relajada después de cada meditación, y yo misma recurrí en estos días pesados a los ejercicios de la respiración (Vanessa, 2013).

Esta anterior reflexión que tuve el honor de que me compartieran, apoya mi testimonio sobre el Enfoque Centrado en la persona y su validez en la práctica; considerando lo que logra en las personas que tenemos la oportunidad de conocerlo y cómo al vivir el enfoque, despertamos el potencial presente en todos los seres humanos intencionalmente o no.

CONCLUSIONES Y PROPUESTAS

En esta parte escribo sobre las conclusiones o afirmaciones a las que llego al terminar este trabajo y las experiencias que me dejó la maestría.

Sobre mi proceso, puedo decir que estudiar la Maestría en Desarrollo Humano me permitió vivir un clima que favoreció el contacto conmigo misma, lo cual me ayudó a conocerme un poco más y digo “un poco más”, porque soy consciente de que nunca terminamos de hacerlo, ya que estamos en constante cambio; la idea mencionada por Rogers de que una persona es un proceso me hace mucho sentido, “...significa que una persona es un proceso en transformación, no una entidad fija y estática; un río que fluye, no un bloque de materia sólida” (Rogers, 1961, p. 115).

El nombre que elegí para este trabajo fue inspirado sobre esta metáfora que Rogers utiliza para comprender la naturaleza humana al hablar del proceso y el funcionamiento pleno. Considero que nunca dejamos de avanzar, encontramos obstáculos, algunos nos detienen por momentos, otros logramos esquivarlos y siempre, sin ser conscientes del todo, buscamos y encontramos nuevos caminos, cambiando a cada momento como lo hace un río con su curso.

Otro aspecto que logré desarrollar en mi proceso de crecimiento fue el contacto conmigo misma, me doy cuenta que al experimentar en mi persona actitudes de autenticidad, consideración positiva y escucha empática por parte de maestros y compañeros dándome la certeza de que a partir de ese momento inició una etapa nueva en mi vida, comencé a ser más yo misma “al parecer, el individuo logra poco a poco *ser* el proceso que es realmente en su interior de manera consciente y aceptándolo” (Rogers, 1961, p. 159). A partir de ese momento comencé un estilo de vida en donde se ha hecho cotidiano darme espacios para percibir mi respiración, para detenerme en el diario ajetreo y preguntarme más a menudo como estoy y saber a través de mi cuerpo y sus sensaciones como me siento “el individuo se vuelve más abiertamente consciente de sus propios sentimientos y actitudes, tal como existen en el nivel orgánico” (Rogers, 1961, p. 110).

A partir de estar en contacto conmigo, me hizo desarrollar congruencia en el sentido de darme cuenta que pasa en mí al interactuar con otros en la relación cotidiana, sobre todo, cuando tengo la intención de facilitar el desarrollo de otros. He ido desarrollando cada vez más la capacidad de darme cuenta que efecto tiene en mí y en mis percepciones lo que los demás hacen, dicen o piensan "... el individuo comienza a vivir en una relación franca, amistosa e íntima con su propia experiencia" (Rogers, 1961, p. 157). Hacer contacto conmigo misma me ha hecho más consciente, me ha ayudado a escuchar con mayor atención y empatía a los que me rodean y al escuchar de esta manera a los demás y a mí, he podido disminuir los juicios y experimentar autoaceptación y la aceptación de los demás, "...se ha destacado la aceptación del sí mismo como uno de los objetivos y resultados de la terapia [...]. No se trata de un sentimiento jactancioso o de autoafirmación; es el sereno placer de ser uno mismo" (Rogers, 1961, p. 86).

En lo que respecta a mi labor como facilitadora, al llevar a cabo la intervención, me di cuenta de la importancia de planear las actividades y ejercicios a realizar, de tener un objetivo concreto por alcanzar, considerando y aceptando que siempre habrá imprevistos, la importancia de tener siempre planes alternos y aunque parezca contradictorio aprendí la importancia de fluir y soltar el control. Quedándome claro que se requiere directividad en el sentido de tener un plan y disponer de ejercicios que propicien y al mismo tiempo confiar en las habilidades y recursos de las personas y del grupo, siendo flexible y permitiendo que ocurra el cambio, esto lo pude constatar, porque cuando más confié y me permití fluir, mayores beneficios observé, como lo expresé en la bitácora de la segunda sesión:

Se da un momento en el que el poder del grupo se impone y me doy cuenta que están ayudándose entre las participantes sin que haya necesidad de que yo intervenga, lo permito y acepto sin ningún sentimiento de que estoy de más, sino más bien de admiración por la capacidad que percibo en las participantes para buscar su crecimiento, lo cual es un común denominador en este grupo, (Facilitadora, B2, 189-195).

A lo anterior le llamo confianza, confianza en mí, en los demás, en el poder del grupo porque "nadie trasciende la necesidad del contacto humano" como dice Yalom

(1998, p. 54) y certeza de la existencia de la tendencia actualizante en todos los seres vivos.

Los seres humanos estamos tan necesitados de quien nos escuche, de quien nos aprecie así, tal cual somos, de hacer a un lado las máscaras y permitirnos ser auténticos, que una intervención que lleve por objetivo promover el desarrollo humano y que busque crear un ambiente donde estén presentes las condiciones necesarias que propuso Rogers, promueve que las personas a través del experimentar, comiencen a actuar de igual forma con quienes les rodean. Fui consciente de estas necesidades de escucha, aceptación y aprecio esto en cierto momento del desarrollo del taller al expresar en una bitácora: “Maravillada del trabajo que se crea en el grupo y de la gran necesidad que se tiene de expresar y como un ejercicio que parece sencillo puede hacer que las personas saquen sentimientos y emociones guardadas muy dentro” (Facilitadora, B3, 215-218).

Con respecto al grupo y las participantes, a partir de su asistencia al taller donde propicié un ambiente en el que estuvieron presentes las condiciones necesarias para el cambio planteadas por Rogers, pude observar cambios en las participantes como la apertura a la experiencia, permitiendo la actualización y una mayor capacidad de escucha empática y aceptación hacia su entorno familiar: “Esta apertura a la experiencia interna y externa se relaciona estrechamente con una análoga actitud de aceptación hacia las demás personas. A medida que el cliente adquiere la capacidad de aceptar su propia experiencia, también se halla en condiciones de aceptar la experiencia de otros” (Rogers, 1961, p. 158).

Específicamente las participantes identificaron que algunas experiencias pasadas las estaban haciendo reaccionar de formas rígidas e inconscientes, al identificar sus necesidades como personas, las participantes hablaron de nuevas maneras de ver y reaccionar ante las situaciones cotidianas, al hacerse el propósito de realizar cambios en su forma de relacionarse y de responder en la vida diaria.

Pude constatar la presencia del sentimiento de la universalidad, mencionada por Yalom (1998) como un factor para el cambio personal, fue evidente al momento en que las participantes percibieron su similitud con las demás y se dieron cuenta que

compartían preocupaciones y que, lo que vivían y les sucedía no era único, esto fue algo que se presentó durante el trabajo de grupo y que en la vida cotidiana es un poco difícil de dar, ya que pocas veces las personas se dan la oportunidad de dedicar tiempo a escuchar a los demás con aceptación y sin juicios, confirmando la necesidad de generar espacios en los que exista un clima de confianza para compartir situaciones y sentimientos personales.

Concluyo que al analizar la intervención realizada en el que se busca crear un clima de clima de seguridad y confianza que propiciara la expresión y comunicación auténtica y significativa, las personas muestran mayor capacidad de identificar constructos rígidos, escucharse y escuchar a los otros, siendo más tolerantes y aceptantes consigo mismos y los demás, dándose cuenta que son un proceso y que pueden permitirse fluir en el constante cambio y movimiento que significa la vida, aprendiendo a disfrutar la complejidad y riqueza que existe en cada una de las personas.

Por lo tanto me parece importante y relevante recomendar el llevar a cabo intervenciones que promuevan el desarrollo humano a lugares en donde existen personas que comparten rasgos o características ya sea de género, actividad o etapa de vida, por nombrar algunas; no importa en realidad lo que compartan, lo importante es la vivencia a nivel personal de la congruencia o autenticidad, de la consideración positiva incondicional y de la escucha empática llevándolo a espacios donde a través del ejemplo, enseñe a los demás a poner en práctica estas habilidades, de manera que, como resultado, se mejoren sus relaciones intra e interpersonales. Todos los grupos humanos pueden obtener beneficios de este clima que permite el desarrollo del potencial. Me parece prudente, específicamente, recomendar que se lleven a cabo más proyectos como este en el mismo Jardín de Niños ya que como dice Rogers el movimiento para llegar a ser la persona que uno realmente es, casi nunca se completa, por lo que resultaría de provecho dar seguimiento a las personas que participaron en esta intervención, además de generar nuevos grupos para apoyar a las mujeres que aparentemente no muestran problemas relevantes y que sin embargo es importante

que aprendan a ser ellas mismas, viviendo con autenticidad, aceptándose y valorándose, de manera que transmitan a su vez estas actitudes a los que las rodean.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alemaný, C. (2007). *El cambio terapéutico en la psicoterapia experiencial de E. Gendlin. X Foro internacional del enfoque centrado en la persona*, (pág. 28). Mallorca.
- Alemaný, C. (2007). *Manual práctico del focusing de Gendlin*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
- Barceló, B. (2003). *Creceer en grupo. Una aproximación desde el enfoque centrado en la persona*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
- Barceló, T. (2007). *Cuerpos que escuchan. El acontecer de la empatía desde el proceso del enfoque corporal. X Foro Internacional del enfoque centrado en la persona*, (pág. 17). Mallorca.
- Bozarth, J. (1998). *Person Centered Therapy: A Revolutionary Paradigm*. Herefordshire, United Kingdom: PCCS BOOKS.
- "When the client perceives the therapist's empathic understanding and unconditional positive regard, the actualizing tendency of the client is promoted"*
- Brandão, L. (2007). *Psicosomática - una visión fenomenológica y holística. X Foro internacional del enfoque centrado en la persona*, (pág. 13). Mallorca.
- Casanova, E. (1993). El Desarrollo del Concepto de si mismo en la teoria fenomenologica de la personalidad de Carl Rogers. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 46(2), 177-186. Recuperado el 26 de Agosto de 2012 de http://biblioteca.universia.net/html_bura/ficha/params/id/29295226.html
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Fluir (Flow) Una psicología de la felicidad* (Décimo tercera 2008 ed.). Barcelona, España: Kairós.
- Fadiman, J., & Frager, R. (1999). *Teorias de la personalidad*. México: Oxford University Press.

- Feldenkrais, M. (1985). *Autoconciencia por el Movimiento*. Barcelona: Paidós.
- Focusing España*. (26 de Septiembre de 2012). Obtenido de <http://www.focusing.es/>
- Friedman, N. (2005). *Experiential Listening*. *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 45, No. 2, Spring 2005, 217-238, 21.
- Galindo, M. J. (2011). *Descubriendo tu poder. Autoconocimiento y Reafirmación personal con mujeres de la colonia arboledas de Zapopan, Jalisco*. Trabajo de Grado maestría en desarrollo humano. Tlaquepaque, Jalisco, México: ITESO.
- Garabito, O. (2012). *Reconócete, Valórate; Vívete a ti misma. Grupo de encuentro-taller de autovaloración con mujeres madres de familia de una escuela primaria, desde el enfoque centrado en la persona*. Trabajo de grado, Maestría en desarrollo humano, ITESO. Tlaquepaque, Jalisco, México.
- Garcia, D. (2010). *Aprender a Fluir*. *Revista Venezolana de Información*, 115-117.
- Gendlin, E. (1978-1981). *Focusing, proceso y técnica del enfoque corporal*. (J. Martínez, & C. Alemany, Trads.) Bilbao, España: Ediciones Mensajero.
- Gondra, J. (1979). *La psicoterapia de Carl Rogers*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
- González, L. (2011). *Emociones propias...sabiduría interna. Taller basado en el Enfoque Centrado en la Persona, con estudiantes de la universidad de Guadalajara. Trabajo de grado, Maestría en desarrollo humano, ITESO*. Tlaquepaque, Jalisco, México.
- Hart, W. (2010). *El arte de vivir: Meditación Vipassana tal y como la enseña S.N. Goenka*. (E. P.-p. DE, Ed.) Pariyatti Publishing.
- Haudiquet, X. (28 de Agosto de 2012). *La atención plena a la luz del enfoque centrado en la persona*. Obtenido de http://centrodesarrollohumano.com/articulos/Atencion_Plana_y_ECP.pdf

- Klagsbrun, J. (26 de Septiembre de 2012). *Focusing España*. Obtenido de http://www.focusing.org/es/focusing_una_herramienta_corporal_y_mental_klagsbrun_trad_riveros_031209.pdf
- Lafarga, J., & Gómez del Campo, J. (1992). *Desarrollo del potencial humano*. México: Trillas.
- Lietaer, G. (1993). *Autenticidad, Congruencia y Transparencia*. En D. Brazier, *Mas allá de Carl Rogers*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
- Martínez, M. (1998). El método fenomenológico. En M. Martínez, *Comportamiento Humano* (pp. 167-188). México: Trillas.
- Moñivas, A., García-Diex, G., & García de Silva, R. (01 de 02 de 2012). *Portularia. Revista de trabajo social*. Recuperado el 19 de 09 de 2012, de <http://www.google.com.mx/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=4&sqi=2&ved=0CDMQFjAD&url=http%3A%2F%2Fwww.uhu.es%2Fpublicaciones%2Frevistas%2Fportularia%2Fbajar.php%3Fact%3Ddl%26file%3DMTEyMy5wZGY%3D%26dir%3Dadmin%2Fstore&ei=Nv6EUNGplczuiQKA4IHYAaw&>
- Moreno, S. (2009). *Descubriendo mi sabiduría corporal, Focusing*. México: Focusing México.
- Moreno, S. (26 de Septiembre de 2012). *Focusing México*. Recuperado de <http://www.focusingmexico.mx/Secciones.aspx?Id=2>
- Murra, J. L. (2009). *El Sexto Sol*. México: Santillana Ediciones Generales, S.A. de C.V.
- Rogers, C. (1961). *El proceso de convertirse en persona*. México: Paidós.
- _____ (1966). *Psicoterapia centrada en el cliente*. Buenos Aires: Paidós.
- _____ (1973). *Grupos de Encuentro*. Buenos Aires: Amorrortu.
- _____ (1982). *El poder de la persona*. México: Manual Moderno.

_____ (1992). *The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change*. Journal of consulting and Clinical Psychology. Vol. 60, No. 6,827-832, 15.

“It means a caring for the client as a separate person, with permission to have his own feelings, his own experiences”

_____ (1998). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Buenos Aires: Nueva Visión.

Salazar, D. (2012). *Descubrir a Eva. Taller desde el enfoque centrado en la persona con mujeres profesionistas*. Trabajo de grado, Maestría en desarrollo humano, ITESO. Tlaquepaque, Jalisco, México.

Salido, I. (2007). *Presencia y Energía. El Chikung como terapia*. X Foro internacional del enfoque centrado en la persona, (pág. 13). Mallorca.

Segrera, A., & Mancillas, C. (2002). *Desarrollo humano centrado en la persona en Mexico: fundamentos académicos y profesionales*. Temas Selectos en Orientación Psicológica Vol. I.

Steger, M. B., & Besserman, P. (2003). *Zen Básico*. Paidotribo. eBook. Primera ed. 152p.

Teeguarden, I. (1981). *El masaje japonés*. Martínez Roca.

Tishman, C. (2012). *Validando mi Experiencia Interna. Taller de sensibilización y clarificación interna con un grupo de jóvenes desde el Enfoque Centrado en la Persona*. Trabajo de grado, Maestría en desarrollo humano, ITESO. Tlaquepaque , Jalisco, México.

Toasa, M. (2001). *Estrategias para Favorecer la Psicomotricidad en los niños de tercero de preescolar, (Proyecto Pedagógico de Acción Docente)*, Universidad Pedagógica Nacional, México.

APÉNDICES

Apéndice 1. Cuestionario de Desarrollo Humano

NOMBRE _____

ESTADO CIVIL: _____ EDAD: _____ TELEFONO: _____

DIRECCION: _____

ULTIMO GRADO DE ESTUDIOS: _____

I. CONTESTA LAS PREGUNTAS SIGUIENTES:

1. ¿Cuál es el motivo por el que te interesa acudir a este grupo?
2. ¿Cuál es el estado de ánimo que predomina en tu vida?
3. ¿Para ti que significa ser una buena mujer, buena madre o buena hija?
4. ¿Cuál es tu idea sobre el matrimonio y/o la pareja?
5. ¿Has sufrido alguna agresión por parte de tu pareja? Si es positiva tu respuesta, ¿de qué manera te ha agredido?
6. ¿Que sientes por tu pareja?
7. ¿Qué te preocupa?
8. ¿Qué te gustaría cambiar en tu vida?
9. ¿Cómo te describirías?
10. ¿Normalmente expresas lo que sientes? De ser negativa tu respuesta explica porque
11. ¿Qué te hace feliz?

II. COMPLETA LAS FRASES SIGUIENTES CON LOS PRIMERO QUE SE TE VENGA A LA MENTE:

12. Continuamente me siento...

13. Considero que el castigo es...
14. Mi pareja me demuestra su amor...
15. Cuando alguien se enoja conmigo, yo generalmente...
16. En mi casa mis padres me corregían...
17. Cuando mi pareja se enoja, yo sé que...
18. Una mujer necesita...
19. Mi felicidad depende de...
20. Yo me siento respetada cuando...
21. Mi pareja me expresa su cariño...
22. En ocasiones me gustaría platicar sobre...
23. Cuando me siento agotada quisiera...
24. Mi padre me expresaba su cariño...
25. Me gustaría que mi madre...
26. Yo me uní a mi pareja porque...
27. Me gustaría que mi pareja...
28. Cuando tenemos intimidad mi pareja y yo...
29. Mi pareja me dice constantemente...
30. Me interesaría asistir a un taller que tratara sobre...

Apéndice 2. Plan de acción detallado

Taller Fluir Como Rio
Sesión 1
Fecha Miércoles 6 de Febrero de 2013
Duración 3 hrs.

Presentación personal, Romper el hielo, Establecer confianza y empatía entre las participantes, Comentar expectativas y compromisos para participar en el taller-grupo de encuentro.

Objetivo:

Actividad	Horario	Duración	Terminación	Acción
Presentación	09:15	00:10	09:25	Presentación de la facilitadora Presentación del Enfoque centrado en la Persona
Reglas del Grupo Expectativas del taller	09:25	00:05	09:30	Acordar la manera en que se llevaran las sesiones: confidencialidad, aceptación, participación, escucha atenta, respeto Cada quien expresa que espera encontrar en el taller
Ejercicio de Relajación	09:30	00:05	09:35	Centrarse en el momento presente
Presentación de los participantes y Expectativas	09:35	00:10	09:45	Se presentan mutuamente entre parejas
Dinámica Mas Bien Soy.....	09:45	00:30	10:15	Ejercicio para: Provocar la autoapertura. Identificar características compartidas entre los participantes.
Receso	10:15	00:10	10:25	Los participantes llenan hoja de reporte y expresan como se van, que aprendieron y que les gusto de la sesión
Compartir	10:25	01:30	11:55	En sesión plenaria cada participante compartirá con quien encontró coincidencias y comentará sobre su compañera, además compartirá qué descubrió mientras vivía la dinámica
Cierre de la sesión	11:55	00:05	12:00	Los participantes llenan hoja de reporte y expresan como se van, que aprendieron y que les gusto de la sesión

Taller Fluir Como Rio
Sesión 2
Fecha Miércoles 13 de Febrero de 2013
Duración 3 hrs.

Objetivo Provocar la toma de conciencia de sí mismas, quienes son, que les gusta, que les provoca miedo, que desean y que necesitan

Actividad	Horario	Duración	Terminación	Acción
Saludo	09:15	00:10	09:25	Actualizar a las nuevas participantes. Comentar sobre el enfoque y la Tendencia Actualizante Pedir a las participantes que comenten las reglas que establecimos
Ejercicio de Relajacion	09:25	00:05	09:30	Centrarse en el momento presente
Grupo de Encuentro	09:30	00:30	10:00	Resumir la sesion anterior y retomar el hilo Continuar con la participante que quedo pendiente en ultima Sesion Preguntarle como se encuentra y si quiere compartir
Dinamica ¿Quién Soy?	10:00	00:15	10:15	Ejercicio para: Identificar miedos, deseos, necesidades, fantasias, que me gusta, que no me gusta, ¿quien soy?
Compartir entre ellas	10:15	00:15	10:30	Compartir en pareja o trio las respuestas de la dinamica
Receso	10:30	00:10	10:40	
Sesion Plenaria	10:40	01:20	12:00	Espacio para invitar sobre su experiencia con la dinamica y las preguntas
Cierre de la sesión	12:00	00:10	12:10	Los participantes llenan hoja de reporte Expresan que aprendieron de ellas y de las demas y como se van

Taller Fluir Como Rio
Sesión 3
Fecha Miércoles 20 de Febrero de 2013
Duración 3 hrs.

Objetivo Reconocer el niño interno y para fortalecer la autoconfianza y la conciencia del ahora

Actividad	Horario	Duración	Terminación	Acción
Saludo	09:15	00:10	09:25	Actualizar a las nuevas participantes. Pedir a las participantes que repitan las reglas que establecimos Alternativa para no aconsejar (como decirlo para que no suene a consejo)
Resumen sesion anterior	09:25	00:10	09:35	Resumir la sesion anterior y preguntar si alguien quiere compartir algo de la semana
Actividad Niño Interior	09:35	00:30	10:05	Ejercicio para: Propiciar un espacio ludico, que permita el contacto con sentimientos y sensaciones
Compartir	10:05	01:00	11:05	Presentar su dibujo y expresar que sintieron al hacer la actividad
Meditacion del Niño interior	11:05	00:15	11:20	Ligar la actividad del dibujo con el niño interior, reconocerlo y reconfortarlo
Compartir Cierre de la sesión	11:20	00:50	12:10	Se comparte la experiencia con la meditacion Los participantes llenan hoja de reporte y la comparten Se llevan hoja de Caricias para el niño interior

Taller Fluir Como Rio
Sesión 4
Fecha Miércoles 27 de Febrero de 2013
Duración 3 hrs.

Objetivo

Promover la consciencia de sí misma, de su cuerpo y sus sensaciones, de su ternura, sus sentimientos y experimentar el dar y recibir afecto.

Actividad	Horario	Duración	Terminación	Acción
Saludo	09:15	00:10	09:25	Dar la bienvenida
Ejercicio de Relajacion	09:25	00:10	09:35	Centrarse en el momento presente, identificar sensacion en algunas partes del cuerpo, sensibilizarse
Resumen sesion anterior	09:35	00:20	09:55	Resumir la sesion anterior y preguntar si alguien quiere compartir algo de la semana
Dinamica Caricias Fisicas	09:55	00:50	10:45	Ejercicio para: Enseñar a dar y recibir atenciones y caricias. Facilitar el proceso de aprender cómo reacciona cada persona ante un bombardeo de sensaciones táctiles.
Receso	10:45	00:10	10:55	
Sesión Plenaria	10:55	01:20	12:15	Compartir en grupo los cuestionamientos de la dinámica
Cierre de la sesión	12:15	00:05	12:20	Los participantes llenan hoja de reporte

Taller Fluir Como Rio
Sesión 5
Fecha Miércoles 6 de Marzo de 2013
Duración 3 hrs.
Objetivo Permitir a los participantes experimentar las sensaciones corporales que acompañan a las emociones.

Actividad	Horario	Duración	Terminación	Acción
Saludo	09:10	00:05	09:15	Dar la bienvenida
Ejercicio de Relajacion	09:15	00:40	09:55	Sensibilizar mas profundamente en la percepcion del cuerpo llegando a un estado de relajacion y de hacer la mente a un lado.
Sesion Plenaria	09:55	00:30	10:25	Permitir retroalimentacion sobre la semana y sobre que sintieron con el ejercicio de Meditacion
Dinamica Expresando emociones	10:25	00:30	10:55	Ejercicio para: Aprender a describir, expresar y experimentar emociones Identificar las sensaciones corporales al vivenciar las emociones Tomar conciencia de las emociones que estan mas presentes en la vida
Receso	10:55	00:10	11:05	
Sesión Plenaria	11:05	01:00	12:05	Compartir en grupo la experiencia de la dinamica
Cierre de la sesión	12:05	00:15	12:20	Los participantes llenan hoja de reporte y lo comparten.

Taller Fluir Como Rio
Sesión 6
Fecha Miércoles 13 de Marzo de 2013
Duración 3 hrs.
Objetivo Hacer contacto con sensaciones corporales creando un estado de relajación a través de la respiración, fortalecer la autoestima y la toma de consciencia

Actividad	Horario	Duración	Terminación	Acción
Saludo	09:10	00:05	09:15	Dar la bienvenida
Ejercicio de Relajación	09:15	00:20	09:35	Sensibilizar e inducir a un estado de relajación fortalecer la autoestima
Escritura Libre	09:35	00:15	09:50	Recuperar de manera inmediata el efecto y emociones que se presentaron con la meditación
Dinámica Un Regalo de Felicidad	09:50	00:50	10:40	Ejercicio para: Propiciar un clima de confianza, autoestima y refuerzo positivo dentro de un grupo pequeño. Experimentar el dar y el recibir retroalimentación positiva de una forma no amenazante.
Receso	10:40	00:10	10:50	
Sesión Plenaria	10:50	01:10	12:00	Compartir en grupo la experiencia de la dinámica
Cierre de la sesión	12:00	00:20	12:20	Los participantes llenan hoja de reporte y comparten

Taller Fluir Como Rio
Sesión 7
Fecha Miércoles 20 de Marzo de 2013
Duración 3 hrs.

Descubrir que la felicidad y satisfacción así como la paz interna, es una labor del propio individuo aquí y ahora. Cierre del Taller-grupo de encuentro.

Objetivo

Actividad	Horario	Duración	Terminación	Acción
Saludo	09:10	00:05	09:15	Dar la bienvenida
Sesión Plenaria	09:15	00:20	09:35	Indagar como les fue en la semana
Ejercicio de Relajacion De cierre	09:35	00:30	10:05	Sensibilizar a las participantes para inducir a un estado de relajacion ligandolo al trabajo realizado en el grupo durante todo el taller
Ejercicio de escritura 1a Parte	10:05	00:05	10:10	Dar un espacio de libre expresion para asentar la experiencia de relajacion de cierre con significados propios
Dinamica Una alegre y larga Vida	10:10	00:30	10:40	Ejercicio para: Concientizar en que la vida es el aquí y ahora. Ayudar a planear el futuro e ir en busca de los logros. Descubrir que la felicidad y satisfacción así como la paz interna, es una labor del propio individuo aquí y ahora
Sesión Plenaria	10:40	01:00	11:40	Compartir en grupo la experiencia de la dinamica y la relajacion de cierre
Cierre de la sesión	11:40	00:20	12:00	Los participantes llenan hoja de reporte y lo comparten. Compartir experiencia del Taller en general
Receso	12:00	00:20	12:20	Agradecer a las participantes con un pastel

Apéndice 3. Reportes de sesión

Reporte de Sesión 1

FLUIR COMO RÍO

REPORTE DE SESION # _____

FECHA: _____

NOMBRE: _____

¿De que me di cuenta el dia de hoy?

¿Cómo me voy ?

¿Qué me gustó?

FLUIR COMO RÍO

REPORTE DE SESION # _____

FECHA: _____

NOMBRE: _____

¿Qué aprendi de mi hoy?

¿Qué aprendi de mis compañeras?

¿Cómo me voy?

FLUIR COMO RÍO

REPORTE DE SESION # _____

FECHA: _____

NOMBRE: _____

¿Qué aprendi de mi hoy?

¿Qué aprendi de mis compañeras?

¿Cómo me voy?

FLUIR COMO RÍO

REPORTE DE SESION # _____

FECHA: _____

NOMBRE: _____

¿Qué aprendi de mi hoy?

¿Qué aprendi de mis compañeras?

¿Cómo me voy?

FLUIR COMO RÍO

REPORTE DE SESION # _____

FECHA: _____

NOMBRE: _____

¿Qué aprendi de mi hoy?

¿De que manera puedo utilizar lo aprendido?

¿De que me doy cuenta?

FLUIR COMO RÍO

REPORTE DE SESION # _____

FECHA: _____

NOMBRE: _____

¿Qué aprendi hoy?

¿Cómo puedo aplicar el aprendizaje en mi vida?

¿Qué me gustó?

FLUIR COMO RÍO

CIERRE DE TALLER

REPORTE DE SESION # _____

FECHA: _____

NOMBRE: _____

¿Qué aprendizajes generales me dejó el asistir a este Taller?

En mi persona:

Hacia los demás:

¿Qué cambios generó en mí el asistir a este Taller? De ser posible da Ejemplos concretos sobre estos cambios

¿Cómo contribuyó el asistir al taller?

¿Qué me ayudó de la facilitadora?

¿Qué me ayudó del grupo?

¿Qué no me ayudó?

Comentarios o sugerencias

ANEXOS

Anexo 1. Corazones

CORAZONES

- * **Uso:** Ejercicio rompe hielo
- * **Objetivo:** integrar un grupo nuevo
- * **Preparación :** para 10 participantes

En 5 hojas blancas se dibuja en el centro un corazón, utilizando marcador rojo
Las hojas con corazones se rasgan en dos
Deben rasgarse de manera que queden sus bordes irregulares, haciendo así un total de 10 partes, uno para cada participante.

Desarrollo del ejercicio

- c- Luego, buscan al compañero o compañera que tiene la otra mitad, la que tiene coincidir exactamente
- d- Al encontrarse la pareja, deben conversar por 5 minutos sobre el nombre, datos personales, gustos
etc, experiencias, expectativas del taller, etc.
- e. Al finalizar el tiempo, vuelven al grupo general, para presentarse mutuamente y exponer sus experiencias

<http://mx.groups.yahoo.com/group/dinamicas/message/29>

<http://www.tiempolibre.org/dinamicas/presentacion/1-me-llamo-y-me-gusta>

Anexo 2. Más bien soy...

MAS BIEN SOY...

OBJETIVO

- I. Reforzar la autoimagen de los participantes.
- II. Proporcionar una primera autorevelación, sin "riesgos" para los participantes.
- III. Promover el conocimiento y comunicación inter grupal.
- IV. Establecer una ruptura de hielo, con base en la confianza y la interpretación de los miembros del grupo.

TIEMPO:

Duración: 30 Minutos

TAMAÑO DEL GRUPO:

Ilimitado

MATERIAL

- I. Hojas tamaño carta para los participantes.
- II. Lápices o plumas

LUGAR:

Aula Normal

Un salón amplio y bien iluminado, acondicionado para que los participantes puedan escribir y estar cómodos

DESARROLLO:

- I. Se les solicita a los participantes que tomen una hoja tamaño carta y en forma de lista, describan con ocho adjetivos, su forma de ser. El instructor pide al grupo, que den algunos ejemplos de adjetivos, para verificar que se haya comprendido y no vayan a confundir con sustantivos, nombres, etc. Se insiste que sean ocho adjetivos, y se les dan cinco minutos para establecer este primer listado.
- II. A continuación, se les pide que de cada uno de estos adjetivos busquen sus antónimos y hagan una segunda lista, paralela a la primera. Se les dan cinco minutos más para esta segunda lista.
- III. Concluida esta instrumentación, los participantes leerán sus respectivas hojas a todo el grupo; cuidando que sea de manera espontánea y de uno en uno. El instructor tiene que estar atento a no permitir preguntas o aclaraciones a propósito de la exactitud de los antónimos establecidos por cada participante, aunque esto virtualmente puede provocar la risa, porque esto, en último análisis es parte del juego, y propiciará la ruptura de hielo.

IV. Al concluir esta etapa inicial del juego, se procesa la experiencia y se llega a conclusiones. Y si el instructor va a emplear el mismo ejercicio para cerrar el evento, les pide a los participantes que guarden las hojas para que posteriormente, trabajar en ellas.

V. El instructor guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

http://www.gerza.com/dinamicas/categorias/todas/todas_dina/mas_bien_soy.html

FORMATO:

<i>FLUIR COMO RÍO</i>	
EJERCICIO "MAS BIEN SOY....."	
ADJETIVOS	ANTONIMOS
1 _____	_____
2 _____	_____
3 _____	_____
4 _____	_____
5 _____	_____
6 _____	_____
7 _____	_____
8 _____	_____

Anexo 3. ¿Quién soy?

¿QUIÉN SOY?

OBJETIVO:

Conseguir que la persona tenga conciencia de sí misma.

TIEMPO:

Duración: 30 Minutos

TAMAÑO DEL GRUPO:

20 Participantes

MATERIAL:

- I. Un cuestionario para cada participante.
- II. Lápiz para cada participante.

LUGAR:

Aula Normal

Un salón amplio bien iluminado acondicionado para que los participantes puedan escribir cómodamente.

DESARROLLO:

- I. El instructor da a cada participante el formato para que lo conteste en forma individual.
- II. Una vez que han contestado el cuestionario, el instructor hace una reflexión sobre lo que comúnmente contestan las personas cuando se les pregunta ¿Quién eres? Normalmente contestan que tienen, estado civil, etc. pero rara vez se descubre la esencia de la persona.
- III. El instructor en sesión plenaria provoca comentarios en grupo por voluntarios que quieran aportar sus respuestas.
- IV. El instructor puede guiar los comentarios a través de las siguientes preguntas:
 - A). ¿Qué dificultades tuvieron al llenar el cuestionario?
 - B). ¿Qué pregunta fue la más fácil o la más difícil?
 - C). ¿Cómo se sintieron al contestarlo?
 - D). Etc.
- V. El instructor guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

http://www.gerza.com/dinamicas/categorias/todas/todas_dina/quien_soy.html

FORMATO:

<p><i>FLUIR COMO RÍO</i> EJERCICIO ¿QUIEN SOY?</p>
1. Mi _____ favorito (a) es:
2. Si pudiera tener un deseo, sería:
3. Me siento feliz cuando:
4. Me siento triste cuando:
5. Me siento muy importante cuando:
6. Una pregunta tengo sobre la vida es:
7. Me enojo cuando:
8. La fantasía que más me gustaría tener es:
9. Un pensamiento que aún sigo teniendo es:
10. Cuando me enojo, yo:
11. Cuando me siento triste, yo:
12. Cuando tengo miedo, yo:
13. Me da miedo cuando:
14. Algo que quiero, pero que me da miedo pedir, es:
15. Me siento valiente cuando:
16. Me sentí valiente cuando:
17. Amo a:
18. Me veo a mí mismo (a):
19. Algo que hago bien es:
20. Estoy preocupado (a):
21. Más que nada me gustaría:
22. Si fuera anciano (a):
23. Si fuera niño (a):
24. Lo mejor de ser yo es:
25. Odio:
26. Necesito:
27. Deseo:

Anexo 4. Mi niño interior

MI NIÑO INTERIOR

OBJETIVO:

Hacer contacto con el niño interior

TIEMPO:

Duración: 30 Minutos Sencillo

TAMAÑO DEL GRUPO:

Ilimitado

MATERIAL:

- I. Hojas de Papel blanco
- II. Crayones, colores, plumones, pintura de agua y pinceles

LUGAR:

Aula Normal

Un salón amplio bien iluminado con mesas o escritorio donde se pueda dibujar con comodidad

DESARROLLO:

- I. El instructor les pide a los participantes que busquen un lugar donde estar cómodos
- II. Pone a su disposición cartulinas, colores, crayones y pinturas para hacer un dibujo sobre su niñez
- III. El dibujo deberá hacerse con la mano no dominante
- IV. Durante la actividad compartirán los colores, crayones y pinturas
- V. Al terminar se les pedirá presentar su dibujo a los demás y responder a las preguntas: ¿qué sintieron al estar dibujando?, ¿qué les gusto?, ¿que recordaron?

Adaptación de:

<http://betha2009.wordpress.com/2011/07/06/amar-al-nino-interior-2/>

Bradshaw, J. (1997). *Volver a la niñez*. Selector, México.

Oaklander V. (1998). *Alas a nuestros hijos*.

Anexo 5. Caricias físicas

CARICIAS FISICAS

OBJETIVO:

Enseñar a dar y recibir atenciones y caricias.

Facilitar el proceso de aprender cómo reacciona cada persona ante un bombardeo de sensaciones táctiles.

TIEMPO:

Duración: 90 Minutos

MATERIAL:

Ninguno

TAMAÑO DEL GRUPO:

Ilimitado

LUGAR:

Aula Normal

Un salón suficientemente amplio y sin obstáculos que permita a los participantes relajarse.

DESARROLLO:

I. El instructor pide a los participantes que formen subgrupos de seis miembros y se acomoden distribuyéndose cómodamente en todo el salón.

II. Después explicará que la experiencia del masaje en grupo involucra sentimientos de confianza y aprendizaje para lograr abandonar las sensaciones de rigidez, y de esta manera, cada participante se hará más consciente de sí mismo, de su ternura y sus sentimientos, acerca de dar y recibir afecto.

III. Explica también, que cada participante recibirá masaje por parte de los otros 5 miembros de su subgrupo. El masaje durará el mismo tiempo para cada uno (de 5 a 15 minutos).

Un participante se acostará. Los demás darán el masaje. Uno se dedicará a la cabeza, otros dos a cada mano y otros dos a cada pie. Mientras el participante recibe su masaje, las posiciones no se rotarán, sino hasta cambiar de persona. Es muy importante subrayar que deben intentar mostrar interés y cariño con el contacto. El participante que recibe el masaje deberá cerrar los ojos y tratar de alejar su rigidez, relajarse y disfrutar el masaje y las sensaciones táctiles que éste genere.

El instructor avisará a los demás miembros del subgrupo cuando ha llegado el momento de rotar las posiciones alrededor de su compañero.

La discusión se puede llevar a cabo entre masaje y masaje, aunque efectuarla cuando todos han proporcionado y recibido masaje es más recomendable.

Durante la discusión es conveniente concentrarse en los siguientes puntos:

a) Cuando se recibía masaje:

¿Cuáles eran sus sentimientos?

¿Se sintieron incómodos en algún momento?

¿Cuándo? ¿Cómo superaron este sentimiento?

¿Percibieron a los masajistas tiernos y cariñosos?

¿Qué sintieron al recibir masaje en tantos lugares al mismo tiempo?

b) Cuando se daba masaje:

¿Qué sintieron al masajear una cabeza, o un pie, o un brazo?

¿Qué diferencias notaron según su situación?

¿Qué pensaron y sintieron mientras efectuaban el masaje?

¿Cómo trataron de mostrar su cariño y cuidado?

c) En general:

¿Estuvieron más cómodos dando o recibiendo masaje?

¿Por qué?

¿Qué aprendieron acerca de ustedes y los otros participantes?

VIII. El instructor guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

http://www.gerza.com/dinamicas/categorias/todas/todas_dina/caricias_fisicas.html

Anexo 6. Expresando emociones

EXPRESANDO EMOCIONES

OBJETIVO:

Aprender a describir, expresar y experimentar emociones

Identificar las sensaciones corporales al vivenciar las emociones

Tomar conciencia de las emociones que están más presentes en la vida

TIEMPO:

Duración: 30 Minutos

MATERIAL:

Pintarrón

Hojas blancas

Lápices o plumas

Marcador y borrador

TAMAÑO DEL GRUPO:

Ilimitado

LUGAR:

Aula Normal

DESARROLLO:

I. El Facilitador anota en el pintarrón las emociones siguientes: miedo, tristeza, frustración, desesperación, enojo, amor, ternura, alegría y odio. Les entregara hojas blancas y lápiz o pluma cada participante.

II. El Facilitador formará parejas y por turnos de 3 minutos les pedirá que representen uno ante el otro, cada una de las emociones.

III. Entre cada representación se les pedirá tomar nota de las sensaciones corporales experimentadas.

IV. Al terminar de representar todos los sentimientos las parejas analizan cuáles son los sentimientos que mejor expresan y en cuales tienen mayor dificultad, también hablaran acerca de las sensaciones corporales que acompañaron cada sentimiento representado.

V. El Facilitador organiza una breve discusión sobre la experiencia y guía un proceso para analizar cómo se puede aplicar lo aprendido a la vida personal.

Adaptación de:

http://www.gerza.com/dinamicas/categorias/todas/todas_dina/como_expreso_emociones.html

Anexo 7. Un regalo de felicidad

UN REGALO DE FELICIDAD

OBJETIVO:

- I. Propiciar un clima de confianza, autoestima y refuerzo positivo dentro de un grupo pequeño.
- II. Experimentar el dar y el recibir retroalimentación positiva de una forma no amenazante.

TIEMPO:

Duración: 60 Minutos

TAMAÑO DEL GRUPO:

6 A 10 Participantes

MATERIAL:

Hojas de papel y lápiz para cada participante.

LUGAR:

Aula Normal

Un salón amplio bien iluminado acondicionado con mesas y sillas para que puedan escribir los participantes

DESARROLLO:

- I. El instructor distribuye lápices y papel. Cada participante recibe papel suficiente para escribir un mensaje a cada uno de los otros participantes del grupo.
- II. El instructor hace una afirmación como "a veces goza uno más con un regalo pequeño que con uno grande. Sin embargo, es común que nos preocupemos de no poder hacer cosas grandes por los demás y olvidamos las pequeñas cosas que están llenas de significado. En el ejercicio que sigue estaremos dando un pequeño regalo de felicidad a cada uno de los demás participantes".
- III. El instructor invita a cada participante a escribir un mensaje a cada uno de los demás participantes del grupo. Los mensajes deben lograr hacer que la persona se sienta positiva al recibirlo.
- IV. El instructor recomienda varias maneras de dar retroalimentación positiva, de modo que todos puedan encontrar medios de expresión, aún, para aquellos que no se conocen bien o no se sienten cercanos. Les puede decir que:
 1. Traten de ser específicos. Digan: "Me gusta como sonríes a los que van llegando" en lugar de "Me gusta tu actitud".
 2. Escriban un mensaje especial para cada persona y no algo que pueda aplicarse a varios.

3. Incluya a todos los participantes, aun cuando no los conozca bien. Escoja aquello a lo que la persona responda positivamente.
4. Trate de decirle a cada uno lo que es verdaderamente importante o lo notable de su comportamiento dentro del grupo, porqué le gustaría conocerlo mejor o porqué está contento de estar con él en el grupo.
5. Haga su mensaje personal: Use el nombre de la otra persona, tutéelo y utilice términos tales como "Me gusta" o "Siento".
6. Dígale a cada persona qué es lo que de él, lo hace a usted un poco más feliz. (El instructor puede distribuir las indicaciones o escribirlas en el rotafolio).
- V. Se anima a los participantes a que firmen sus mensajes, pero tienen la opción de no hacerlo.
- VI. Después de terminar todos los mensajes, el instructor pide que se doblen y se escriba el nombre del destinatario en la parte exterior. Les pide que los repartan y los pongan en el lugar que la persona escogió como "buzón".
- VII. Cuando se han entregado todos los mensajes, se pide a los participantes que compartan la retroalimentación que más significó para ellos, aclaren cualquier duda que tengan sobre algún mensaje y que describan los sentimientos que tuvieron durante el ejercicio.
- VIII. El instructor guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

http://gerza.com/dinamicas/categorias/todas/todas_dina/un_regalo_felicidad.html

Anexo 8. Una alegre y larga vida

UNA ALEGRE Y LARGA VIDA

OBJETIVO:

- I. Concientizar en que la vida es el aquí y ahora.
- II. Ayudar a planear el futuro e ir en busca de los logros.
- III. Descubrir que la felicidad y satisfacción así como la paz interna, es una labor del propio individuo aquí y ahora

TIEMPO:

Duración: 90 Minutos

MATERIAL:

Hojas de papel y lápiz para cada participante.

LUGAR:

Aula Normal. Un salón amplio bien iluminado acondicionado para que los participantes puedan escribir.

DESARROLLO:

I. El instructor solicita a los participantes que Tomen una hoja de papel y tracen una línea horizontal que la cruce. Les solicita que coloquen puntos en los dos extremos de la línea. El punto de la izquierda representa la fecha de nacimiento, y les solicita que escriban abajo del punto su fecha de nacimiento.

II. El instructor explica a los participantes que el punto del otro extremo (derecha) representa la fecha de la muerte. Comenta que sobre este punto se debe escribir el año de nuestra muerte, el cual depende del número de años que se crea se va a vivir. Solicita a los participantes que debajo de este punto, escriban la fecha estimada de su muerte.

III. Ahora, solicita a los participantes poner un punto que represente donde se está ahora en la línea entre el nacimiento y la muerte. Después deberán poner la fecha de hoy debajo de este punto.

Fecha de nacimiento Aquí estoy ahora Fecha de mi muerte

IV. El instructor solicita a los participantes que hacia la izquierda de la fecha de hoy, sobre la línea escribir una palabra que representen lo que se cree que se ha logrado hasta ahora.

V. Terminada la actividad anterior el instructor solicita a los participantes que hacia la derecha de hoy, indiquen con una o dos palabras algunas cosas que se quieran hacer o experimentar antes de la muerte.

VI. El instructor solicita a los participantes que analicen esta sencilla, pero significativa línea de la vida. Quizá, como instructor, más tarde quiera referirse a ella nuevamente para que se asiente en la conciencia.

VII. En sesión plenaria comentan lo que sintieron y pensaron al realizar este ejercicio.

VIII. El instructor guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

http://www.gerza.com/dinamicas/categorias/todas/todas_dina/una_alegre_larga_vida.html

Anexo 9. Ejercicio de relajación 1

EJERCICIO DE RELAJACIÓN 1

Busca la posición más cómoda y cierra los ojos, dirige tu atención a todo tu cuerpo y fíjate cómo te sientes en este momento, no intentes cambiar nada, solo fíjate cómo te sientes... que sensaciones identificas en tu cuerpo... como es la sensación global de tu cuerpo.....

Quédate ahí. (1 Minuto)

Luego, por dentro de tu cuerpo, dirige tu atención hacia tu nariz e identifica como se siente cuando entra y cuando sale el aire al estar respirando...fíjate como entra y como sale automáticamente... Permite que tu respiración siga su propio curso.

No trates de cambiarla, deja también que tu atención siga por un rato ese fluir del aire al estar respirando...quédate ahí (2 minutos).

Si en el transcurso te distraes porque te vienen pensamientos o porque de repente tu atención va hacia otro lado, cuando te des cuenta de que esto sucede, amablemente deja esa distracción y regresa tu atención a tu nariz, sigue observando cómo se siente cuando entra y cuando sale el aire al estar respirando... (1 minuto).

Para terminar, empieza a prestar atención de nuevo a todo tu cuerpo. Observa cómo se siente ahora después de la actividad, fíjate cómo se siente estar sentado donde estás... mueve un poco los dedos de tus manos, respira profunda y lentamente por tu nariz una vez... dos veces... cuando estés lista, abre tus ojos.

Anexo 10. Ejercicio de relajación 2

EJERCICIO DE RELAJACIÓN 2

Busca la posición más cómoda y cierra los ojos, dirige tu atención a todo tu cuerpo y fíjate cómo te sientes en este momento, no intentes cambiar nada, solo fíjate cómo te sientes... que sensaciones identificas en tu cuerpo... como es la sensación global de tu cuerpo...

Quédate ahí. (1 Minuto)

Luego, por dentro de tu cuerpo, dirige tu atención hacia tu nariz e identifica como se siente cuando entra y cuando sale el aire al estar respirando...fíjate como entra y como sale automáticamente... Permite que tu respiración siga su propio curso.

No trates de cambiarla, deja también que tu atención siga por un rato ese fluir del aire al estar respirando...quédate ahí (2 minutos).

Si en el transcurso te distraes porque te vienen pensamientos o porque de repente tu atención va hacia otro lado , cuando te des cuenta de que esto sucede, amablemente deja esa distracción y regresa tu atención a tu nariz, sigue observando cómo se siente cuando entra y cuando sale el aire al estar respirando... (1 minuto).

Para terminar, empieza a prestar atención de nuevo a todo tu cuerpo. Observa cómo se siente ahora después de la actividad, fíjate cómo se siente estar sentado donde estás... mueve un poco los dedos de tus manos, respira profunda y lentamente por tu nariz una vez... dos veces... cuando estés lista, abre tus ojos.

Anexo 11. Caricias para tu niño interior

CARICIAS PARA TU NIÑO INTERIOR

En la infancia necesitamos estar lo suficientemente seguros de que somos. A la mayoría de nuestros niños interiores heridos se le enseñó que no era suficiente ser, sino que importaría y tendrían significado sus vidas solamente si se desarrollaban ciertas actividades. Esto condujo a la pérdida de nuestro sentido de Ser Yo. Ahora necesitamos aprender a no hacer nada y solo Ser.

Los siguientes ejercicios le ayudaran a ser quien es, elija el que le atraiga más:

Date un baño caliente, con sales perfumadas. Quédate un rato disfrutando de las sensaciones corporales.

Recibe masajes con regularidad.

Pide a un amig@ que te prepare la comida o que te invite a comer.

Siéntate tranquilamente envuelto en una cobija o cobertor mientras lees, escuchas música o miras la televisión.

Desayuna chocolate con churros, leyendo una revista tranquilamente o disfrutando de la familia.

En invierno, abrigate al calor del fuego y asa malvaviscos.

Pasa largo tiempo con tu pareja haciéndose caricias sensuales.

Dedica algún tiempo a no hacer nada, no haga planes, no contraiga compromisos.

Juega con la arcilla, plastilina. Experimenta con formas y figuras.

Mastica algo crujiente (palomitas, chocolate...)

Disfrute de pastillas de menta o de dulce cuando inicie una nueva labor.

Pídale a alguna persona (idealmente uno de cada sexo) que lo abrace durante diversos periodos.

Tome todas las siestas que pueda en los días que tenga tiempo libre.

Juega con arena o con tierra.

Juega con agua.

Da un largo paseo con un amiga (o) o con tu pareja. Tómense de la mano y disfruten los colores, los olores, el paisaje, concéntrense en las sensaciones que les llegan.

Canta por el simple placer de expresarte con tu voz. Mánchate.

Haz tonterías.

Salta sobre la cama.

Abraza un árbol.

Colorea

Date un tiempo para estar sol@, sin ningún tipo de obligación. Un tiempo para mirar al cielo, respirar, conectar con todo lo hermoso que hay a tu alrededor...

No pienses nada. Cuando no pensamos en nada, estamos meditando en nosotros mismos.

Al aprender como adulto a permanecer en estado de ausencia de mente, conecta uno con el niño interior de la manera más profunda.

Adaptación:

Bradshaw, J. (1997), Volver a la niñez, Selector, México, p.220-221.

<http://www.portaldimensional.com/foro/viewtopic.php?t=49824&p=257272>

Anexo 12. Ejercicio de relajación 3

EJERCICIO DE RELAJACIÓN 3

Busca la posición más cómoda y cierra los ojos, dirige tu atención a todo tu cuerpo y fíjate cómo te sientes en este momento, no intentes cambiar nada, solo fíjate cómo te sientes... que sensaciones identificas en tu cuerpo... como es la sensación global de tu cuerpo...

Quédate poniendo atención a dichas sensaciones durante un rato. (1 min.)

Una vez que has observado cómo se siente todo tu cuerpo dirige tu atención ahora hacia la región del abdomen y del estómago; deja tu atención un rato ahí, reconociendo como se siente ahora esa región de tu cuerpo, el abdomen y el estómago (2 min.)

Ahora puedes mover tu atención hacia arriba, hasta el pecho... y fijarte cómo se siente esa región de tu cuerpo...deja que tu respiración siga su propio curso. No trates de cambiarla solamente observa cómo se siente tu pecho (2 min.)

Si en el transcurso te distraes porque te vienen pensamientos o porque de repente tu atención va hacia otro lado , cuando te des cuenta de que esto sucede, amablemente deja esa distracción y sigue poniendo atención a como se siente tu pecho...

Mueve ahora tu atención hacia la garganta. Nota como se siente tu garganta por dentro, que sensaciones experimentas ahí, ahora... quédate ahí (2 min.)

Para terminar, empieza a prestar atención de nuevo a todo tu cuerpo. Observa cómo se siente ahora después de la actividad, fíjate cómo se siente estar sentado donde estás... mueve un poco los dedos de tus manos, respira profunda y lentamente por tu nariz una vez... dos veces... cuando estés lista, abre tus ojos.

Atender y reconocer la sensación global de tu cuerpo. Adaptado de Moreno, S. (2009). Descubriendo mi sabiduría corporal, Focusing. México: Focusing México. P. 69-70.

Anexo 13. Ejercicio de relajación 4

EJERCICIO DE RELAJACIÓN 4

Cierre los ojos y relájese totalmente no analice, no espere nada, solo fluya relaje los hombros, brazos, manos, suelte las mandíbulas zona de los dientes, rostro, relaje todo el cuerpo sienta la respiración por las fosas nasales sienta el aire que ingresa y sale por las fosas nasales... este consiente de cuando está ingresando el aire y cuando saliendo, no analice, no preguntas no respuestas, solo fluya... sienta la diferencia de la temperatura del aire cuando ingresa y cuando sale... todo su cuerpo se relaja y se transporta a un estado de tranquilidad y armonía el aire ingresa y sale y es lo único que concentra su atención... este aire puede ingresar de un color y salir de otro solo observe no ponga ningún color voluntaria mente no fuerce la respiración que sea libre y natural... puede visualizar las moléculas del aire que ingresan y salen... sienta el rose del aire por las fosas nasales sienta las moléculas del aire que ingresan y salen visualice las moléculas nítidamente usted se encuentra en armonía absoluta con el universo relaje los hombros mandíbulas dientes rostro ahora sienta como que todo su cuerpo respira sin perder la sensación en las fosas nasales... en cada respiración su cuerpo se armoniza y se purifica no analice solo sienta... ahora.. el aire es mucho más nítido este aire tiene temperatura, colores moléculas velocidad, vitalidad... sienta una luz en el entrecejo que se enciende y apaga que oscila en diferentes velocidades esta luz ahora es intensa permanente mientras continua sintiendo el aire por las fosas nasales sienta la luz intensamente en el entrecejo sienta como una gran fuerza como un poder... y a la vez visualice todo su cuerpo con un aura hermosa tres concentraciones simultaneas la respiración el entrecejo y su aura.

Silencio.

Permanezca en armonía por espacio de algunos momentos... sienta solamente la respiración y el entrecejo deje de sentir su aura... ahora solamente la respiración...siéntase en paz y armonía con el universo...

Haga tres respiraciones lentas y profundas... poco a poco junte las palmas de las mano frente a su pecho en agradecimiento a la divinidad, a la luz y la vida... en cuanto desee puede seguir con su vida cotidiana...

APAGAR LA MENTE <http://sincrodestino2012.ning.com/group/audiosquesanan/forum/topics/audios-de-meditaciones-guiadas>

Anexo 14. Ejercicio de relajación 5

EJERCICIO DE RELAJACIÓN 5

Tema de relajación y autoestima. Incluye afirmaciones para aumentar la autoestima, la confianza, promover una sensación general de calma y paz.

Cierra los ojos y ponte cómoda. Encuentra una posición cómoda, y empieza a soltar todas las tensiones de tu cuerpo. Imagínate ahora que estás en la parte superior de una escalera, en la parte inferior de la escalera esta un estado de paz, calma, y relajación. Toma nota de cómo te sientes ahora en la parte superior de la escalera. Imagínate ahora dando un paso en la escalera, un solo paso con el cual vas a estar más cerca de la relajación. A medida que realizas ese paso siente como tus brazos se relajan. Siente como están pesados, limpios, sueltos, y relajados. Desciendes por la escalera rumbo hacia la relajación. Bajando, bajando, bajando, a un estado de calma y de relajación. Siente ahora como tus piernas se relajan.

Tus piernas se sienten muy pesadas. Tan pesadas que sientes como si se hundieran. Ese peso de las piernas te ayuda a ir hacia abajo. Hacia la relajación. Imagina que estás bajando lentamente por la escalera un paso a la vez. Es un descenso cómodo y seguro. Hacia un lugar de relajación. Muévete hacia abajo paso a paso.

Muévete a tu propio ritmo. Y con cada paso que das te sientes más y más relajado o relajada. Siente la sensación de pesadez en tus brazos y en tus piernas. Tus brazos y tus piernas están cálidos y muy pesados. Siente la atracción de la gravedad en tus brazos suavemente. Siente como tus hombros se inclinan hacia abajo en una posición relajada. Das un paso hacia abajo, y otro y está cada vez más profundo a un estado de relajación como en cada paso que das. Siente ahora tu cuello, y tu espalda relajados. Con una sensación de calor agradable, suelta y relájate. Podrías llegar a sentir un poco de sueño a medida que te acerques más y más a la relajación. Eso está bien. Deja tu mente a la deriva y permite que tu cuerpo se relaje completamente. Y con cada paso te sientes más y más cómoda y relajada. Tu cabeza y tu cara se relajan completamente.

Siente como los músculos de tu cara cada vez se ponen más suaves y relajados. Siente como los párpados están pesados muy pesados, muy relajados. Continúa bajando y bajando la escalera. Ya casi llegas al final de ella. Cuando llegues a ese final de la escalera te sentirás gratamente relajada. Cuanto más te acercas al final de la escalera te sientes más pesado o pesada y más relajado o relajada. Tu cuerpo está muy pesado, pero al mismo tiempo está mucho más ligero como si flotara es una sensación extraña, pero agradable. Muy tranquila, estás en calma y en relajación. Ahora estás en el penúltimo tramo de la escalera, y estás muy relajada. Y ahora estás en la parte de debajo de la escalera, estás completamente relajada. Estás en un estado de calma y relajación. Te sientes tranquila, relajada.

Ahora puedes repetir algunas afirmaciones para la autoestima, no tienes que escuchar o prestar atención. Puedes simplemente relajarte mientras hablo. Simplemente deja que tu mente se abra a recibir estas afirmaciones para la autoestima. Que penetren al fondo de tu mente, en tu subconsciente, puedes disfrutar de las afirmaciones para la autoestima si decides que son una buena opción para ti o puedes dejar las que decidas que no se aplican para ti. Eres libre de decidir. Continúas relajado o relajada. Tu mente está en paz. Al final de esta meditación y de relajación de la autoestima pueden contar de forma regresiva de cinco a uno. Y puedes elegir despertar o quedarte dormida. Pero por ahora simplemente continua relajada. Permite que tu mente continúe en paz. No hay nada que tengas que hacer, no hay nada en que centrarte, simplemente continúa relajada...tranquila. Simplemente permite que estás palabras fluyan por tu mente sin necesidad de centrarte en ninguna de ellas.

Tú eres una persona valiosa, tú eres capaz de lograr muchas cosas, tú mereces ser feliz. Tú puedes ser feliz e incluso a través de circunstancias difíciles. Tú tienes el poder para manejar todo aquello que se presenta en

tu camino. Tú eres una persona de bien. Tú eres una buena persona. Tú valor no se mide por los logros, apariencias o cosas externas. Tú valor está en ti. Tú estás perfectamente bien de la manera en cómo eres. Te aceptas a ti mismo o a ti misma. Eres amable contigo mismo o contigo misma. Cuidas bien de ti mismo o de ti misma, física o emocionalmente. Estás bien.

Continúa permitiendo que tu mente este en paz y en relajación. Permite que estás afirmaciones de autoestima sean verdad para ti. Repitiéndolas en silencio en tu mente si quieres o simplemente escuchándolas. Soy una persona valiosa, merezco ser feliz, merezco todas las cosas buenas, yo soy único o única, y agradezco mi singularidad. Estoy perfectamente bien tal y como soy. Me siento bien conmigo mismo o conmigo misma, estoy bien como soy. Soy simpático o soy simpática. Tengo muchas cualidades. Aprendo de mis errores, y me perdono cuando los hago. Me tomo tiempo para mí, me merezco ese tiempo. Yo me ocupo de los demás, y me ocupo de mí. Acepto ayuda, apoyo, y amor de los demás. Estoy seguro o estoy segura. Me tiene en gran estima, y a mí me gusta. Me acepto, me acepto, me acepto.

Continúa con tu mente en paz y relajada. Permite que las afirmaciones de autoestima sean verdad para ti. Llenándote de una sensación de confianza y de seguridad en ti mismo o en ti misma. Tú eres capaz de hacer cambios positivos, tú eres capaz de aumentar tu autoestima, y de fomentar tu autoestima. Ahora simplemente mantente en paz y dándote cuenta de lo que es sentirte bien contigo misma o con uno mismo. Y date cuenta que te sientes tranquilo o tranquila, confiado o confiada.

Mantente con la sensación de autoestima. Recuerda que las afirmaciones están estableciendo en ti la creencia de que son verdad para ti. Tú puedes seguir siéndote bien contigo mismo o contigo misma, y mantener ese sentimiento de confianza en ti mismo o en ti misma incluso después de que hayan terminado estás afirmaciones de autoestima. Ahora voy a contar de cinco a uno, y tú puedes elegir despertarte completamente o profundizar en el sueño. Cuando llegue a uno te pondrás en un estado de sueño profundo o encontrarte totalmente alerta o despierto o despierta dependiendo de tu elección para la conclusión de esta relajación de autoestima. Cinco, cuatro, tres, dos, uno. Gracias.

MEDITACION PARA LA AUTOESTIMA Y RELAJACION

<http://www.youtube.com/watch?v=fXggCQ7WS8U&feature=share>

Anexo 15. Ejercicio de relajación 6

EJERCICIO DE RELAJACIÓN 6

Empiezas cerrando los ojos. Moviendo tu cuerpo para encontrar una posición cómoda en la silla. Tomas contacto con el suelo sintiendo el suelo, sintiendo el suelo a través de las plantas de tus pies. Inspiras por la nariz. Y exhalas también por la nariz. O si te es más cómodo exhalas por la boca. Estás en los momentos escuchando tu respiración, tomando conciencia del ciclo de tu respiración y observas la sensación del aire cuando entra en tus pulmones. Tomas nota de la manera que tu pecho se ensancha. Intentas poner el aire hasta tu vientre hasta un punto o dos dedos por debajo del ombligo.

Y te concentras en cada exhalación. La manera en que el aire sale de tu cuerpo. La forma en que los músculos se relajan.

Tomas conciencia de tus pies y de tus piernas. Y con cada exhalación, tus pies y tus piernas se relajan. Tus pies y tus piernas se relajan. Con cada exhalación. Tomas conciencia de tus caderas y de tu abdomen y de tus caderas y tu abdomen. Se relajan. Más y más con cada exhalación.

Tú espalda y tus brazos con cada exhalación, tu espalda y tus brazos se relajan. Con cada exhalación tu espalda se hunde más y más en la silla. Tu cuello y tu cabeza con cada exhalación tu cuello y tu cabeza se relajan más y más. Y cada vez que exhalas sientes una ola de exhalación que recorre todo tu cuerpo. Una ola empezando por tu cabeza y terminando por tus pies que recorren todo tu cuerpo con cada exhalación. Ahora te concentras en cada inspiración.

Empiezas a inspirar luz blanca que entra por tu coronilla, baja por tu columna, y empieza a llenar tú corazón y tu pecho. Con cada inspiración sientes esa luz blanca entrando por tu coronilla. Y empiezas a notar cómo se llena tu pecho de luz blanca. Llega un momento en que tu pecho rebosa de luz. Disfrutas del agradable calor en el centro de tu pecho. Y te apetece compartir esa luz. Y lo haces sacando un cordón de luz y pasándolo en el corazón de la persona a tu derecha. Sacas un cordón de luz de tu corazón y lo pasas al corazón de la persona a tu derecha. Y sientes como la persona a tu izquierda hace lo mismo. Y le agradeces el gesto. Y ves como esos cordones de luz van de corazón en corazón en corazón alrededor del grupo. Uniendo todos nosotros en un círculo de luz.

SILENCIO.

Empiezas a oír el ruido del agua y escuchas con atención ese ruido.

Empiezas a visualizar delante de ti un riachuelo de montaña en medio de un bosque que fluye delante de tus ojos. Y escuchando el sonido del agua disfrutas de ese paisaje que empieza crecer a tu alrededor. Observas los detalles del río, las planas y los árboles. Los pájaros que oyes cantando. Los diferentes colores, las tonalidades de verde, la manera en que el sol se refleja en el agua. Disfruta de los detalles de ese paisaje. Empiezas a caminar río abajo. Siguiendo el cauce de este riachuelo. Disfrutas de tu paseo al borde del río bajando el río abajo siguiendo su cauce. Poco a poco empezarás a notar que el río se ensancha se vuelve más profundo y más ancho y sigues caminando siguiendo su cauce. Llega un momento que ese río es de una anchura y de una profundidad que te permite bañarte en él por lo cual te paras, miras a tu alrededor, observas esa sensación de paz y tranquilidad que te rodea.

Observas la manera en que la energía de la naturaleza te tranquiliza, te llena de paz, y lentamente empiezas a quitarte la ropa dejándola caer en el suelo y te preparas para bañarte en el río. Te acercas al agua, metes un pie, y notas la temperatura agradable del río, el agua es fresca, pero fría. Sientes tu pie derecho y el agua acariciando tu pie. Y poco a poco te vas metiendo dentro del agua y escuchas el ruido del agua. Y sientes como acaricia tu piel a medida que te vas sumergiendo en ella.

Y una vez dentro lentamente te dejas llevar río abajo fluyendo con la corriente del río que suavemente te lleva con sí flotando en medio del río. Y te sientes seguro, y te sientes tranquilo, te sientes en paz y en armonía con tu entorno.

Y delante de ti ves unas rocas que sobresalen en tu camino y suavemente, simplemente con mover tu cuerpo observar cómo puedes esquivarlas y dejarlas pasar de un lado y al otro de cuerpo. Sigues bajando y ves más rocas y de nuevo sin el más mínimo de esfuerzo las esquivas, y sigues flotando tranquilamente con la corriente del río. Y ves acercándose hacia ti el tronco de un árbol caído en el río y sin ningún esfuerzo alargas la mano y empujando sobre el tronco lo evitas. Y usas el impulso para moverte más al centro del río donde hay menos obstáculos. Disfrutas de esa sensación ligera, de flotar, el agua corre más lentamente.

Sigues moviéndote con la corriente, pero la corriente es mucho más suave ahora. Miras hacia atrás y ves el camino que has recorrido. Observas las rocas que esquivaste, ese tronco que apartaste de tu camino. Todos los obstáculos que pudiste evitar si en el más mínimo esfuerzo. Simplemente porque fluías con la corriente. Tomas conciencia de que puedes vivir tu vida de la misma forma que has flotado río abajo con tanta tranquilidad. Fluyendo con la corriente.

Usando el flujo del río para evitar obstáculos. Usando otros obstáculos para impulsarte de nuevo a una zona tranquila. Y con esa certeza nuevamente te dejas llevar hacia un lado del río. Hasta que tus pies empiezan a tocar fondo y te acercas a la ribera nuevamente. Y ya caminas y sales del río poco a poco. La ves fuera delante de ti, ves una túnica. Que por supuesto alguien la ha puesto para ti. Y te la pones. Y estás unos momentos observando está túnica hecha de tu color preferido. Disfrutas del tacto del material, te mueves dentro de ella. Si hay algún dibujo disfrutas del dibujo. Y delante de ti ves un tronco de un árbol y te acercas y te sientas a observar el río y a contemplar la naturaleza a tu alrededor.

Y lentamente ese paisaje tan bonito empieza a disolverse y nuevamente tomas conciencia de tu presencia en esta habitación. Y tomas conciencia de esa bola de luz en el centro de tu pecho. Y observas el cordón de luz que pasaste a la persona de tu derecha, y con mucho cariño y con mucho cuidado separas ese cordón de luz de la persona de tu derecha, y lo devuelves a tu propio corazón. Con cuidado separas de ese cordón, lo devuelves a tu propio corazón y sientes como la persona a tu izquierda hace lo mismo. Y le das las gracias por la energía compartida. Y antes de tomar conciencia plenamente de tu presencia en esta habitación.

Bien y ahora tomas plenamente conciencia de tu presencia en esta habitación y lo haces respirando profundamente, una, dos, y tres veces, mueves los dedos de tus pies y de tus manos, tensas y relajas los músculos de tus brazos. Tus piernas y tus glúteos mueves tus hombros hacia atrás y hacia adelante. Hacia arriba y hacia abajo. Y cuando puedas abres los ojos, y sonrías a la primera persona que ves

MEDITACION FLUIR

<http://sincrodestino2012.ning.com/group/audiosquesanan/forum/topics/audios-de-meditaciones-guiadas>