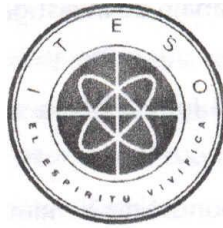


INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

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

DESCUBRIENDO MI VOZ INTERIOR CURSO-TALLER DE MANEJO Y EXPRESIÓN DE EMOCIONES, CON UN GRUPO DE MADRES SOLTERAS, DESDE EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA

TRABAJO PARA OBTENER EL GRADO DE MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO

PRESENTA:

LIC. ELSA MARGARITA GONZÁLEZ AVILA

ASESOR:

DR. DAVID GONZÁLEZ CHÁVEZ

COMITÉ LECTOR:

MTRA. SOFÍA CERVANTES RODRÍGUEZ

TLAQUEPAQUE, JAL., 18 DE ABRIL DE 2013



ITESO
Universidad Jesuita
de Guadalajara

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

Tlaquepaque, Jal., 2 de abril de 2013

Lic. Elsa Margarita González Ávila

PRESENTE

La presente tiene el objetivo de comunicarle que el Trabajo de Grado: **“DESCUBRIENDO MI VOZ INTERIOR. CURSO – TALLER DE MANEJO Y EXPRESIÓN DE EMOCIONES, CON UN GRUPO DE MADRES SOLTERAS, DESDE EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA”**, 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 jueves 18 de abril de 2013 de 12:00 a 14:00 horas en el Auditorio W.

Presidente: Dr. David González Chávez
Secretario: Mtra. Sofía Cervantes Rodriguez
Vocal: Mtra. Irma Lorena Zaldívar Bribiesca
Suplente: Dr. Gerardo Antonio Aguilera Pérez
Suplente: Mtro. José Noé Miranda Becerra

Atentamente,

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

AGRADECIMIENTOS

En este camino que he recorrido por el desarrollo humano, no solo ha implicado un crecimiento personal, profesional y espiritual para mí, este camino me ha llevado a conocer lo más profundo de mí ser, a reconocer mis raíces y entender que soy lo que soy. El camino todavía no termina, lo que termina es un ciclo muy importante en mi vida, y el presente trabajo representa el cierre de un capítulo más.

No sé por dónde empezar, hay tanta gente a la que quiero agradecer, mucha ya no está conmigo físicamente pero siempre estarán en mi corazón. Lo único que tengo es amor y gratitud para ellas y para la gente que está todavía a mi lado.

Primeramente quiero dar gracias a Dios, esa energía divina que siempre me ha acompañado. Gracias a mi madre, tú has sido mi motor, mi faro que me guía a la orilla, y tus brazos son mi hogar sagrado. A mis hermanos y hermanas; Susana, Angela, Miguel y Martin, y a la luz de mis ojos, mi sobrina Zoé, ustedes son mi alegría y estación para cargar batería.

El haber estado en la maestría me trajo entre muchas cosas la oportunidad de conocer al hombre, al compañero y al amigo con el que quiero pasar el resto de mi vida. Iván, gracias por tu paciencia, por tu amor incondicional, por entenderme más allá de las palabras, sin tu apoyo este trabajo estaría a medias.

A Ann Lovering, quien me enseñó con su actuar la verdadera esencia del ECP, con tú mirada y aceptación incondicional me acompañaste en el proceso de conocerme y aceptarme.

A Gabriela Sierra, mujer de gran fortaleza, llena de fe y serenidad con un enorme corazón para amar, eres mi ejemplo a seguir, te agradezco por haber sido mi guía en la búsqueda de mi lugar sagrado dentro de mí.

A María Fernanda García y Ríos, con quien sin decirnos nada desde el primer día de conocernos nos dimos cuenta que había una conexión mística de aceptación

incondicional, una conexión que solo se da cuando dos almas ya se conocían y que se aceptan así como son. Gracias por tu ejemplo de vida, porque cada día me enseñas algo nuevo.

A Gabriela Jiménez, por estar conmigo en mi proceso de independencia y por ser una mujer valerosa, llena de fortaleza, que también está aprendiendo a ser niña.

A mis compañeros del grupo de crecimiento que a lo largo de dos años compartimos experiencias de vida, alegrías, ilusiones, desilusiones, desvelos, anhelos, pero sin perder las esperanzas, confiando en nosotros y en nuestra sabiduría interna. A todos aquellos con los que compartí clases y que se convirtieron en grandes amigos, confidentes y ejemplo de vida.

A mis queridos maestros que no solo fueron guía, sino también ejemplo: Noe Miranda, David Gonzalez, Antonio Aguilera, Sofía Cervantes, Javier Palomar, Salvador Moreno y a todos los que en algún momento me toco compartir un mismo tiempo y espacio.

En especial a las ocho mujeres que hicieron posible este trabajo, gracias a ustedes pude entender el significado de la aceptación, la paciencia, y la humildad de estar abierta a aprender. Mi cariño y admiración trasciende más allá de las diez sesiones que duró el taller.

Por último pero no menos importantes a todos mis compañeros de trabajo, en especial al Doctor Víctor Ramírez, Magaly López, Liliana Llamas e Isaías Flores, gracias por su apoyo incondicional, a su interés por saber cómo iba, por apoyarme en los momentos de estrés, por creer siempre en mí.

RESUMEN

Descubriendo mi voz interior es un taller que fue protagonizado por ocho mujeres de clase trabajadora, siete de ellas madres solteras y una casada, con la necesidad de saber manejar y expresar sus emociones y sentimientos.

El propósito de este taller es que las participantes lograran una mayor conciencia, manejo y expresión de sus emociones, con el fin de que adquirieran más herramientas que las ayude a reconocer y darle nombre a sus sentimientos. Para lograr este objetivo facilité un espacio donde ellas se sintieran con la confianza de compartir sin sentirse juzgadas, y esto se logró gracias a la calidez y escucha de cada una de las participantes.

El taller se realizó en diez sesiones de dos horas cada una, en las salas de capacitación de Laboratorio Pisa, ubicado en Av., Venezuela 820, en la colonia Moderna.

La dinámica del taller estuvo basada en ejercicios para aterrizar los conceptos de emociones, fantasía guiada, ejercicios de respiración, y dos cuestionarios aplicados en la primera sesión y en la última, y un espacio para que cada una pudiera compartir su experiencia.

El análisis de las evidencias confirman que las participantes a partir de la consideración positiva que se creó en el grupo fueron mostrando su vulnerabilidad y bajando sus defensas, fueron abriéndose a su propia experiencia hasta lograr ser su propio centro de valoración.

Los alcances del taller fueron que las participantes pudieron sentirse escuchadas e identificadas con sus compañeras, fueron descubriendo sus propios recursos para identificar sus emociones y poder expresarlos de manera asertiva, sobre todo pudieron ponerlo en práctica con sus hijos. Concluyo que lo más importante es que se reconocieron como mujeres muy valiosas, que van descubriendo su voz interior, que quieren ser escuchadas.

ÍNDICE

Introducción	1
 CAPÍTULO I. PROYECTO DE INTERVENCIÓN	3
 1.1 Planteamiento y justificación de la intervención.....	3
1.1.1 Antecedentes personales	4
1.1.2 Antecedentes y contexto de la situación	5
1.1.3 Contexto y características de las personas.....	6
1.1.4 Proceso de detección y atención de necesidades de desarrollo.....	7
 1.2 Propósito	11
1.3 Plan de acción.....	12
1.3.1 Lugar y condiciones del lugar.....	12
1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros.....	12
1.3.3 Programa de la intervención	13
1.3.4 Recolección de información.....	15
 CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL	16
 2.1 Estado actual de conocimiento	16
2.2 Fundamentación teórica de la intervención desde el ECP.....	18
2.2.1 Entre el ser y el deber ser; el conflicto de una madre soltera.....	18
2.2.2 Del centro de valoración externo al interno.....	24
2.2.3 La consideración positiva incondicional.....	26
2.3 Tema o problemática abordada en la intervención.....	29
2.3.1 La importancia de las emociones en las madres solteras.....	29
2.3.2 Madre soltera: una opción en la vida.....	37
2.3.3 Ser mujer proveedora; rol de una madre soltera.....	38

CAPÍTULO III. ANÁLISIS REFLEXIVO DE LA INTERVENCIÓN.....	41
3.1 Narración de la intervención.....	41
3.2 Proceso de análisis y sistematización de la información.....	63
3.3 Preguntas.....	65
CAPÍTULO IV. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN.....	66
4.1. Manifestación de los procesos de cambio en las participantes.....	66
4.1.1 Proceso de expresión de su vulnerabilidad.....	66
4.1.2 Apertura a la experiencia.....	75
4.1.3 Proceso de valoración para llegar a la consideración positiva hacia ellas mismas.....	81
4.1.4 Cambios manifestados en sus relaciones fuera del taller.....	87
4.1.5 Consideración positiva entre ellas mismas.....	88
4.2. Mi desempeño facilitador.....	91
CAPÍTULO V. DIALOGO CON LOS AUTORES.....	98
5.1 Ser lo que soy.....	98
5.2 En busca de un sentido de vida.....	101
CONCLUSIONES.....	106
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	109
APENDICES.....	112

INTRODUCCIÓN

Las madres solteras son una realidad en nuestro país, y las adversidades a las que se enfrentan son muchas, ellas deben asumir un doble rol, ser madre y padre al mismo tiempo. En el caso de las madres solteras de un nivel socioeconómico medio-bajo no tienen opción, ellas deben hacerse responsables de la crianza de sus hijos, por lo que deben de trabajar y hacer funciones domésticas, educativas y económicas, entre otras, funciones, por lo que ocupan casi todo su tiempo libre.

La población con la que se llevó a cabo el curso taller de manejo de emociones fue con madres solteras, trabajadoras de diferentes empresas, de un nivel socioeconómico medio-bajo, con un nivel académico, desde secundaria a Licenciatura, cuyas edades oscilan entre 24 y 52 años; tienen entre uno y cuatro hijos, algunas de dos parejas diferentes, son mujeres que se embarazaron entre los 15 y 24 años sin haberlo planeado.

El propósito que tiene este proyecto es realizar un curso taller de manejo y expresión de emociones, a partir de lo cual se pretende que las madres solteras logren una mayor conciencia de sus sentimientos para poder expresarlos en un espacio propicio donde se sientan en confianza y seguras para explorar sus emociones, esto trae como consecuencia una mejor calidad de vida y que puedan tomar decisiones más asertivas y mejorar sus relaciones, sobre todo con sus hijos y familia cercana.

En el capítulo I describo el proceso previo a la realización del taller, fue necesario hacer una detección de necesidades la cual se realizó a una población específica en la empresa Válvulas Urrea, a partir de esto se efectuó un planteamiento del problema y la justificación de dicho taller. También menciono las características de la población, y los propósitos de lo que se pretende lograr en el curso taller para madres solteras trabajadoras de un nivel socioeconómico medio-bajo. En este capítulo se podrá observar el programa con las actividades que se llevaron a cabo en el transcurso de las sesiones.

En el capítulo II abordo el marco referencial, donde se hace mención de los conceptos básicos acerca de las emociones y la teoría que sustenta este curso taller desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP). Se revisaron tesis que abordaron la

problemática desde las emociones con diversas poblaciones. También se revisaron otros autores aparte de Rogers, que tienen como base teórica el ECP, y para completar este capítulo se revisaron y tomaron conceptos fundamentales de diferentes autores que hablan de las emociones, lo cual es indispensable para este trabajo.

En el capítulo III hago una narrativa de cada una de las sesiones, donde resalto los aprendizajes que ellas expresan y sobre todo los cambios observados que se van presentando en ellas. También menciono el proceso de revisión y análisis que tuve que hacer de las evidencias recabadas, las cuales me llevaron a dos preguntas de análisis: ¿Cómo se manifestaron los procesos de cambio en las participantes? Y ¿Cómo fue mi desempeño facilitador?

En el capítulo IV contesto las preguntas formuladas en el capítulo anterior, las cuales al ir contestándolas se va evidenciando el proceso de cambio grupal y de cada una de las participantes en el transcurso de las sesiones. Este proceso lo separé en temas para que fuera más evidente el cambio. La segunda pregunta es respecto a mi proceso como facilitadora y cómo fui acompañándolas desde el ECP.

El capítulo V, se retoman los alcances de la intervención en el proceso de cambio de las participantes y los pongo en diálogo con los referentes teóricos del marco referencial para contribuir al campo de conocimiento en desarrollo humano.

En las conclusiones, hago una reflexión de mi aprendizaje y los resultados que pude observar en las participantes a través de las diez sesiones del taller.

Para terminar, en los apéndices, se puede encontrar el material de apoyo utilizado en el taller.

problemática desde las emociones con diversas poblaciones. También se revisaron otros autores aparte de Rogers, que tienen como base teórica el ECP, y para completar este capítulo se revisaron y tomaron conceptos fundamentales de diferentes autores que hablan de las emociones, lo cual es indispensable para este trabajo.

En el capítulo III hago una narrativa de cada una de las sesiones, donde resalto los aprendizajes que ellas expresan y sobre todo los cambios observados que se van presentando en ellas. También menciono el proceso de revisión y análisis que tuve que hacer de las evidencias recabadas, las cuales me llevaron a dos preguntas de análisis: ¿Cómo se manifestaron los procesos de cambio en las participantes? Y ¿Cómo fue mi desempeño facilitador?

En el capítulo IV contesto las preguntas formuladas en el capítulo anterior, las cuales al ir contestándolas se va evidenciando el proceso de cambio grupal y de cada una de las participantes en el transcurso de las sesiones. Este proceso lo separé en temas para que fuera más evidente el cambio. La segunda pregunta es respecto a mi proceso como facilitadora y cómo fui acompañándolas desde el ECP.

El capítulo V, se retoman los alcances de la intervención en el proceso de cambio de las participantes y los pongo en diálogo con los referentes teóricos del marco referencial para contribuir al campo de conocimiento en desarrollo humano.

En las conclusiones, hago una reflexión de mi aprendizaje y los resultados que pude observar en las participantes a través de las diez sesiones del taller.

Para terminar, en los apéndices, se puede encontrar el material de apoyo utilizado en el taller.

1.1.1 Antecedentes Personales

Nací un 24 de enero de 1981, en Guadalajara, Jal. Soy la mayor de cuatro hermanos. Mi familia es para mí lo más importante. De mi mamá herede la parte espiritual, ella es bondadosa, y me enseñó con su ejemplo a nunca darme por vencida. Mi padre, por otra parte, me enseñó la fortaleza, y a no temer a equivocarme. Él falleció hace 10 años, su pérdida me cambió la vida, y no solamente a mí, todos tuvimos que aprender a vivir sin él. De esta pérdida aprendí a valorar lo que tenía y a seguir luchando por mis sueños. Mi familia me hizo fuerte, su apoyo incondicional fue y todavía lo es, lo que me impulsa a tomar los retos que se me presentan día con día.

Estudié psicología, pero antes de entrar a estudiar la carrera hice el intento de entrar a Medicina, al no salir en listas, tome la opción de entrar a psicología. En ese momento fue la opción que me acercaba al área de la salud. Nunca me imaginé que esta carrera cambiaría mi vida, me enamoré de mi profesión y todavía lo estoy.

Antes de salir de la carrera entré a trabajar en Válvulas Urrea, buscaban una practicante para el área de Recursos Humanos y encajé perfectamente con lo que buscaban. Fue aquí donde inicié mi vida laboral en algo que realmente me gustaba. Estuve ocho meses como practicante y todavía me faltaba un semestre para salir de la carrera, y me dieron la oportunidad de estar tiempo completo. El último semestre fue pesado por los tiempos, pero afortunadamente todo salió bien.

Tengo seis años trabajando en Urrea y actualmente estoy como encargada del departamento de Atracción y Retención de Talento. Me gusta mucho lo que hago, he tenido la oportunidad de aplicar mis conocimientos y aprender cosas nuevas. Sin embargo, me gustaría poder explorar el área clínica y educativa, por eso es que elegí la maestría en Desarrollo Humano; desde que leí el programa supe que me daría herramientas para acompañar grupos y personas en lo individual, además de un crecimiento personal. Una de mis metas a mediana plazo es entrar a estudiar la maestría en Psicoterapia Gestalt.

Mi interés por trabajar con madres solteras nace principalmente porque mi hermana es una de ellas y observo que su condición es diferente a la de una mujer que cuenta con el apoyo económico y moral de una pareja. Diferente me refiero a que tiene

una doble responsabilidad como proveedora, ama de casa y madre; ella cuenta con el apoyo de nosotros como familia, pero donde trabajo, el 40% de las empleadas son madres solteras que no tienen el apoyo económico de los padres de sus hijos, y que como mujeres se dejan a un lado por ser madres y padres. Pensé en el taller porque quiero brindar un espacio donde puedan estar con ellas mismas y que a partir de un reconocimiento de sus emociones tengan a herramientas para relacionarse mejor con sus hijos. Me siento preparada mental y emocionalmente, con una formación y conocimiento como psicóloga. El manejo de grupos que he tenido en el trabajo, y los conocimientos que he adquirido en la maestría me dan las herramientas necesarias para llevar a cabo el curso taller de manejo de emociones.

1.1.2. Antecedentes y contexto de la situación

De la población participante, tres de las nueve madres solteras nunca han asistido a ningún taller o plática fuera de los que otorgan los lugares donde han trabajado. Seis de las participantes, si recibieron cursos de motivación en otras empresas, no específicos ni exclusivos para madres solteras. Actualmente en la empresa donde trabajan, la capacitación que reciben es para fortalecer conocimientos técnicos, enfocados a la seguridad, calidad y prácticas de manufactura.

A partir de la encuesta realizada a la población de madres solteras que trabajan en Válvulas Urrea, se detectó que la principal necesidad de las encuestadas, es aprender a expresar, y manejar sus emociones. A partir de esta necesidad es que decidí hacer un curso taller enfocado al “Manejo y expresión de emociones”.

Me parece importante manejar este tema con las madres solteras para que ellas aprendan a identificar sus sentimientos y aprendan a expresarlos. Es muy común que las mujeres que son madres solteras, usualmente no tienen tiempo para ellas, se acostumbran a no dejar sentir sus emociones porque suelen anteponer las necesidades de sus hijos a las de ellas mismas, y al no saber qué sienten no saben cómo manejarlo, ni mucho menos cómo expresarlo, esto lleva a que muchas de las veces terminan descargando sus emociones en sus hijos.

1.1.3 Contexto y características de las personas

La población con la que se hizo la intervención, fue con madres solteras de clase trabajadoras, estas mujeres trabajan en diferentes empresas, y tienen profesiones y estudios diferentes.

A partir de trabajar con las madres solteras, pude contribuir a que tengan una mejor calidad de vida en diferentes ámbitos de su vida. El tema de las madres solteras no es un tema nuevo, la reportera Maru García lo menciona en una nota que publicó en el periódico El Occidental (2010). Ella habla que Jalisco es el segundo estado en el país con un mayor índice de madres solteras menores de 30 años de edad, ellas se enfrentan, no sólo a dificultades económicas, sino también a problemas morales y sociales.

El domingo 6 de marzo, el periódico La Jornada sacó una nota de acuerdo a los datos proporcionado por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). En la nota la reportera Susana Gonzalez menciona lo siguiente:

La viudez, los divorcios y separaciones, así como la migración y el aumento de madres solteras, propicia que la proporción de hogares mexicanos que son encabezados por una mujer continúen en aumento, al grado que actualmente dos de cada 10 familias se encuentran en esa situación, reportó el INEGI (...) Las mujeres que encabezan un hogar se concentran más en las ciudades (57 por ciento) que en las zonas rurales, pero en cuanto a escolaridad la mayor parte (20 por ciento) no completó su educación primaria. (La Jornada. (6/03/2011). Sociedad y justicia, recuperado el 10 de abril de 2011, DE: (<http://www.jornada.unam.mx/2011/03/06/sociedad/033n1soc.html>))

Cuando una mujer se embaraza sin haberse casado, su familia —en muchas ocasiones— le recrimina su conducta y no le brinda apoyo, situación que se agrava cuando son menores de edad. Este grave problema social cada vez va en aumento, aun cuando se da principalmente con mujeres de bajo nivel educativo, se presenta en

todos los estratos sociales, tanto en la ciudad, como en el campo. Lo padecen incluso mujeres que terminaron una licenciatura o hicieron estudios de posgrado.

La población con la cual se intervino son madres solteras que pertenecen a un nivel socioeconómico medio-bajo, todas ellas de clase trabajadora, cuyas edades oscilan entre 24 y 52 años. Son mujeres con un nivel académico de secundaria, a licenciatura, su primer embarazo fue entre los 15 y 24 años, tienen entre uno y cuatro hijos, la mayoría de ellas nunca se casaron, sólo se juntaron con el padre de su primer hijo. Una de las participantes está actualmente casada. Actualmente todas trabajan en diferentes empresas y diferentes profesiones.

1.1.4 Proceso de detección de necesidades de desarrollo

La mayoría de las madres solteras debe asumir funciones domésticas, educativas y económicas, entre otras actividades, funciones que por lo general no tienen con quien compartir, por lo que tienen ocupado casi todo su tiempo libre; lo que trae como consecuencia que tienen el tiempo justo y no disponga de un momento para su vida personal y social, lo que a su vez origina un alejamiento de sus amistades y el consiguiente sentimiento de soledad y abandono. Algunas mujeres, inclusive piensan dedicarse al 100% a su hijo (a), porque no creen poder encontrar a una pareja que las acepte.

Cuando hice mi observación para hacer el prediagnóstico de necesidades de las madres solteras, que laboran en el área de producción en la empresa Válvulas Urrea, concluí que les gusta llamar la atención por el tipo de atuendo que usan y por la manera en cómo se relacionan con las personas del sexo opuesto. Pienso que la mayoría se esfuerzan en su arreglo personal porque buscan llamar la atención, ser aceptadas y reconocidas a través de su vestimenta. Con base en mi observación pienso que una de sus necesidades es sentirse valoradas y creo que esto se podría lograr a través de un curso taller de manejo de emociones para lograr un mayor conocimiento de ellas mismas y que aprendan a reconocerse como personas valiosas, para no tener la necesidad de ser aceptadas por los demás antes que por ellas mismas.

Para confirmar mi hipótesis anterior apliqué un cuestionario a nueve madres solteras que trabajan en el turno de la tarde: son mujeres que tienen entre 29 y 48 años, pertenecen a un nivel socioeconómico bajo, con una escolaridad de primaria, secundaria y una persona de bachillerato, y que trabajan en el área de producción en el turno de la tarde. Cinco de ellas tienen cuatro hijos en edades de 4 a 30 años; tres de las nueve madres encuestadas tienen hijos de dos parejas diferentes y ninguna de ellas tiene un apoyo económico de los padres de sus hijos. Dos de ellas tienen pareja actualmente, una de ellas tiene un año viviendo con él, y la otra sólo tiene tres meses de novios. Cuatro de las nueve mujeres viven con familiares directos (padres, madre, abuelita), y el resto viven solas con sus hijos. Las madres que tienen hijos pequeños se los cuidan su mamá, abuelita o sus hijas adolescentes. Todas coinciden en que en sus ratos libres les gusta estar con sus hijos, sólo a una de ellas le gusta leer, tejer, y hacer cosas de su casa. Todas mencionan que no tienen tiempo porque también tienen tareas domésticas que atender.

En el cuestionario presente cinco opciones de temas para el curso taller, y las respuestas que se obtuvieron fueron las siguientes:

TEMAS PROPUESTOS					
Descubriendo mis posibilidades	Manejo de emociones	Como educar a mis hijos	Aumento de autoestima	Aprendiendo a conocerme	Otros
1/9	6/9	6/9	1/9	4/9	0

El primer tema propuesto está pensado en que las participantes descubran en mayor medida las habilidades que poseen para salir adelante por ellas mismas y que descubran su potencial intelectual, físico y emocional, para que con base en esto puedan tomar sus propias decisiones con respecto a lo que realmente necesitan.

Descubriendo mis posibilidades es un tema ligado con el aumento de autoestima, cuanto más alta es la autoestima de una persona, y mejor conocimiento tenga de sus emociones, será más creativa, lo que le dará diferentes opciones ante cualquier situación que se le presente. “Cuanto más alta sea nuestra autoestima, mejor

preparados estaremos para afrontar las adversidades; cuanto más flexibles seamos, más resistiremos las presiones que nos hacen sucumbir a la desesperación o a la derrota” (Branden, 2010: 2).

Manejo de emociones. Existen tres componentes en una emoción: neurofisiológico, conductual y cognitivo. Según Greenberg y Paivio (2000) hay una interacción continua entre emoción, pensamiento y acción. Las emociones influyen en lo que pensamos y en lo que hacemos; a su vez, los pensamientos influyen en la forma de experimentar las emociones y las acciones, pero, además, las acciones repercuten en el pensamiento y en la emoción. “El etiquetado de las emociones está limitado por el dominio del lenguaje” (Greenberg y Paivio, 2000:9). Muchas veces la introspección es el único método para llegar al conocimiento de las emociones, muchas veces el no ponerle nombre a lo que estamos sintiendo nos dificulta la toma de conciencia de nuestras emociones, y provocan la sensación de “no sé lo que me pasa”, lo cual puede hacer reaccionar a cualquier persona de manera negativa al momento de querer expresarlas.

El cómo educar a mis hijos, es un tema que elegí porque pensé que podría ser una necesidad de las madres solteras. Se puede pensar que los hijos de madres solteras son distintos a los hijos de familias con papá y mamá. El psicólogo Ricardo Mercado Dávila (s/f), menciona que las madres solteras pueden educar solas a sus hijos con resultados satisfactorios. Una manera de poder lograr una buena educación es a través de una comunicación de respeto entre madre e hijo.

El aumento de autoestima. La autoestima, en cualquier nivel, es una experiencia íntima; reside en el núcleo de nuestro ser. Es lo que yo pienso y siento sobre mí mismo, no lo que otros piensan o sienten sobre mí. Cuando somos niños, los adultos pueden alimentar o minar la confianza y el respeto por nosotros mismos, según que nos respeten, nos amen, nos valoren y nos alienten a tener fe en nosotros mismos, o no lo hagan. Pero aún en nuestros primeros años de vida, nuestras propias elecciones y decisiones desempeñan un papel crucial en el nivel de autoestima que a la larga desarrollamos. Estamos lejos de ser meros receptáculos pasivos de las opiniones que los demás tengan de nosotros, y de todos modos, cualquiera que haya sido nuestra

educación, como adultos la respuesta está en nuestras manos. Branden (2010), menciona diferentes niveles de autoestima:

Tener una alta autoestima es sentirse confiadamente apto para la vida, es decir, capaz y valioso, en el sentido que acabo de indicar. Tener una autoestima baja es sentirse inútil para la vida; errado, no con respecto a tal o cual asunto, sino *equivocado como persona*. Tener un término medio de autoestima es fluctuar entre sentirse apto e inútil, acertado y equivocado como persona, y manifestar estas incoherencias en la conducta (actuar a veces con sensatez, a veces tontamente), reforzando, así, la inseguridad (Branden, 2010: 2).

Aprendiendo a conocerme. Es otro tema que está ligado al manejo de emociones y autoestima. A través de la aceptación incondicional de mí misma puedo conocer y aceptar lo que soy. “El estado emocional de una persona determina la forma en que percibe el mundo. Sólo esta razón ya hace imprescindible acercarnos al mundo de las emociones para comprendernos mejor” (Redorta, Obiols y Bisquerra, 2006: 23).

Analizando los resultados que arrojó la encuesta, el principal tema de interés de las madres encuestadas es el manejo de emociones, y cómo educar a sus hijos, sin embargo éste último tema es difícil de dar como taller porque sería involucrar a una tercera persona que son sus hijos. Los tres temas restantes no fueron de tanto interés para ellas, ya que mencionaban que el aumento de autoestima no les llamaba la atención porque ellas creían no necesitarlo, y lo mismo con el tema aprendiendo a conocerme, y en la opción de otros temas, no pusieron nada, porque no se les ocurría ningún tema que les pudiera interesar. Cabe mencionar que mientras contestaban las encuestas, la mayoría de ellas coincidió en que querían aprender a manejar sus emociones porque la mayoría de las veces no sabían qué les sucedía y se desquitaban con sus hijos. Por lo anterior el tema que se va a enfocar mi curso-taller es el manejo de las emociones.

El Dr. Wallen (s/f) menciona que la mayor fuente de dificultades en las relaciones interpersonales es el manejo de nuestros propios sentimientos y de los ajenos. Desde mi punto de vista es importante conocer y aceptar cómo me siento y de qué manera lo

voy a expresar, y para llegar a este punto tiene que haber una conciencia de mí misma, y es precisamente lo que voy a manejar con las madres en mi taller.

El manejo de emociones, como pienso manejarlo en mi curso taller, va enfocado a que la madre soltera pueda reconocer sus propios sentimientos y aprenda a expresarlos, no a controlarlos, ya que muchas veces pensamos que negándolos van a desaparecer. Las emociones son una fuente de información acerca de cómo nos relacionamos con el entorno, en la medida en que somos más conscientes de nuestros sentimientos o emociones, somos más conscientes también de las emociones de los demás, aprendemos a expresarlos y manejarlos de una manera constructiva, esto por consecuencia trae mejores relaciones y armonía en nuestro entorno familiar, laboral y social.

Las herramientas metodológicas a utilizar fueron presentaciones en Power Point de los temas según la planeación, ejercicios de sensibilización para contactar con su cuerpo, y dinámicas para aterrizar el tema propuesto, también se abrió un espacio para que expresaran en grupo sus aprendizajes y experiencias.

La población con la que se pensaba trabajar, eran las madres solteras, trabajadoras del área de producción de la empresa Válvulas Urrea, ubicada en Dr. R. Michel 825, debido al poco interés de la población en el taller, se abrió la convocatoria a otras empresas, con la única condición de que fueran madres solteras, la respuesta fue inmediata, se inscribieron 15 mujeres, madres solteras, y solo una de ellas casada.

1.2 Propósitos de la intervención

1.2.1 Propósito General

Que un grupo de madres solteras de clase trabajadora, logren una mayor conciencia, manejo y expresión de sus emociones a través de un curso taller de “Manejo de Emociones” desde el Enfoque Centrado a la Persona, para que mejoren sus relaciones interpersonales.

1.2.2 Propósitos específicos

- Que las participantes adquieran más herramientas que las ayuden a reconocer y darle nombre a sus sentimientos.
- Que las participantes adquieran una mayor confianza para comunicar y manejar sus emociones de manera constructiva, responsable y satisfactoriamente, en aras de su crecimiento.
- Que las participantes amplíen la conciencia de sus emociones, lo cual les permitirá tomar decisiones más asertivas en sus relaciones interpersonales.

1.3 Plan de acción

1.3.1 Lugar y sus condiciones

El lugar donde se llevarán a cabo las sesiones, es las aulas de Laboratorio Pisa, ubicado en la calle Venezuela 820. En la Colonia Moderna, en Guadalajara, Jalisco, México. Este lugar cuenta con 10 salas de capacitación y una auditorio. La sala que nos prestaron para realizar el taller está acondicionado con mesas y sillas para 20 personas.

1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros

Humanos: Las sesiones y toda la organización estarán a cargo de la facilitadora.

Materiales: Salón donde se realizaron las sesiones, sillas, mesas, *laptop*, cañón, cables para conexión, marcadores, plumas, hojas blancas, rotafolios, cartulinas, papelotes, tijeras, pegamento, cinta, revistas, tapete, grabadora, pilas, cd.

Para el refrigerio se necesitaron, platos, vasos, servilletas, y cucharas, para galletas, frituras, café y agua.

Financieras: Se tiene contemplado un gasto de \$200 por sesión para el material que se necesite para las dinámicas, y un pequeño refrigerio.

1.3.3 Programa de la intervención

PROGRAMA DE LAS SESIONES

FECHA	PLANEACION	PROPÓSITO
I. SESIÓN 20/08/2011	Bienvenida , Presentación (Expectativas y compromisos). Llenado de cuestionario. (ver apéndice 3)	Que las participantes conozcan la manera en que se va a trabajar.
	Presentación en Power Point sobre conceptos básicos de las emociones. (ver apéndice 5)	Unificar el concepto de emociones, y que reconozcan las diferentes maneras que pueden ser expresadas.
	Dinámica (ver apéndice 4)	
	Compartir en el grupo y cierre.	
II. SESIÓN. 27/08/2011	Actividad de relajación. Y contarles un cuento mientras están con los ojos cerrados. Cuento los arboles secos (ver apéndice 3)	Ubicarlas en el aquí y el ahora. Y que comiencen a sentir su cuerpo mientras leo el cuento.
	Presentación de la emoción del Enfado y enojo en P.P. (ver apéndice 5)	Comenzar a identificar la emoción del enojo y como es que ellas viven esta emoción.
	Dinámica. (ver apéndice 4)	
	Compartir en el grupo y cierre.	
III. SESION. 03/09/2011	Iniciar preguntando el significado que tenia para ellas la palabra DUELO.	Comenzar a identificar los conceptos que ellas tienen del duelo para partir de eso con la presentación.
	Presentación en Power Point. Sobre el duelo y sus etapas. Según la Dra. E.. Kubler. (ver apéndice 5)	Que a través de las diapositivas ellas fueran identificando en su experiencia como han vivido el duelo en su vida.
	Compartir en el grupo y cierre.	
IV. SESIÓN. 10/09/2011	Actividad de relajación. (ver apéndice 4)	Comenzar a contactar con su cuerpo para iniciar la fantasía guiada.
	Fantasía Guiada. (ver apéndice 4)	Resignificar el proceso de despedida ante un pensamiento, sentimiento o persona.
	Compartir en el grupo y cierre.	

V. SESIÓN. 17/09/2011	Video. (ver apéndice 3)	Presentar de forma visual, un ejemplo de cómo nuestros temores nos hacen detener ante ciertas situaciones en nuestra vida.
	Presentación en Power Point de emoción del miedo. (ver apéndice 5)	Comenzar a identificar la emoción del miedo y cómo es la forma cómo ellas viven esta emoción.
	Dinámica. (ver apéndice 4)	
	Compartir en el grupo y cierre.	
VI. SESIÓN. 24/09/2011	Dinámica. Modelando con plastilina. (ver apéndice 4)	Ubicar donde se sienten las emociones en nuestro cuerpo y modelarlas en una figura de plastilina.
	Compartir en el grupo y cierre.	
VII. SESIÓN. 1/10/2011	Presentación en Power Point de la rueda de la conciencia. (ver apéndice 5)	Presentar el concepto de la rueda de la conciencia y la manera en cómo se experimenta en nuestras experiencias.
	Dinámica. (ver apéndice 4)	
	Compartir en el grupo y cierre.	
VIII. SESIÓN. 08/10/2011	Dinámica: El alcatraz de la tristeza. (ver apéndice 4)	Que las participantes recuerden un suceso triste para que identifiquen cómo viven su tristeza, y lo que les dice de ellas mismas.
	Compartir en el grupo y cierre.	
IX. SESIÓN. 15/10/2011	Dinámica: Mi vida en un Corazón. (ver apéndice 4)	Que las participantes identifiquen como viven en su vida las emociones placenteras.
	Compartir en el grupo y cierre.	
X. SESIÓN. 22/10/2011	llenar cuestionario. (ver apéndice 3)	Rescatar los aprendizajes adquiridos en lo que va del transcurso del taller, cuáles van siendo sus avances y como lo pueden aplicar en su vida diaria.
	Video; Soy el único responsable de mis actos. (ver apéndice 3)	Que las participantes puedan descubrir parte de sus aprendizajes a través del video.
	Dinámica: Reconocimiento con mi foto. (ver apéndice 4)	Que a través de una foto, puedan reconocer los recursos que han adquirido desde el momento de la foto a su estado actual.
	Compartir en el grupo y cierre.	

1.3.4 Recolección de información

La recolección de información en el transcurso del curso taller se llevará a cabo a través de los siguientes instrumentos:

Observación: Se observará en cada sesión el lenguaje no verbal y verbal de los participantes.

Cuestionario: Se realizará un cuestionario en la primera sesión para recabar datos generales del participante y lo que esperan del curso. (ver apéndice 4).

Encuesta: se realizará al final del curso taller para evaluar el curso. (ver apéndice 5).

Audio grabación o videograbación de todas las sesiones. Para llevar un seguimiento de las sesiones y poder realizar la bitácora por sesión.

Material de trabajo. Se recabarán los dibujos, cuentos, fotos, reportes escritos, bitácora de ellos de cada sesión.

Fotos de las sesiones. Eventualmente se tomarán fotos de los participantes para tener material de apoyo de las sesiones.

Bitácoras: Se llevará a cabo, al final de cada sesión un registro de los hechos ocurridos de una manera objetiva.

CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL

Este capítulo se refiere a la información teórica proveniente de las diferentes fuentes bibliográficas, que sirven como referente de este trabajo.

2.1 Estado actual del conocimiento

En el presente apartado realizó una revisión de las tesis y Trabajos de Grado, con la finalidad de buscar material relacionado con los temas involucrados en el taller. Mi primera sorpresa es que no encontré ningún trabajo referido a madres solteras, por lo que me enfoqué a buscar las que se refirieran a la expresión y el reconocimiento de las emociones. Es importante mencionar que el 50% de las mujeres que participaron en el taller son profesionistas, y todas cabezas de familias que tienen vida laboral, por eso hago mención de la tesis de Elvira Orozco Gómez (2011), “Mujeres en busca del sentido”. Ella trabajó con mujeres profesionistas que habían reportado síntomas de estrés, insatisfacción personal y laboral y cansancio del área administrativa. Encontró que uno de los cambios manifestados en las participantes fue el contacto, claridad, y la expresión de sus emociones y sentimientos, lo que tiene relación con el trabajo que yo realicé

Laura Rentería (1999) en su tesis “Procesamiento emocional durante la participación en grupo de crecimiento de mujeres de una colonia Ejidal”, trabajó con mujeres madres de familia de preescolares de bajos recursos. Ella trató de responder a la pregunta ¿Cómo es el procesamiento emocional y de los sentimientos que se lleva a cabo en grupo de crecimiento en mujeres de bajos recursos? El resultado fue; “que la expresión de las emociones sentidas es imprescindible para interrelacionarse y para desarrollar alternativas de auto transformación, crecimiento personal y desarrollo grupal” (Rentería, 1999, p. 2). Me parece muy interesante al igual que con el grupo de encuentro realizado por Rentería (1999) las madres solteras que participaron en el taller que realicé lograron un desarrollo grupal gracias a la escucha incondicional que tuvieron de sus propias compañeras. Esto ayudó a que pudieran expresar sus

emociones, sintiéndose identificadas y escuchadas, logrando que cada una encontrara sus propios recursos para expresarse e identificar sus emociones y sentimientos.

Rossana Basurto (2003) en su tesis “Auto-estima, y expresión de sentimientos” tenía como objetivo realizar un taller donde un grupo de jóvenes pudieran compartir y ser escuchados en cuanto a sus necesidades de expresión y relación consigo mismos y con su familia. Algunos de los resultados que expone, es que se dieron cuenta de que la autoestima y los sentimientos tienen una relación muy estrecha;

“Se encontró que predomina un centro de valoración de tipo externo, que una línea teoría explicativa es el enfoque sociocultural, que se percibe la necesidad de fomentar una necesidad de la consideración positiva en el manejo de sentimientos, se encuentra la influencia que existe entre estos dos factores y dos ámbitos de vida familiar, por un lado uno aceptante y otro condicional” (Basurto, 2003:3).

Los resultados que encontró Basurto (2003) al final de su taller, son muy parecidos a lo que observé en las mujeres con quienes trabajé. Entre éstos, que el centro de valoración es externo y que buscan la aceptación incondicional específicamente de su familia cercana.

Lorena González (2011) en su trabajo “Emociones propias....sabiduría interna”, realizó un Taller con estudiantes universitarias, donde su objetivo fue trabajar el reconocimiento y la expresión de emociones y sentimientos para potenciar su crecimiento personal. En una de sus conclusiones expone que “surgieron procesos de cambios en las participantes, que no había previsto de modo alguno; provenientes de las necesidades internas de cada una y que significaron que se apropiaron efectivamente más de sí mismas” (González, 2011:137). En este taller utilizó ejercicios, aportes teóricos y espacios de escucha activa y verbalización de experiencias, algo muy parecido a lo que yo hice.

Revisar estos trabajos me abren una perspectiva mucho más amplia sobre el manejo y expresión de las emociones y me doy cuenta de que no es exclusivo del sexo femenino, como se comprobó en el trabajo de Basurto (2003) pues trabajó con

ambos sexos. La expresión de las emociones es algo primordial para el ser humano. Al expresar nuestras emociones abrimos una parte vulnerable de nosotros y esto se logra solamente en un espacio donde nos sintamos escuchados.

2.2 Fundamentación teórica de la intervención desde el ECP

2.2.1 Entre el ser y el deber ser; el conflicto de una madre soltera

Desde que nacemos aprendemos por lo que observamos, seguimos patrones de conducta y nos vamos formando aprendizajes a partir de nuestra percepción. Los aprendizajes se convierten en constructos o creencias que muchas veces tomamos como verdaderas, los que pueden incluso definir nuestra personalidad. Por ejemplo, aprendemos que un buen padre es el que provee a la familia y que una buena madre es la encargada de estar en el hogar cuidando de los hijos. Cada rol tiene ciertas características, es decir, una conducta específica que la sociedad espera que se cumpla y hay mucha presión de la gente que está alrededor, específicamente de nuestros padres, quienes nos educan para que nos comportemos de manera que nos corresponde dependiendo de nuestro género. La madre soltera debe de cumplir con un doble rol, no solo debe de ser una madre que eduque y cuide a su hijo, sino que también debe ser la proveedora. Un claro ejemplo es el grupo de madres con las que trabajé en el taller; una de ellas es casada, las otras siete son madres solteras y una de sus exigencias al inicio del taller fue querer ser mejores madres para sus hijos, aun más allá de lo que podían. Había una enorme culpa por no dedicarles tiempo, pero la realidad es que no tenían tiempo, son madres que trabajan y parte de su exigencia estaba puesta en lo que los demás esperaban de ellas, sobre todo sus familiares cercanos.

Incongruencia entre el concepto del Yo y la experiencia.

Para Rogers (1998) la incongruencia existe cuando hay una diferencia entre el concepto del yo o el autoconcepto y la experiencia del organismo. El autoconcepto que suele

tener una madre soltera es poder ser una madre que no descuida a sus hijos, que les dedica tiempo de calidad y que al mismo tiempo es proveedora. Hay un doble esfuerzo por hacer ambas cosas y demostrar que se es autosuficiente y también digna de aceptación. Esto las lleva a confundir lo que realmente quieren con la opinión de la gente, en especial de su familia cercana; buscan complacer a los demás antes que a ellas mismas.

Rogers (2009) dice que las experiencias que vivimos nos van marcando constantemente y que la incongruencia se da a partir del choque entre lo que queremos y lo que nuestro organismo requiere. Hay una clara incongruencia entre el concepto del yo y la experiencia que viven las madres solteras, entre el verdadero “yo soy” y el “yo debería ser”.

Las propuestas que hace Carl Rogers (1998) tienen como objetivo llegar a un conocimiento del sí mismo, a una aceptación y congruencia que impulse a las personas al desarrollo. Lo que puede permitir al individuo percibirse a sí mismo tal como es y al mundo que lo rodea en base a sus experiencias. Todo esto contribuye al desarrollo del concepto del Yo. Rogers lo explica;

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 que, como objeto de la percepción, forma parte del campo experiencial (Rogers, 1998: 65).

Este autor (Rogers, 1998) describe también que la incongruencia entre el concepto del yo y la experiencia organísmica nos genera conflicto. En las madres solteras con las que trabajé, el conflicto entre lo que realmente quieren y entre lo que esperan los demás de ellas estaba presente. Este conflicto tiene que ver con la necesidad de afecto y apreciación de los demás. Situación que nos lleva a buscar agradar. Maslow (1982) menciona que una de las características de las personas que no se autorrealizan, es porque en lugar de escuchar su propia voz interior, escuchan la voz introyectada de sus padres. Ser aceptadas es una “necesidad” para las madres con quienes trabajé. No solo buscan el cariño y aceptación de su familia nuclear, sino

también de una pareja y muchas veces esta necesidad las llevó a dejar de lado sus propias necesidades para adaptarse a las necesidades de los demás, todo con tal de ser aceptadas. Esto es particularmente importante en el desarrollo del niño, pero a medida que vamos creciendo comienza a surgir una conciencia de nosotros mismos. El niño sí tiene una enorme necesidad de recibir amor y afecto por parte de las personas socialmente significativas para él. “El niño aprende a necesitar afecto. El afecto es muy satisfactorio, pero para saber si lo recibe o no debe de observar la expresión de su madre” (Rogers, 1998: 67). Pero los adultos hemos de suplir lo que no tenemos. El afecto, si bien puede ser una necesidad propia, no habrá de depender de los demás. Cuando no recibimos el amor de manera incondicional por parte de las personas significativas, seguimos este patrón ya de adultos y entonces caemos en las exigencias, deseos o expectativas hacia los demás; dejamos de ser nosotros mismos para ser lo que los demás esperan de nosotros. Esta fue una característica de las madres con las que trabajé, ellas seguían esperando la aceptación de su madre, de su padre, o de las personas que eran significativas para ellas, porque aparte de tener que cumplir con su obligación de ser madres seguían cargando la etiqueta de ser mujeres con un “fracaso social”, ya sea por un divorcio o por haber sido madres sin estar casadas.

En mi aprendizaje y por mi propia experiencia, creo que es muy difícil quitar los introyectos, esto es, los valores, normas, etc. que interiorizamos. Aprendemos que comportándonos de cierta manera vamos a conseguir lo que queremos y estamos tan envueltos y tan ciegos que no aceptamos otra manera de ver las cosas. Rogers lo clarifica en la siguiente frase: “Las experiencias contrarias a la valoración condicional son percibidas de manera selectiva: son distorsionadas hasta hacerlas concordar con dicha valoración, o bien parcial o totalmente negadas en la conciencia” (Rogers, 1998: 69). Como dije anteriormente, aprendemos cómo es la mejor manera de dirigirnos hacia los demás, a comportarnos para ser aceptados, incluso cuando creemos que estamos haciendo cosas para llevar la contraria estamos comportándonos para encajar en un grupo que hace lo mismo. Es difícil que un niño crezca o que nosotros hayamos crecido sin estar condicionados a hacer algo para conseguir algo a cambio. Vamos aprendiendo conforme crecemos que esto solo satisface a los demás y no a nosotros,

pero no siempre logramos darnos cuenta, muchas veces necesitamos primero comprobar que podemos ser aceptados sin necesidad de hacer nada extraordinario. En el caso de la madre soltera que tiene tantos introyectos es difícil dejar de estar pendiente de lo que los demás exigen de ella, ella cree que es un compromiso y que es parte de su rol como madre y proveedor, ser ejemplo de su hijo, pero descuidándose ella misma porque de lo contrario cree que no es buena madre.

El Estado de vulnerabilidad

El estado de vulnerabilidad para Rogers (1998) proviene del estado de incongruencia del individuo. La persona en este estado está expuesta a no saber cómo defenderse ante las amenazas externas, al no tener una clara conciencia de quien es en realidad, no puede defenderse, sufre de angustia, la que es descrita por Rogers de la siguiente manera: “Estado de incomodidad o de tensión cuya causa es ignorada por el individuo que la experimenta” (Rogers, 1998: 35). Por consiguiente hay una amenaza latente que mantiene al individuo a la defensiva. Para este autor (Rogers, 1998) la persona en estado de amenaza es vista por quien lo rodea como una persona vulnerable, que difícilmente se adapta a su entorno social, al sentir el rechazo aparece la defensa que lo protege del dolor. Las madres solteras no fueron la excepción, sobre todo las primeras sesiones en que las condiciones de confianza aun no estaban bien cimentadas. Al inicio del trabajo ellas no quisieron revelarse por miedo a no ser aceptadas, sobre todo porque la amenaza para ellas viene de lo que puedan pensar los demás; es claro que aún estaban en un estado de defensa, reflejo del conflicto que ellas viven. Rogers describe la defensa de la siguiente manera: “La defensa es la reacción comportamental del organismo a la amenaza; la defensa tiene como objetivo mantener la estructura habitual del yo” (Rogers, 1998: 36). Siempre es difícil exponernos ante personas y situaciones nuevas, comenzamos a hacerlo hasta que nos sentimos en un espacio de confianza. En el caso de las participantes, la amenaza fue disminuyendo conforme fueron identificando que había semejanzas en sus historias de vida. Esta identificación fue fundamental para crear un clima de confianza donde ellas fueron sintiéndose seguras.

La experiencia organísmica

Cuando una persona está en el proceso de reconocerse esta más abierto a las experiencias, disminuyen sus defensas porque lo que alguna vez representó una amenaza, ya es vista de manera más objetiva y realista. El primer indicio de contactar con la experiencia propia, es cuando una persona puede interpretar y representar correctamente sus emociones y las experimenta en su cuerpo. El cambio se hace muy evidente porque en un inicio las personas hablan de sus sensaciones pero nunca mencionan las emociones como parte de su organismo, más bien como algo que nace de algo externo que las hace reaccionar. El organismo lucha por existir, es ese instinto de supervivencia, ese instinto está en todos nosotros y lo utilizamos para defendernos, es natural del organismo, de un organismo que busca la supervivencia, que busca trascender, que busca sobresalir y adaptarse al medio en el que vive.

En la teoría de la personalidad de Rogers, Gondra menciona que el organismo humano es un concepto fundamental. Para este autor tiene el siguiente significado: “El organismo es, en todo momento, un sistema organizado total; la modificación de cualquier parte puede producir cambios en cualquier otra” (Gondra, 1977: 138). Este concepto se refiere a lo corporal y mental de todo ser humano. Cuando hay una modificación a nivel mental se refleja claramente en el cuerpo, y en nuestras conductas. Es por eso que es tan importante este concepto para definir el cambio que se fue presentando en cada una de las participantes en el taller.

La apertura a la experiencia no es simplemente el estar pendiente de lo que pasa a nuestro alrededor, es mucho más que eso, es estar atento a lo que pasa dentro de nosotros con lo que está a nuestro alrededor. En la terapia de la personalidad Rogers, se refiere al concepto de experiencia de la siguiente manera:

Experiencia se usa para englobar todo lo que sucede dentro del organismo en cualquier momento, y que esta potencialmente disponible para la conciencia. Incluye tanto los hechos de los cuales el individuo no tiene conciencia, como los fenómenos que han accedido a la conciencia (Rogers, 1998: 26).

Como lo maneja Rogers (2009), la persona que está abierta a la experiencia, logra una mayor conciencia de su propia situación, logra identificar cuáles son sus acciones que lo han llevado a la situación donde está en ese momento, esto le da herramientas y más claridad para saber que decisiones tomar para que le ayuden en su propio desarrollo personal. En todos nosotros existe una tendencia innata a buscar nuestro desarrollo, a ser mejores, sino fuera por esta fuerza motivante no buscaríamos superarnos ni buscaríamos tener una mejor calidad de vida. Podríamos llamarlo un sentido de sobrevivencia, pero no es así, porque no nos conformamos con el solo hecho de sobrevivir, siempre buscamos hacer lo mejor de nuestra existencia y cuando fallamos en nuestros propósitos Rogers (2009) dice que no será por falta de deseo, sino por falta de confianza en nosotros mismos. En palabras de Rogers: “Todo organismo tiene la tendencia innata de desarrollar sus potencialidades, no solo tratamos de sobrevivir, sino que tendemos a buscar lo que Maslow llamo, “satisfacer nuestras necesidades de autorrealización” (Rogers, 1998:24). El organismo es tan sabio que esta tendencia actualizante muchas veces es inconsciente, la principal función del organismo es buscar su desarrollo pero siempre hacia un bienestar.

Rogers afirmó que ya sea que un estímulo venga de adentro o de fuera, sea que el medio ambiente sea favorable o desfavorable, se puede confiar en que las conductas de un organismo están dadas en la dirección de mantenerse, mejorarse y reproducirse. Esta es la naturaleza misma que llamamos vida. (Rogers, 1980: 165).

Desde esta perspectiva, nuestro propio organismo nos induce a dejar huella, a ser reconocidos. Desafortunadamente a veces no sabemos cómo lograrlo, porque en nuestro desarrollo poco a poco dejamos de confiar en nuestra propia capacidad. Nos vamos llenando de prejuicios los cuales no nos dejan vernos realmente como somos ni nos dejan ver a los demás. Debemos entender que nosotros como parte de la sociedad también participamos en la trascendencia de las personas y viceversa. Cuando aprendemos a confiar en los demás, confiamos también en sus acciones y confiamos en que esa persona puede lograr lo que se proponga. Como padres de familia,

hermanos, facilitadores, o en nuestro actuar diario podemos confiar en la capacidad de los demás para ser mejores. Es a través de los cuidados a los demás a lo largo de nuestra vida, lo que nos permite alcanzar este cuidado personal. Sin esto, nos sentimos minúsculos y desamparados y de nuevo no llegamos a ser todo lo que podríamos ser. Rogers (1998) habla de que el hombre nace con una dirección, busca un sentido a su vida. Si no se ve amenazado podrá formar parte de una sociedad, ya que también somos por naturaleza seres sociales, que buscamos pertenecer a grupos, sentirnos aceptados y queridos. Para Rogers “La persona llega a ser lo que es [...] Esto parece significar que el individuo llega a ser -por su apercepción- lo que es – por su experiencia-. En otras palabras, es un organismo humano total y que funciona plenamente” (Rogers, 2009: 101). El abrirse a su experiencia organísmica permitió que las participantes del taller fueran modificando y flexibilizando los constructos que tenían tan introyectados, a partir de esto fueron tomando sus propias decisiones en función de lo que es mejor para su propio desarrollo.

2.2.2 Del centro de valoración externo al interno

La valoración de las personas por lo general está en función de las expectativas de los demás. Para las madres solteras que trabajaron en este taller, su centro de valoración está ligado a la valoración de otras personas, en este caso, específicamente de su familia cercana, la cual marca una pauta a seguir en la educación de sus hijos y las normas morales que se deben de seguir según los criterios sociales. Y como se mencionó anteriormente, esto les deja en un estado de vulnerabilidad y de conflicto. Desarrollar sus propias capacidades les va a requerir el esfuerzo de separar esta valoración externa y hacer más caso a su propia valoración interna, pero está ligada a su historia de vida y a su propia educación. Para Rogers (1998) este concepto corresponde al origen de los criterios empleados por las personas en la valoración de su experiencia.

Cuando esa fuente es interna, inherente a la experiencia misma, el centro de valoración se encuentra en el sujeto. Cuando el centro de valoración se encuentra

en otras personas, el sujeto aplica la escala de valores de esas personas, que se convierten en el criterio de valoración del sujeto (Rogers, 1998: 44).

El centro de valoración va en función de nuestra propia experiencia de vida. Como sujetos vamos aprendiendo en qué circunstancias le hacemos más caso a la valoración interna o la externa. Creo que difícilmente podemos cargarnos a un solo lado, porque como seres sociales también dependemos de la valoración externa. Es importante mencionar que parte del proceso de estas madres solteras es ir descubriendo que las decisiones que tomen respecto a sus hijos van a ir en función de su valoración interna. En palabras de Rogers: “la persona se tiene más confianza y adquiere mayor capacidad de adoptar sus propias decisiones” (Rogers, 2009: 44). La persona está en movimiento para entrar a la etapa de valoración organísmica, en la cual el individuo puede incorporar adecuadamente sus experiencias en función de sus necesidades. Rogers (1998) menciona que la persona encuentra satisfacción en las conductas que enriquecen su experiencia y que son favorables para su desarrollo.

En la teoría del funcionamiento óptimo de la personalidad, Rogers (1998) menciona que una de las características de la persona que se desarrolla es que es más consciente de sus propias necesidades, cambia la manera en como experimenta sus sensaciones, es capaz de experimentarse como una persona digna y más segura de sí misma. Puede tomar decisiones en base a sus necesidades y no en base a lo que le digan los demás. Para Rogers (2009) la persona siempre puede entender que es parte de un proceso de cambio y no una meta. De esta manera las personas comienzan a ser más conscientes de su propia experiencia y por consiguiente de su verdadero Yo. Comienzan a tomarse como centro de valoración, lo que promueve mayor flexibilidad en la interpretación de los constructos que se han aprendido. Las personas se expresan con menos defensas y se dejan ver ante los demás como mujeres vulnerables. Comparten sus temores, anhelos y sus secretos ante las demás, comprendiendo que no serán juzgadas ni atacadas, lo que propicia una fuerte identificación. Lo que le pasa a uno comienza a verse desde otra perspectiva; así se sabe que no se está solo.

La persona que está abierta a la experiencia es capaz de aceptar de manera realista su entorno, no lo ve amenazante, como consecuencia es más seguro. Es decir “el sujeto se percibe como centro de valoración y como centro de elección” (Rogers, 1998: 57). Cuando ocurre esto, la persona valora sus logros de manera menos condicional respecto a sus propias exigencias, en especial de la exigencia de los demás. Desde mi punto de vista y como lo maneja Rogers (2009), la persona que está abierta a la experiencia logra una mayor conciencia de su situación, puede identificar cuáles son las acciones que lo llevaron a la situación donde está en ese momento, esto le dará herramientas y más claridad para saber qué decisiones tomar para que le ayuden en su propio desarrollo personal. Claro que se dice fácil, sin embargo, la mayoría de la veces ni siquiera somos conscientes de nuestra propia experiencia, mucho menos vamos a ser conscientes de nuestras propias decisiones, las cuales las tomamos más por costumbre o conformismo que por convicción.

2.2.3. La Consideración positiva incondicional

La valoración está ligada a la necesidad de consideración positiva. Si desde niños no recibimos el amor de nuestros padres de manera incondicional, aprendemos a no valorarnos, por lo tanto estaremos al pendiente de la aceptación de los demás. Gondra, refiriéndose a la teoría de Rogers, lo explica de la siguiente manera: “cuando la necesidad de considerarse positivamente a sí mismo es una necesidad condicional, es decir, establece diferencias [...] se hace dependiente de las condiciones de valor impuestas por las personas criterio” (Gondra, 1977: 156). Para las madres solteras no hay una aceptación positiva de las personas significantes en sus vidas por eso buscan ser aceptadas y cumplir con las expectativas de ellos, al no cumplirlas hay una fuerte frustración y en el caso de ellas culpa por no dedicar tiempo a sus hijos. Sin embargo, esta situación bien puede ser extensiva a cualquier persona. Es muy común que cuando iniciamos una relación interpersonal y hablamos de nosotros, hay un temor porque queremos causar una buena impresión, pensamos en cómo comportarnos, por miedo a ser juzgados por la persona con la que estamos hablando. Es común y hasta válido cuidarnos y no exponernos porque es muy incómodo sentirse descubierto y

cuando esto sucede dejamos ver nuestra vulnerabilidad. En palabras de Rogers (1998), la define de la siguiente manera: “percibirse a sí mismo como receptor de consideración positiva es sentir que uno modifica positivamente el cambio experiencial del otro” (Rogers, 1998:41). Esta consideración positiva ayuda a que las personas se abran a su experiencia, se sientan dignas de ser escuchadas y se expresen sin sentirse juzgadas por los demás. Rogers (2009) menciona que cuando las personas logran bajar sus defensas induce a que quien las escucha se sienta en confianza y comience a imitar esta actitud. Hay una frase que me gusta mucho y que expresa lo que quiero exponer; “ser comprendido y ser aceptado tal como uno es, es experimentar la posibilidad de un mundo en el que es posible respirar sin miedo” (Mearns, Dave & Thorne, Brian, 2003: 163). Siempre que entablamos una relación interpersonal donde somos abiertos y sinceros y estamos dispuestos a escuchar y viceversa, estamos en la posibilidad de crecer y hacer crecer al otro. Cuando nos sentimos aceptados nos vemos como personas que merecemos ser escuchadas y valoradas, comienza a surgir en nosotros una aceptación por nosotros mismos. Rogers dice que la consideración positiva de sí mismo “se usa para designar un sentimiento de consideración positiva que el individuo experimenta respecto de una experiencia, o una serie de experiencias; relativas al yo, independientemente de la consideración positiva experimentada por otras personas respecto de ellas” (Rogers, 1998: 42). Es decir, se van expresando desde su propio criterio y no del de los demás, comienzan a darle un valor a su sentir y no se avergüenzan de lo que sienten, lo pueden expresar porque es importante para ellas.

Las mujeres con las que trabajé en el taller, fueron identificando aspectos de su vida que les provocaban insatisfacción y los fueron resignificando. Para Rogers (2009) las personas poseen la capacidad latente de comprenderse a sí mismos, sin embargo, estamos expuestos a la aceptación de las personas con quien convivimos, es parte de vivir en sociedad. Cuando la persona se siente aceptada y valorada, es fácil para ella dirigirse de manera más segura y tomar decisiones que contribuyen a su desarrollo personal, lo cual se ve reflejado también en sus relaciones interpersonales. La persona busca su crecimiento, en todos los aspectos de su vida, este tipo de conducta es un ejemplo de lo que Rogers (2009) llama tendencia actualizante.

Para Rogers (2009) la tendencia actualizante es inherente a cualquier organismo vivo, la diferencia es que en el hombre existe una motivación constante, una fuerza impulsora de ser reconocido y de ser mejor cada día. Para él la tendencia actualizante tiene tres maneras de manifestarse:

El individuo posee en si la capacidad y la tendencia -en algunos casos, latente- de avanzar en la dirección de su propia madurez [...]. Esta tendencia se pone de manifiesto en la capacidad del individuo para comprender aquellos aspectos de su vida y de sí mismo que le provocan insatisfacción [...] También se expresa en su tendencia a reorganizar su personalidad y su relación con la vida de acuerdo a patrones considerados más maduros (Rogers,2009:42).

Esta tendencia está en todo organismo vivo, es esa capacidad de desarrollar nuestras potencialidades, de trascender, de ser reconocidos, es algo que viene en nuestro código genético. Para Víctor Frank (2003) el hombre se autorrealiza en la medida en que se compromete y se hace responsable de darle un sentido a su vida. Al hacernos responsables también nos responsabilizamos de los que están a nuestro alrededor. Cuando hago uso de mi libertad, también me estoy haciendo responsable de mi decisión. Desde esta perspectiva el sentido de vida, dependerá de cada persona, hay quien podrá decir que vive para su familia, su trabajo, sus amigos, o simplemente para disfrutar el momento. La elección y la decisión es parte de nuestra vida, y también de nuestro crecimiento como personas.

El significado de la vida, difiere de un hombre a otro. Creo que hemos confundido el necesitar algo por que vivir, a tener un sentido de vida. Es decir para muchas personas la voluntad del sentido es cuestión de hechos, y no de fe. Esto lo entendemos hasta que perdemos lo que le daba sentido a nuestra vida, porque después, no sabemos qué hacer. Pierdo mi identidad porque la identidad realmente era de la otra persona y no mía. Lamentablemente muchas veces buscamos que el otro sea el que nos valide, el que nos proteja y que nos rescate. Pero ¿qué pasa cuando ese otro se va?, nos quedamos sin nada y sin ningún sentido. No deberíamos de necesitar la

existencia de otra persona para que yo sienta que soy digna, o que a través de ella le encuentre un sentido a mi vida. Yo soy la única responsable de mi existencia.

El hablar de un sentido de vida no significa solo el tener metas o proyectos, implica mucho más. Primeramente es hacerme responsable de mi misma, amarme, y respetarme y elegir ser libre, aunque esta libertad signifique existir, y encontrarme a mí misma, pero será parte de mi crecimiento por eso es que el crecer duele, aunque siempre tenemos la alternativa de no hacerlo, de no existir, sin embargo no es mi decisión, estoy decidiendo SER, estoy decidiendo trascender, y sé que no es fácil, pero es reconfortante saberme viva, saberme en el camino de mi propia trascendencia.

2.3. Problemática abordada de la intervención

2.3.1 La importancia de las emociones en las madres solteras

Muchas veces el termino emoción y sentimiento se usan indiscriminadamente, incluso el mismo Rogers no especifica el significado de cada uno. Rosa Larios en su libro “Corazón de piedra ¿yo?” (2010), hace una diferencia entre estos dos conceptos. Define a la emoción como “el conjunto de sensaciones experimentadas. En el momento en que una persona le pone nombre a eso que siente, cuando le da un significado, hablamos de sentimiento. Las emociones conectan el cuerpo con la mente instantáneamente” (Larios, 2010:29). Para Redorta (2006) existen reacciones emocionales innatas y acciones emocionales voluntarias; las primeras serían las emociones y las segundas los sentimientos. Ambos autores coinciden en que las emociones son instantáneas y cuando se hacen conscientes y les ponemos nombre pasan a ser sentimientos.

Lo cierto es que las emociones guían nuestra vida, es algo innato en cada uno de los seres humanos, no podemos dejarlas de lado. Al recordar una emoción podemos revivir momentos agradables o desagradables. Para Greenberg (2000), las emociones se basan en el presente, pero están fuertemente influenciadas por el pasado y ejercen influencia en nuestro futuro, no podemos tomar decisiones sin tener en cuenta las experiencias pasadas, incluso si no está en nuestra memoria inmediata hay algo

muy dentro que nos dice que algo no está bien, y que la decisión que estamos tomando no es la correcta. Para Redorta (2006) las emociones intensas tienden a aparecer en situaciones conflictivas, por ejemplo; un proceso de divorcio, despido de trabajo o situaciones inesperadas y es importante que sepamos identificar que nos pasa para que nuestra reacción emocional no sea de manera impulsiva y que después nos traiga sentimientos de culpa por no saber controlar nuestros impulsos.

Es muy importante reconocer nuestras emociones, contactarlas y sobre todo expresarlas, esto ayuda a tener una mejor comunicación con las personas que nos rodean, y en la medida de que nos conocemos más, nos relacionamos de una manera más madura y eso fortalece nuestras relaciones y nuestro desarrollo personal.

La influencia social en la expresión emocional

Para Filliozat las decisiones que tomamos en muchos de los casos están determinadas por nuestras emociones: “Cuanto más consientes son las emociones, de más libertad goza su existencia” (Filliozat, 2007: 28). Las mujeres con quien trabajé sin duda alguna estaban influenciadas por sus emociones, ellas han sido su guía en la toma de decisiones, lo delicado en esta situación es que las emociones que experimentaban eran introyectos es decir, emociones que veían en sus madres y tomaban como propias. Hay frases que nos marcan, por ejemplo “Los hombres no lloran” y en el caso de las mujeres “Calladita te ves más bonita”. Por lo general nos enseñan desde niñas a no expresar lo que sentimos y nos modelan las emociones que son aceptadas socialmente. Aprendemos por lo que observamos o por lo que nos dicen los demás a no externar situaciones o emociones que nos pueden dejar ver como personas ridículas o que nos avergüencen, es parte de querer agradar, buscamos no ser diferentes, Filliozat (2007), comenta que una de las técnicas más utilizadas para obligarnos a rechazar las emociones o ciertos sentimientos, es cuando una persona ridiculiza o se burla de nosotros. También puede pasar lo contrario, aprendemos que al mostrar ciertas emociones conseguimos beneficios y atención, ciertamente esto lo aprendemos desde niños, ya de adultos seguimos los mismos patrones y es muy difícil dejar paradigmas con los que hemos crecido y que creemos verdaderos. Cuando nos

enfrentamos a situaciones donde no conseguimos lo que queremos porque no funciona nuestro patrón de conducta, nos vemos de frente con una realidad que no entendemos y a la cual debemos de adaptarnos, de lo contrario podemos incluso entrar en una crisis de identidad. Por esto es muy importante no solo nombrar las emociones, es importante reconocerlas e identificarlas.

Las emociones son instantáneas, nos avisan ante el peligro y nos dan bienestar, pero ¿qué pasa, cuando a pesar de que todo nuestro cuerpo y nuestras emociones y sentimientos nos dicen que algo está mal, la persona en quien confiamos, en este caso nuestros padres, nos demuestran lo contrario? Claro que dejamos de hacerle caso a nuestro organismo, a nuestras sensaciones, emociones y sentimientos, porque regreso a lo que decía Rogers (2009) buscamos aprobación, ser amados por nuestros padres. Lamento decirlo, pero vivimos en una ignorancia total y lo digo también por experiencia propia. Vuelvo nuevamente a mi ejemplo anterior; si no confiamos en lo que nuestro organismo nos dice ¿en quién podemos confiar? ¿ En la opinión de los demás?. Cuando no sabemos qué hacer preguntamos, buscamos quien nos dé una respuesta. Esto es resultado de una falta de educación emocional.

Sabemos que no ha sido una prioridad educar a los hijos en las emociones, para Larios (2010), es importante que cada persona pueda nombrar sus emociones, lo cual tiene como finalidad que la persona se adueñe de ellas, cuando ponemos nombre a lo que sentimos nos adueñamos de nuestros sentimientos, podemos saber de dónde viene esa sensación y hacer algo para transformarla. Cuando expresamos lo que nos pasa nos desahogamos, disminuye la tensión y las personas que están a nuestro alrededor lo notan. De lo contrario, si no sabemos qué nos pasa nos volvemos vulnerables, no sabemos cómo actuar ante lo que sentimos y corremos el riesgo de comportarnos como víctimas.

¿Cómo nos afectan las emociones de los demás? “El significado que le damos a una emoción proviene de nuestro entorno” (Larios, 2010: 33). Para esta autora nuestra cultura nos imprime un sello, estamos impactados por ella y nos comportamos de acuerdo a los valores y tradiciones, nos guiamos de acuerdo a lo que es permitido dentro de nuestra cultura. Todos somos parte de un sistema, somos seres sociales y sería imposible que no nos afectaran las decisiones o las conductas de nuestros jefes,

vecinos, familia, etc. Si somos parte de todo, las decisiones que yo tome no solo me afectan a mí, sino que afectan a la gente que está a mí alrededor. Garrido (2000) menciona que las emociones cumplen funciones relevantes de supervivencia, la comunicación dentro de un mismo contexto social es universal, nos comunicamos con códigos que aunque no sean verbales son entendibles entre un sujeto y otro. La misma influencia del contexto social nos manipula para expresar emocionalmente lo que otros quieren ver u oír, aprendemos a ocultar nuestros verdaderos sentimientos. Este autor dice que desde niños aprendemos cuales son los sentimientos permitidos en nuestra familia, y esto lo deducimos por nuestra percepción de las reacciones ante los sentimientos de enojo, tristeza, miedo o alegría. Es común que para cada uno de nosotros sea más fácil aceptar ciertos sentimientos. Por ejemplo; en mi caso, es más fácil mostrarme enojada que triste, porque la tristeza representa para mi debilidad. Todos estos constructos los vamos adquiriendo y nos llega a afectar en nuestras relaciones interpersonales.

Para Redorta (2006) las emociones nos dicen qué hechos son verdaderamente importantes para nuestra vida. Existen múltiples aspectos que considerar en las emociones. Entre las más importantes están que las emociones nos afectan de manera individual y la respuesta ante esta emoción es fisiológica, lo que prepara al cuerpo para una acción. Esto es muy común cuando sentimos miedo, aun antes de que le pongamos nombre nuestro cuerpo se tensa y se pone alerta, nos prepara para huir del peligro. En las emociones también existe un fenómeno social, es decir, aunque no se expresen de manera verbal, nuestro cuerpo comunica, si los demás nos perciben felices se acercan a nosotros y por el contrario si nos detectan de mal humor ni siquiera se acercan

La expresión corporal de las emociones

Según Redorta (2006) “Gran parte de lo que el cerebro realiza cuando produce una emoción sucede independientemente del conocimiento consciente, se realiza de forma automática, es decir, de manera inconsciente. Muchas veces nos damos cuenta de la emoción hasta que ya reaccionamos. Pero hay una realidad; sin cuerpo no hay

emoción. Podemos decir que el cerebro es también emocional, o que el corazón es racional, la realidad es que tanto el cuerpo como las emociones van de la mano, a través del cuerpo es que expresamos lo que sentimos. Si bien es cierto que aprendemos a expresar nuestras emociones, también es cierto que el cuerpo habla aunque no seamos conscientes de lo que sentimos. Existen diversas teorías que explican la personalidad por el tipo de cuerpo. Un ejemplo de esto es la bioenergética donde la expresión del cuerpo es la vista somática de la expresión emocional.

Dychtwald (1980) menciona que en los últimos estudios se han explorado la actividad derecha/izquierda del cerebro y han señalado fuertes diferenciaciones entre el carácter y la calidad de la actividad del hemisferio derecho y del izquierdo. Por ejemplo el hemisferio derecho, se considera relacionado con los aspectos femeninos del carácter, como la emotividad, el pensamiento creativo, es el responsable de la orientación en el espacio, en las artes visuales, música, artesanías, imágenes corporales, reconocimiento de rostros, y habilidades para sintetizar palabras. Mientras que el lado izquierdo es del cuerpo-mente y es también conocido como hemisferio dominante o analizador por dominar las funciones de la lectura, la escritura, la comprensión y la producción del habla. igualmente se encarga del procesamiento de las secuencias de movimientos: alcanzar, agarrar, elevar, sostener, soltar, atrapar, las que están consideradas como alojadas en este lado del cuerpo-mente al que animan. Redorta (2006) confirma que muy probablemente el comportamiento ideal de una persona es la que tendría un equilibrio entre los dos hemisferios; entre lo emocional y lo racional.

Dychtwald (1980) también nos ejemplifica que la mitad inferior del cuerpo-mente completada funcionalmente es la primera del organismo que entra en contacto con la tierra. Atañe a la estabilización, el movimiento, el equilibrio, el sostenimiento, el arraigo y el establecimiento de un estado cómodo de asentamiento. La otra mitad superior del cuerpo-mente, por otra parte, se ocupa de ver, oír, hablar, pensar, expresar, fraccionar, golpear, sostener, comunicar y respirar. El lado frontal refleja el Yo social, el yo consciente. Es lo que yo presento a ustedes a sabiendas; es lo que generalmente identifico como “yo”, es el lado mío que veo con mayor frecuencia. El lado dorsal de mi cuerpo-mente, por otra parte, refleja los elementos privados e inconscientes de mi yo.

Este lado suele convertirse a menudo en bodega de todos los aspectos de mi vida con los que no quiero tratar.

Siguiendo la lógica de este autor, quiero aclarar que aunque personalmente no pueda sostener que lo que dice Dychtwald es cierto, para mí fue muy claro como la misma postura de las participantes cambio a lo largo de las sesiones. Por experiencia propia sé que las emociones pesan en el cuerpo, no podemos ocultarlas. Podemos fingir sentir otro sentimiento para protegernos de las burlas o para no mostrar debilidad, pero a la larga el cuerpo lo resiente, y lo más increíble es que aunque no sea consciente el cuerpo nos habla. Moreno (2009) lo describe mejor en la siguiente frase.

Que mi cuerpo sabe y tiene respuestas sabias complejas y creativas, atinadas y flexibles, es algo que no lograba entender y en principio me resulta chocante [...] Que el cuerpo siente sensaciones diversas y sentimientos varios. Que pienso y valorizo con todo mi cuerpo y no solo con el cerebro. Todo esto es algo realmente novedoso y sorprendente en mi vivir (Moreno, 2009: 28)

El cuerpo es sabio, a veces no lo escuchamos. Estoy convencida de que si conociéramos nuestro cuerpo mas afondo, aprenderíamos a escucharlo y a quererlo como es, podríamos incluso evitar muchas enfermedades. Se ha comprobado que el sistema inmune está conectado con lo que Redorta (2006) llamó el “cerebro emocional”. Este autor está convencido de que las personas que gozan de estabilidad emocional o reciben apoyo emocional están en mejores condiciones de prevenir o enfrentar ciertas enfermedades. Garrido (2000) menciona las correlaciones entre los diferentes tipos de postura y estados de ánimo, por ejemplo: “la postura de hombros caídos de la persona abatida, la postura hundida de la persona triste y deprimida o la postura vertical (erguida) y muy vigilante de la persona eufórica” (Garrido, 2000: 183). Este autor también especifica que la postura corporal no es suficiente para comunicar una emoción específica. Explica que muchas veces las posturas se utilizan para enviar un mensaje, sin embargo, el mensaje solo puede ser recibido cuando la persona esta interactuando con el otro que maneja los mismos símbolos de comunicación. Una sola

postura no dice mucho, se deben de ver los gestos y otros datos de su ambiente para interpretar el mensaje.

El enojo como emoción.

Garrido (2000) menciona que muchas de las veces buscamos que los demás tengan una imagen positiva de nosotros. Esta imagen tiene que ver con las emociones que nos están permitido mostrar y que son “socialmente aceptadas”. A partir de lo que los demás esperan de nosotros es lo que nos acostumbramos a mostrar. A diferencia de la tristeza, el enojo nos da fuerzas, físicamente nos volvemos más fuertes y alertas a lo que pasa a nuestro alrededor. Rosa Larios lo describe mejor en la siguiente frase:

El enojo es una fuerza, es el equipo más importante que recibe el ser humano para satisfacer sus necesidades desde el punto de vista fisiológico. El enojo es una de las primeras reacciones emocionales en la vida de una persona; lo muestra el bebé a los pocos días de nacido y es muy diferente al del adulto porque el bebé se enoja con todo el cuerpo. (Larios, 2010: 41)

El enojo, como bien lo dice esta autora es uno de los sentimientos que nos permite exigir y muchas veces es signo de fortaleza o de carácter. La tristeza por el contrario, físicamente nos debilita y es difícil mostrarla porque muchas veces es símbolo que muestra debilidad. El mostrarnos enojadas en lugar de tristes es muchas veces también un mecanismo de defensa para evitar ser vulnerables ante alguna crítica.

Jorge Bucay (1997) lo clarifica en un cuento que él llamo “la tristeza y la furia”:

Cuenta que un día la tristeza y la furia se metieron a bañar en un estanque mágico y transparente. Ambas se quitaron sus vestimentas y desnudas entraron al estanque. La furia salió rápidamente, apurada del agua (pero la furia es ciega, o al menos no distingue claramente la realidad), y así como iba de apurada tomó sin ver la primera vestimenta que encontró, la furia se fue. Cuando estamos

enojados nos volvemos ciegos, por eso el dicho de que la furia es ciega. Por otro lado la tristeza muy calmada y serena, dispuesta a bañarse con toda la calma, terminó su baño y sin ningún apuro salió del estanque. En la orilla encontró que su ropa no estaba (Como todos sabemos, si hay algo que a la tristeza no le gusta es quedar al desnudo) así que se puso la única ropa que había junto al estanque, la ropa de la furia. Cuentan que desde entonces, muchas veces uno se encuentra con la furia, ciega, cruel, terrible y enfadada, pero si nos damos el tiempo de mirar bien, encontramos que esta furia que vemos, es sólo un disfraz, y que detrás del disfraz de la furia, en realidad... está escondida la tristeza.

Como menciona Bucay (1997) en su cuento, la furia es una máscara para no mostrar verdaderamente la tristeza. Cuando la persona logra reconocer su tristeza puede darse cuenta de que tampoco había admitido que parte de ese enojo es real, porque implica reconocer que se está enojado con personas que son verdaderamente significativas, por ejemplo con la madre o el padre, cuando no podemos enojarnos con ellos el enojo lo volcamos contra nosotros mismos.

Larios (2010) menciona que si la agresión se externa contra el otro se llama violencia, en cambio si la agresión va contra uno mismo se llama depresión. Esta autora habla que la depresión es autodestructiva y uno de los aspectos de esta destrucción es el autosabotaje. La persona se agrede porque siente enojo contra ella.

Lo más difícil de las emociones es poder expresar lo que sentimos, muchas veces creemos que nadie nos puede entender, o simplemente no estamos acostumbrados a ser escuchados, aprendemos que no es importante. No solo aprendemos a callar, sino que también a negar las emociones con las que no estamos acostumbrados a lidiar. Al estar frente al otro bajo mis defensas y me muestro como soy. Cuando llegamos a conocernos y aceptarnos tal cual somos, comienza un proceso de crecimiento, nos convertimos en personas maduras que aceptan y afrontan sus sentimientos, y al lograr esta aceptación podemos comenzar a tener relaciones más sanas, y más auténticas, porque aceptamos a los demás tal cual son.

El trabajo de estas diez sesiones me dejó este valioso aprendizaje, la importancia de expresarnos y de saber escuchar. Muchas veces no vamos a tener un grupo donde se puedan expresar libremente estas emociones lo importante es identificarlas y poder aceptarlas para tomar decisiones más asertivas.

2.3.2 Madre soltera: una opción en la vida

Monco, Jociles y Rivas (2011) en una investigación que hicieron con madres solteras, encontraron que la gente sigue considerando la maternidad como algo inherente a la mujer. Biológicamente tenemos hasta cierta edad para tener hijos y no es socialmente aceptado que una mujer no piense en tenerlos, prácticamente es parte de nuestra misión en la vida, pero bajo las normas que marca la sociedad. El tener un hijo ilegítimo en una sociedad como la nuestra es motivo suficiente para que una mujer sea señalada y en muchos de los casos marginada. Se nos ha enseñado que el matrimonio es la antesala para ser madre, incluso después del matrimonio lo que se espera es que la pareja cumpla con este requisito; “tener hijos con la “bendición de dios”.

Gutierrez (2007) menciona que socialmente la mujer está etiquetada como la responsable de las tareas reproductivas, y no solo la biológica, sino también de la reproducción social, dado que tiene a su cargo la educación de sus hijos y es su obligación impartir patrones de conducta, normas aceptadas y esperadas para que sus hijos sean socialmente aceptados. Aunque también es cierto que las familias han ido evolucionando, hoy en día es más común ver madres solteras por decisión propia que matrimonios tradicionales donde el rol todavía sea un padre autoritario y una mujer sumisa.

En una investigación que realizó la revista Nueva antropología (2011) mencionan que las mujeres nacidas entre finales de la década de 1950 y 1970, son las mujeres que comenzaron a buscar una mejor educación para sus hijas. El objetivo de estas mujeres fue que sus hijas pudieran ser más autónomas e independientes para no depender de un marido que las mantuviera y es parte de lo que vemos hoy en día, mujeres con un rol de proveedoras haciendo el papel de padre y madre, el ejemplo más claro lo tuve con las mujeres que participaron en este taller, al ser madres solteras

se veían obligadas a hacer este doble rol, y parte de su exigencia era ser buenas madres, demostrar que podían educar a sus hijos, exigencia que viene de lo más profundo de su ser, esa voz que le dice: “una mujer sola no puede educar a sus hijos” porque nos enseñaron que la mujer cuida y el hombre provee y si hace ambas cosas desatienden a los hijos.

Hoy en día el ser madre soltera por decisión propia es una opción para las mujeres profesionistas, estas mujeres independientes buscan la maternidad por convicción propia y no por los demás. Cada día la mujer va siendo más independiente en todos los aspectos de su vida, y por consiguiente es dueña de sus propias decisiones.

2.3.3 Ser mujer proveedora; rol de una madre soltera

Monco, Jociles, Rivas (2011), mencionan que el modelo de familia que predomina actualmente en las sociedades occidentales es el modelo biparental, donde el hombre es la cabeza de familia, proveedor y al mismo tiempo autoritario, y la mujer es la que juega el rol de cuidar el hogar y los hijos. Este modelo ha sido común porque da una diferencia de los roles sexuales que juega el hombre y la mujer. Gutiérrez (2007) por otro lado menciona que hay un tipo de familia que se le llama moderna y ha venido prosperando desde el siglo XX, donde a partir del amor romántico y la libre elección de la pareja, el matrimonio y los roles sociales se combinan, ambos trabajan para prosperar, El matrimonio se ve como una sociedad donde cada miembro comparte sus intereses y su meta es acumular bienes. Este tipo de familia es la más común en nuestros días, ambos padres trabajan y comparten tareas domésticas, incluso hay familias en que la mujer toma el rol de proveedora y el hombre es el encargado de cuidar a los hijos.

Durante siglos, la sociedad consideró que la mujer debía de limitarse a cumplir con sus funciones de esposa y madre sin embargo, el papel de la mujer ha cambiado a lo largo de la historia, pero quiero resaltar que hay una enorme diferencia entre una mujer casada donde tiene el apoyo de su pareja y una madre soltera de clase trabajadora, incluso a una madre soltera por elección. La madre soltera de clase

trabajadora encabeza una nueva forma de vivir en familia, poco a poco se va desarrollando integralmente dentro de la sociedad y tiene como reto, formar una familia. Sin embargo, desafía un estereotipo y muchas veces se le discrimina por el simple hecho de no vivir bajo una familia “normal” y establecida. Para las madres solteras la realidad que viven conlleva una doble carga; la laboral y la doméstica. Además de la preocupación por ganar poco y tener mucho más exigencias y a veces nadie con quien compartir. Es poco el tiempo que se dedican ellas mismas y cuando lo hacen viene una enorme culpa por pensar que están descuidando a sus hijos.

Otro punto importante es que suelen vivir una mayor exigencia laboral. Son más propensas a trabajar dobles turnos o tienen que estar disponibles en turnos inusuales, ya que son más vulnerables por que necesitan el trabajo y muchas veces las empresas se aprovechan de esta situación. Estas mujeres viven al día y aunque algunas de ellas son profesionistas, no pueden tener ahorros y no es porque no lo sepan administrar, porque son las únicas proveedoras lo cual les hace difícil enfrentar los gastos imprevistos. Esta situación las lleva a vivir en un estrés y frustración diario, que muchas de las veces terminan desquitándose con sus hijos, y se vuelve un círculo vicioso, porque esto les trae más culpa.

Con el tiempo la mujer ha ido ganándose un lugar en la sociedad, ya no se limita a un rol de madre, sino que también participa activamente en el área laboral y política. La madre soltera no es una excepción, ella con mayor razón busca ser parte de la fuerza laboral del país para cumplir con una doble obligación, ser padre y madre. Monco, Jociles, Rivas (2011) explican que esta exigencia de las mujeres en su vida laboral puede entrar en conflicto con la misma exigencia de la vida personal y familiar. Esto le representa un gran desafío, en primera instancia por saber que están solas y en segunda instancia porque serán ellas las responsables de brindar educación, alimento, protección, formación a sus hijos para que sean socialmente aceptados.

Aguirre (2007) habla de las desigualdades de género en diferentes áreas, esta autora menciona que a partir de la IV conferencia mundial de la mujer, Beijing, 1995. Se difunden a través de estadísticas que realizan movimientos feministas las discriminaciones en los trabajos, donde la mujer no es tomada en cuenta para tomar

decisiones, o no son consideradas para puestos de mayor rango con gente a su cargo. Estos estudios también dan muestra de que la incorporación de las mujeres al área laboral provocan una mayor carga de trabajo porque siguen cumpliendo con las labores domésticas, de educación y cuidado de sus hijos.

La igualdad de género, de todas formas, aun no se ha alcanzado en plenitud, es muy común que un hombre reciba mayor remuneración que una mujer por un trabajo de idéntica responsabilidad. Se sigue creyendo que el hombre necesita ganar más porque es el proveedor de una familia, sin embargo, la realidad es otra. Hoy en día las mujeres cumplen con las mismas o más obligaciones que un hombre y sus gastos son incluso mayores.

Poco a poco la sociedad se va adaptando, la igualdad entre genero va siendo cada vez más común sin embargo, para las madres solteras a un falta mucho, falta apoyo para que puedan trabajar sin tener que preocuparse de quien puede cuidar a sus hijos, o sin el estrés de tener dinero por si se enferman. Su realidad está en función del bienestar de sus hijos y de tener un sustento económico que les dé una tranquilidad emocional y financiera.

CAPÍTULO III. ANÁLISIS REFLEXIVO DE LA INTERVENCIÓN

3.1. Narración de la intervención

Este taller, como todo proyecto, tiene un trabajo previo, desde desarrollar el tema a tratar, hasta tener el lugar indicado para llevarlo a cabo. En el trascurso de todo esto, tuve que ampliar mi difusión del taller, porque en primera instancia tenía pensado que el taller fuera solo para madres solteras que trabajaran en la empresa Válvulas Urrea, lugar donde trabajo actualmente, y de donde salió la detección de necesidades, pero después de un par de semanas de haber publicado en los tableros de la empresa la invitación, solo se habían inscrito dos personas, una de las cuales no era madre soltera pero que estaba interesada en participar. Debido a la poca respuesta de la gente, me vi en la necesidad de buscar otras alternativas para difundir el taller, la opción más viable fue el difundirlo con mis colegas de Recursos humanos para que ellos lo publicaran en sus empresas, afortunadamente la respuesta fue inmediata y tuve que limitarlo a quince personas.

La preparación del taller incluía escoger los temas, mi plan lo hice basándome en la teoría de Leslie Greenberg y Sandra Pavo del libro Emoción y conflicto (Greenberg y Pavo, 2000: 193-357). Las emociones que tomé como base fueron solo cuatro: enojo, tristeza, miedo y emociones placenteras, no incluí ninguna otra emoción como por ejemplo la vergüenza, porque tenía que aprovechar el tiempo de las sesiones. Para complementar la teoría me di a la tarea de buscar dinámicas y ejercicios que me ayudaran a aterrizar los conceptos y sobre todo para que las participantes pudieran identificar las emociones en su cuerpo, y lo más importante fue dejar siempre al final un espacio para que todas compartieran en el grupo su experiencia de lo vivido al término de cada sesión.

Todo estaba planeado y listo para llevarse a cabo, la realidad fue que en cada sesión surgían situaciones y necesidades de las participantes que no tenía contemplado, y a lo cual tuve que adaptarme. De cualquier manera sirvió tener un plan de trabajo para cada sesión, que en lo personal me dio mucha confianza porque me sentía segura de tener bien preparados los temas.

Sesión uno

Esta sesión estuvo llena de expectativas, ilusiones y muchos miedos, estaba muy nerviosa. Yo esperaba a las 15 mujeres que se habían inscrito y solo llegaron siete de ellas, no puedo negar que me sentí desilusionada, sin embargo, comencé con las que estábamos. Conforme iban llegando me presentaba personalmente y les repartí una hoja blanca y el cuestionario de inicio, les pedí que pusieran su nombre en la hoja y la doblaran de manera que todas pudiéramos ver el nombre y que llenaran el cuestionario que les estaba entregando con nueve preguntas abiertas enfocadas a obtener datos generales sobre ellas, y las razones y expectativas por lo que estaban asistiendo al taller. Cuando terminaron de llenar el cuestionario me presenté, les platicué algo de mi historia personal y profesional, también les hablé sobre el motivo del taller y mi interés de trabajar con madres solteras con el tema de emociones. Cuando terminé de hablar, les pedí que se presentaran, mientras lo hacían comenzaron a hablar de cómo se sentían y de sus expectativas del taller, las cuales se resumen en las siguientes: saber manejar y expresar sus emociones. Querer sentirse más seguras ante la toma de decisiones. Cómo hablar con sus hijos acerca de la ausencia de su padre. No dejar que sus padres o familiares quieran también tomar decisiones en la crianza de su hijo. Pasar tiempo de calidad con ellos a pesar de trabajar todo el día y llegar cansadas en sus casas.

En el transcurso de la sesión las invité a que ellas mismas fueran dando su propio concepto de lo que para ellas eran las emociones, como guía utilicé una presentación de Power Point. Al terminar les puse una dinámica “esculpiendo mi emoción”, la consigna era que iban a tomar a una compañera como si fuera una escultura y la tenían que modelar de acuerdo a alguna emoción que ellas quisieran. Trabajaron en parejas y observé que la emoción que modelaron en su compañera fue una emoción placentera, solo Isis, modeló una pose diferente, cuando le pregunté qué es lo que representaba su escultura, ella mencionó que era una pose de preocupación, como de no saber que sentir, en sus propias palabras; “Así es como me siento en este momento, no sé qué me pasa”, después le pedí que modelara a su escultura como ella quería verse en un futuro y la modeló con los brazos abiertos, viendo hacia el techo y

con una sonrisa, entonces ella dice: “ así quiero estar un día, liberada, sin sentir esto en mi pecho”. Al terminar compartieron como se habían sentido. Gaia compartió que cuando a ella la modelaron no se sintió cómoda, porque la pusieron contenta y en una pose despreocupada, y ella en este momento no se sentía de esa manera, más bien se sentía como ella modeló a su escultura, la cual puso con los brazos entre abiertos como queriendo abrazar, y la pone así, porque en este momento es su necesidad. Ella comentó que por la mañana le habló su hermana y que tiene la necesidad de abrazarla, hablar con ella y protegerla. Ya no pudo seguir hablando porque comenzó a llorar, todas guardamos silencio, y cuando se tranquilizó le pregunté que si quería hablar de lo que le estaba pasando, y no quiso hablar más del tema. Le dije que estaba bien que lo respetaba. Después las demás participantes comentaron brevemente como se habían sentido. Al final Isis se dirigió a Gaia y le agradeció el haberse abierto ante ellas porque sabía que no era nada fácil llorar ante los demás, Gaia no solo asintió con la cabeza.

Para cerrar les pedí que nos tomáramos de las manos y que fuéramos agradeciendo de manera no verbal a nuestra compañera que teníamos a nuestro lado derecho, yo comencé para modelar la actividad y cada una lo hizo en silencio. Al final se aplaudieron y comenzaron a despedirse. Yo me acerqué a Gaia para preguntarle como estaba, porque observaba que estaba todavía sollozando, le dije que si necesitaba algo me llamara, y enseguida lo dije también a todas. Después le dije que estaba conmovida porque la veía muy triste, ella solo asintió con la cabeza, le dije que si podía abrazarla, y me dijo que sí. Después me despedí de todas las demás.

En esta primera sesión, pude darme cuenta de que no profundicé mucho en los sentimientos de las participantes, estaba consciente de que tenía miedo de que algo se saliera de control y quise seguir al pie de la letra el programa que ya tenía planeado. Al terminar la sesión me sentí llena de agradecimiento y muy orgullosa, sobre todo porque observé que las participantes al sentirse escuchadas e identificadas con sus compañeras pudo haber un acercamiento entre ellas y un espacio de confianza.

Sesión dos

En esta segunda sesión, estaba más tranquila, me había dado cuenta en la sesión pasada que debía de soltarme más y no querer que todo saliera al pie de la letra, como lo tenía planeado. Se integraron dos nuevas personas, Tara y Leslie y antes de empezar, les pedí que se presentaran, y después todas nos presentamos ante ellas. cuando terminaron, continúe con un ejercicio de relajación, les pedí que respiraran profundamente por su nariz hasta inflar su estómago, y exhalaran también por la nariz, esto lo repitieron tres veces, Les dije que podían estar con los ojos cerrados o abiertos, como ellas decidieran, después les pedí que pusieran atención en sus pies, en sus piernas, muslos, cintura, abdomen, espalda, hombros, cuello, cara, y su cabeza, sin dejar de respirar profundamente. Me detuve en cada una de mis instrucciones dándoles tiempo de que lo hicieran tranquilamente, al final, les dije que cuando estuvieran listas se volvieran a ubicar en el espacio donde estaban, que ubicaran el salón y a sus compañeras para iniciar con la sesión. El ejercicio duró aproximadamente 10 min, e inicié con esto para que ellas se concentraran en la siguiente actividad, que fue leerles un cuento referente a la ira. El cuento habla de un hombre cuyo mal carácter le había hecho perder buenos amigos y un día decide ver a un anciano sabio, el cual le recomienda que se aleje a un oasis lejano. Este hombre sacaba agua para dársela a los viajeros, pero un día un viajero vestido de negro lo rechaza y lo humilla. El hombre lleno de ira se abalanza al viajero y le quita la vida, de inmediato se siente culpable y se arrepiente de lo que había hecho, de pronto aparece otro viajero y le da las gracias porque había matado al hombre que iba a matar al rey. Al terminar el cuento les pregunté que habrían entendido o como les había parecido, esperé unos segundos y ninguna hablaba, me sentí tensa por el silencio y no esperé más. Les dije lo que yo entendía del cuento, que a veces teníamos que dejar salir nuestro coraje y que aunque quisiéramos huir de esa sensación de enojo no podíamos por más que lo quisiéramos ocultar. Lo importante era que a pesar del enojo que sintiéramos, encontráramos la forma de poder expresarlo para no hacernos daño nosotras mismas. Nada más asintieron con la cabeza y observé que Sonia sonreía, le pregunté que si se había acordado de algo con el cuento y dijo que no, esperé pero ninguna quiso compartir

nada. Ahora recordando ese momento, me doy cuenta claramente que me sentí insegura, con miedo a que ellas se aburrieran y decidieran no regresar la siguiente sesión. Continué con la presentación del enojo, fueron cuatro diapositivas y les pedí que me ayudaran a leerlas y compartieran algún ejemplo de cómo expresaban su enojo. Gaia compartió que ella reaccionaba de manera agresiva, por ejemplo: “cuando mi hermana me dijo que iba a volver con su esposo, me enojé con ella y en lugar de escucharla le grité y después me sentí mal por lo que le había dicho” (Gaia, B2, 27/08/2011: 73)¹. Pelé nos compartió lo siguiente: “la semana pasada, por todo el estrés que traía del trabajo, llegué a mi casa, y por una tontería le grité a mi hijo. Después que le grité me di cuenta de mi tono de voz y traté de calmarme. Quiero aprender a calmarme” (Pelé, B2, 27/08/2011:82). Después repartí entre ellas papel de china y les pedí que imaginaran que ese papel era el objeto de su enojo. Les dije que lo arrugaran con sus manos sin romperlo. Cuando terminaron de arrugarlo, les pedí que lo volvieran a extender sin romperlo y que con ese mismo papel hicieran una obra de arte. Cuando terminaron compartieron su experiencia. Flora nos compartió lo siguiente: “Yo hice un alcatraz, porque para mí es la flor de las novias (...), si no hubiera arrugado tanto el papel, no habría podido hacerle los dobleces que le dan la forma al alcatraz, y esto precisamente pasó conmigo, de no haber pasado por lo que pasé no sería la mujer que soy hoy” (Flora, B2, 27/08/ 2011: 168). El escuchar a Flora haciendo esta analogía del papel de china con su vida, me conmovió mucho. Para terminar les solicité que nos despidiéramos con una frase de cómo nos íbamos de esta segunda sesión. Al final me pidió Flora que si podía hablarles acerca del duelo. Las demás participantes la apoyaron en su petición, le dije que sí, que la siguiente sesión lo veíamos.

En esta sesión pude darme cuenta que no profundicé en sus emociones. Con las preguntas que les hacía las llevaba al pensamiento y no a profundizar en sus sentimientos.

1 Esta codificación hace referencia a una cita textual, donde primero menciono el nombre de la participante, la evidencia de donde saque la cita. Por ejemplo: B se refiere a las bitácoras. T a las transcripciones. HT a las hojas de trabajo. C a los cuestionarios. PD al producto de una dinámica. Después pongo la fecha de la evidencia y por último el renglón donde comienza la cita textual. Por ejemplo: Gaia, B2, 27/08/2011:73). En las siguientes paginas se seguirán presentando este tipo de codificación.

También descubrí que me cuesta trabajo no ser directiva, porque busco que la sesión sea como la tengo planeada.

Sesión tres

Para esta sesión solo se presentaron siete de las nueve participantes. No llegó Leslie, tampoco Isis, sin embargo, me avisó que no se iba a poder presentar al taller por un evento familiar.

La sesión pasada Flora me pidió si podíamos ver el tema del duelo y todas estuvieron de acuerdo. Como tenían muchas dudas sobre el tema, acordamos verlo en esta tercera sesión en lugar de terminar con el tema del enojo, el cual tenía planeado cerrar con una dinámica.

Tenía una semana para prepararme e investigar. Ya había leído antes del tema y me había tocado participar en cursos de tanatología, pero no es lo mismo asistir a un curso a impartirlo, tenía que buscar información clara, y decidí basarme en las etapas del duelo que maneja la Dra. Kubler (2011), ella habla de cinco etapas del duelo: 1. Negación y aislamiento. 2. Ira. 3. Negociación. 4. Depresión. 5. Aceptación. Los conceptos se los presente en Power Point y en cada una de las etapas les pedí que dieran ejemplos de cómo ellas lo relacionaban con su vida o como lo entendían, por ejemplo; Pelé nos habló de que tenía miedo porque no sabía si su hijo de dos años necesitaba a su papá y ella no quería negárselo, pero ella no quería ni estaba preparada para verlo porque aun la lastimaba, le tenía coraje, porque ella había tenido que salir adelante sin su ayuda. Le pregunté qué era lo que ella necesitaba, porque la veía todavía enojada y con resentimiento. Ella me contestó que no lo quería ver, y que sabía que aunque era difícil, quería dejarle muy claro que si quería ver a su hijo debía de ser de manera constante, o mejor que los dejara en paz. Hera, Kali y Flora, le hablaron de su propia experiencia de cómo ellas habían vivido algo similar con sus hijos. Cuando terminaron de compartirle le pregunté a Pelé que como recibía lo que ellas le habían dicho, Pelé comentó que le habían dado fuerzas para seguir firme en su decisión de no ver al papá de su hijo hasta que ella estuviera fuerte y preparada para verlo.

Cuando les hablé de la etapa de la Ira, Hera mencionaba que ella había creído que ya había pasado su etapa de duelo con su ex marido, pero que aun le dolía el estómago de coraje cuando veía algún gesto de su marido en su hijo. Me preguntó si algún día iba a dejar de sentir eso. Le contesté que ese sentimiento era normal cuando se había vivido un desengaño con tanto dolor, y más si la persona nos había lastimado, que lo importante es que ella reconocía ese enojo, y que probablemente faltaba perdonar para terminar de soltar ese sentimiento. Tara mencionó que a ella le pasaba lo mismo con su hija, que también cuando veía conductas de su marido en ella le daba mucho coraje. Reconocía que la había lastimado y aun le guardaba rencor, reconoció que aun no lo perdonaba, por como la había tratado, y que probablemente faltaba eso de su parte. Les dije que me parecía valioso que lo reconociera, que ese era el primer paso. Les comente que en lo personal me servía escribir una carta, aunque no se la fuera a dar, a esa persona, diciéndole lo que me lastimo y como me sentí.

Cuando terminados de hablar de las cinco etapas, observé a Gaia muy conmovida. Le pregunté que si estaba bien, y movió la cabeza diciendo que no, comenzó a llorar. La deje que llorara y cuando estuvo más tranquila, sin necesidad de preguntarle nada, nos compartió que ella no se ha podido despedir de su primer hijo, él cual murió una semana después de nacido, Gaia nos compartió lo siguiente: “a partir de que falleció Martin (su hijo muerto), mi vida cambio. Al año nació Alexis (su hijo), pero sentía que me hacía falta mi otro bebe (.....) siento que si me despido de él se va a ir de mi vida, siento que lo voy a abandonar” (Gaia, B3, 03/09/2011:123). En este momento la acompañé en silencio, dejé que llorara, y cuando se tranquilizó, sus compañeras le compartieron algo de su experiencia. Al final ya que estaba más tranquila, ella misma menciono que sabía que debía de soltarlo, dejarlo ir, pero que no sabía cómo hacerlo. Gaia estuvo hablándonos de sus miedos, de que se sentía culpable porque pensaba que no estaba educando bien a su hijo y tenía miedo de perderlo también, habló hasta que observé que se sintió mejor, el grupo la escuchó con mucho cariño y al observar esta conducta de sus compañeras me dio mucha tranquilidad. Al inicio estaba buscando en mi cabeza la técnica precisa para interrumpirla; reflejar, parafrasear, o profundizar en lo que Gaia estaba diciendo. Al terminar la sesión me di cuenta de lo único que necesitamos para curar nuestras

heridas es ser escuchadas, sin ser juzgadas. No necesitamos que nos digan que hacer, me quedo muy claro con Gaia. Terminé muy conmovida con toda la historia de Gaia, pero estoy segura que fue el inicio de un grupo de escucha. Para despedirnos les pedí que se estiraran, y se despidieran con una palabra o frase.

Puedo darme cuenta que no dejé que exploraran sus propias emociones, me preguntan y respondo, y no las dejo que exploren sus sentimientos, creo que es parte de mi exigencia de que cada sesión transcurra tal y como la tengo planeada.

Sesión cuatro

En esta sesión ya no se presentó Leslie, y faltó Pelé. Para cerrar el tema del duelo preparé una dinámica de fantasía guiada, donde primeramente inicié con una relajación. Les pedí, que respiraran profundamente y sintieran su cuerpo, como estaban respirando, que se dieran cuenta en su postura corporal. Esta actividad duró aproximadamente 5mn. Cuando las observé relajadas, comencé a introducirlas en la fantasía. Parte del ejercicio era que imaginaran que recibían un regalo el cual les llegaba en una balsa. La consigna era que debían de depositar algo en la balsa para dejar cabida a ese nuevo regalo que estaban recibiendo, podía ser desde un pensamiento, sentimiento hasta una persona u objeto. Les pedí que cuando hubieran depositado en la balsa lo que no querían, se pusieran una de sus manos en el pecho. Cuando todas lo hicieron, les pedí que pensarán en el lugar donde estaban, que comenzaran a sentir su cuerpo y cuando estuvieran preparadas abrieran sus ojos. Este ejercicio duró alrededor de 20 min. Al terminar la actividad, les repartí una hoja blanca y las invité a que en silencio escribieran lo que habían experimentado durante el ejercicio. Cuando terminaron compartieron en grupo su experiencia.

A continuación pongo algunos de sus comentarios, que escribieron al terminar la dinámica:

Kali: Fue una experiencia que tal parece la iba a vivir porque eso deseaba, que dios de alguna manera me iluminará para tener ese valor de llenarme de sabiduría y aceptación para decidirme a soltar lo que no me corresponde, que aunque duela

no me corresponde y darle obligaciones y responsabilidades a quien debe ser(Kali,B4, 10/09/2011: 44).

Isis: Siento una tranquilidad muy confortable, me despedí del rencor, las dudas y el miedo. No podía irse esa balsa, al despedirla solo daba vueltas en el mismo lugar pero sin alejarse hasta que por fin se fue. El regalo que llegó eran flores que al principio me dio miedo porque eran flores de muerto, pero iban cambiando las flores hasta llegar a ser las que me agradan como un arreglo con todo y papel celofán (Isis,B4, 10/09/2011: 58).

Tara: Me siento como si hubiese dejado algo muy pesado que me cansaba, dije adiós a mi ex esposo y aun par de amigos que decían ser y no lo son. Me permití despedirme y agradecer por todas las enseñanzas que me dejaron. Di paso a este regalo que la vida me ofrece, y me abro a seguir recibiendo las maravillas de la vida (Tara,B4, 10/09/2011: 81).

Flora: Me siento muy tranquila y muy contenta. Me despedí de dos personas que habían llegado a mi vida, comprendí que no me pertenecen y que no me hacen falta para seguir adelante. Es hora de que se vayan, por eso los puse en la balsa. Recibí a cambio una canasta de flores, frutos, y aceites que puse sobre una cabaña de paja que había en la isla. Una de esas personas era el papá de mi hija y al retirarse en el mar, mi hija salió de la cabaña corriendo hacia él y gritándole papá. Yo le dije, que él tenía que irse, pero que pronto volvería para verla a ella, pero a mí no. Les deseé lo mejor, les mandé muchas bendiciones y le pedí a dios que los cuidara y los iluminara en su camino, y que les diera paz en su vida como me la dio a mí. Yo regrese con mi hija a la cabaña y comencé a compartir con ella esa fruta tan rica que había recibido (Flora,B4, 10/09/2011: 121).

Hera: Me despedí del miedo, el rencor, la ira y de una persona en especial que me ayudó mucho en los momentos críticos de mi vida, pero que también ocasionó algunos problemas cuando se enamoró de mí. Le agradecí todo su apoyo y tiempo, todos sus consejos, pero le dije que ya no lo necesitaba más en mi vida, tengo que liberarlo y dejarlo ir, para poder soltar el miedo y resentimiento. Me dio un abrazo me sonrió y se fue. Llegó a mi vida un regalo enorme en el que venía salud, prosperidad, sabiduría y muchos de mis planes a corto plazo concretados,

recibí el regalo gustosa y agradecida con la vida por entregármelos. Gracias, ahora me amo más (Hera,B4, 10/09/2011: 97).

Maeve: El regalo que recibí fue confianza y esperanza. Dejé ir en la balsa todo el dolor y la tristeza que sentía. Y el coraje, le dije adiós porque aun no me olvido, quiero perdonar y recordarlo pero sin que me cause dolor. Aprender a vivir sin él para tomar buenas decisiones para mí, quererme mucho (Maeve,B4, 10/09/2011: 140).

Gaia: Me siento tranquila aunque un poco rara. Me despedí de varias personas y por ultimo de Martín, mi peque, entiendo que cada quien en su momento es o fue muy importante, pero son ciclos o periodos donde no se pueden quedar todo el tiempo, esto tiene que dar espacio para que llegue algo nuevo, lo cual no indica que sean menos importantes, si no que cumplieran con algo y aunque nos llenan y algunas cosas molesta, todo tiene un fin que para bien o para mal llega a nosotros. Es doloroso pero no se termina sigue en algún lugar y estará ahí para mí, pero permitiendo que surja lo nuevo para un mejor vivir. Recibo a Alexis (su Hijo), y estoy dispuesta a recuperarlo para ofrecerle lo mejor como familia.(Gaia,B4, 10/09/2011: 149).

Para terminar nos despedimos con un fuerte abrazo.

En esta sesión profundicé más en los sentimientos de ellas, pude detenerme a explorar sus sentimientos y como se viven en su proceso de duelo. No dejo de ser directiva, sin embargo, descubro que no se trata de dejar de ser directiva, sino de saber acompañarlas con mi escucha y que puedan percibir mi aceptación incondicional.

Sesión cinco

En esta sesión faltó Gaia. Inicié con un video que se llama “atrévete”. Habla de cómo los miedos nos paralizan ante situaciones que son desconocidas para nosotros. En un segundo momento del video, se ve a los personajes atreviéndose a dar ese paso ante

la situación que les causaba temor. Al terminar el video les pedí que comentaran acerca de lo que ellas habían visto y como lo relacionaban con su vida. A grandes rasgos compartieron que muchas veces el temor que tenían es a lo nuevo y desconocido. Pelé, nos compartió algunos de sus temores en el trabajo, este mismo miedo la estaba ayudando a poder tomar decisiones porque no quería que la despidieran, y eso le daba fuerzas para querer ser mejor y buscar más clientes para ser la mejor vendedora.

Les presenté la definición de Leslie Greenberg (2000) sobre el temor, y les pedí que cada una aportara desde su experiencia como se vivían con sus temores.

Les hice un ejercicio en el cual les pedí que recordaran las situaciones que les causaba temor. Al terminar les repartí una hoja de trabajo para que en silencio escribieran los situaciones que actualmente les causaban temor, en específico; en la familia, sus grupos, y en la sociedad.

A continuación me gustaría referir un dialogó con Flora para clarificar un poco el resultado de la dinámica:

Flora: Me di cuenta de que desde niña le tengo miedo a la furia de mi mamá, por este miedo no le comparto lo que me pasa (respira profundo) y sobre todo que este miedo lo traslado a otras personas (...) siempre me veía menos que los demás, no me creía capaz de hacer las cosas, no sabía porque me sentía si, gracias a la dinámica me di cuenta de que desde niña me sentía así.

F: ¿en este momento como te sientes?

Flora: Liberada, porque me doy cuenta de que el miedo que le tenía a mi mamá era porque temía que me rechazara, y lo mismo me pasó con el papá de mi hija (Flora, B5, 17/09/2011: 52).

Cada una de las participantes expresaron sus temores, y se dieron cuenta de que muchos de ellos no son reales. Por ejemplo Kali comentaba lo siguiente: “me doy cuenta que mis miedos son por algo que aún no pasa y me doy cuenta de que no son miedos reales, simplemente eran por algo que creía que iba a pasar, cuando llegue el momento tendré que tomar decisiones”. (Kali, B5, 17/09/2011: 83).

Tara, mencionaba que su principal miedo es que su familia le haga juicios y que no la respeten. Nos compartió que últimamente en su familia no aceptan a su pareja, y que ha sido muy difícil para ella el estar mediando entre sus hijas (que ya están casadas), sus hermanos, hermanas y su pareja. La escucho firme en su decisión de querer estar con su novio, pero ella menciona, que a pesar del miedo a ser rechazada cuando va a una reunión con su pareja, ella va y se muestra firme ante sus familiares. Para ella este es un gran paso, después de tantos años de estar sin nadie está afrontando el miedo a ser juzgada porque tiene una pareja. Concluyó en que se da cuenta de que el miedo la mueve a hacer las cosas, y que a pesar de su miedo, pesa más el bienestar que ella tiene, porque se está permitiendo cuidarse y ver por ella antes que en los demás.

El tiempo se paso muy rápido y no alcance a realizar una dinámica que tenía preparada para despedirnos. Al final solo les di las gracias y les pedí que si alguien quería despedirse lo hiciera. Todas optaron por despedirse con un abrazo.

Esta sesión pude rescatar que el grupo cada vez profundiza más en sus experiencias. Se van permitiendo verse vulnerables ante sus compañeras. La relación va haciéndose más cercana. Percibo respeto y admiración entre ellas. Cuando se dirigen entre ellas son muy cuidadosas de no hacer juicios, se hablan con cariño y comparten desde su experiencia. Yo voy siendo más paciente conmigo misma, cada vez me exijo menos de querer que las cosas salgan como yo las tengo planeadas, y voy confiando en la sabiduría del grupo.

Sesión seis

Para esta sesión preparé plastilina casera un día antes porque no encontré ninguna papelería abierta. Al día siguiente, conforme fueron llegando fuimos platicando de cómo les había ido en la semana. Como a las 11:10am, les sugerí que si iniciábamos. Para esto solo habían llegado cinco de las participantes. Inicié con la dinámica, les entregué plastilina y les pedí que con ella formaran una silueta, imaginándose que estaban haciendo una escultura de su cuerpo. Cuando sacamos la plastilina nos dimos cuenta de que la consistencia no estaba en condiciones como para que ellas hicieran

una escultura, por lo cual ellas eligieron hacerlo sobre los platos que les había entregado para que no mancharan las mesas. En el transcurso de la dinámica, llegó Gaia y Pelé, y se integraron a la actividad.

La primera emoción que les pedí en que pensarán fue el temor, porque fue la última emoción que acabábamos de ver, les pedí que identificaran en que parte de su cuerpo lo sentían. También les entregue papel de china para que con él, marcaran en la figura el lugar donde sentían las emociones. Comencé a preguntarles a cada una donde sentían su miedo. Kali comentó que en los intestinos. Hera mencionó que en el cuello. Tara compartió que el miedo lo sentía en el pecho y en la cara, se ruborizaba, se quedaba sin voz, y le daba alergia en la parte del cuello. Mencionó que se le cerraba la voz. Isis mencionó que ella sentía su miedo en las manos y piernas, que se le entumían y las manos le sudaban. Flora, primero mencionó que sentía su miedo en el estómago, y después comentó que lo sentía en la vejiga, que cuando iba a exponer le daban muchas ganas de ir al baño. Después Kali comenta que ella sentía todas las emociones en los intestinos. Yo le repetí: ¡todas las emociones!, y le pregunté: ¿también la tristeza la sientes en los intestinos? Me contesto que sí. Asentí con la cabeza, después les pedí que trataran de identificar si lo que sentían era realmente miedo, tristeza o enojo. En ese momento Tara comentó, que lo que ella siente en el pecho y todo lo que dijo anteriormente es coraje y no miedo. Le pregunté que si podía identificar en que parte de su cuerpo sentía ella el miedo, y no supo decirlo. La dejé que pensara, pero ella comentó que no, que no sentía miedo, le dije que el miedo muchas veces lo sentimos en situaciones nuevas, que si ella ubicaba alguna situación así. Comentó que no, que siempre se atrevía a hacer las cosas. La observé muy segura de lo que decía. Decidí dirigirme a todas para mencionarles que muchas veces las emociones las disfrazamos con otra emoción que podemos manejar más fácilmente, y que por eso era importante conocer en que parte de nuestro cuerpo los sentíamos. Después seguimos ubicando en su figura todas las emociones. Cuando les pedí que ubicaran el enojo, me di cuenta que a ninguna se le dificultó reconocer donde lo sentían, todas coincidieron que lo sentían en el estómago. Observé a Tara muy pensativa y le pregunté; ¿qué piensas?, comentó lo siguiente: “Estoy recordando que me sudan las manos cuando tengo temor, regularmente yo tengo las manos secas,

pero ante alguna situación donde siento temor me sudan, así que el miedo lo voy a representar en las manos". (Tara, B6, 24/09/2011:77). Hera nos compartió que para ella el poner límites cuando está enojada le funcionó en su trabajo. Cuando se atrevió a enfrentar a uno de sus compañeros y decirle que no se metiera con su trabajo, todos los demás compañeros en especial los hombres la respetan. Ella nunca se imaginó que haciendo eso lo iba a conseguir, y que de haber sabido les habría gritado antes. Nos reímos todas, y le dije que me daba gusto que lo hubiera hecho.

Para terminar les pedí que pensarán en una emoción que les causaba placer, por ejemplo; amor, alegría, ilusión, y que la representaran en su figura. Esta emoción la expresaron en el corazón. Flora mencionó que esta semana no se había sentido nada bien, que había sido muy estresante, que se estaba dando cuenta que no se había dado tiempo para ella. Le pregunté qué le había pasado. Ella mencionó situaciones de su trabajo y su preocupación por su hija, en específico en una situación de trabajo. Le pregunté que como se sentía con eso, y comentó que se sentía triste, que se había sentido desvalorada por sus compañeros. Le pregunté que si realmente sus compañeros la habían desplazado, ella respondió que no, porque después le preguntó a una de sus compañeras, y le dijeron que más bien la dejaron porque no querían saturarla más de trabajo. Flora se dio cuenta de que muchas veces lo que ella percibe no es lo que realmente es.

Para ir cerrando les pedí que comentaran como se habían sentido con la actividad y lo que se llevaba cada una de ellas. Gaia, se iba más tranquila, desahogada y con muchos compromisos con ella y con su hijo. Isis más clara de lo que sentía. Lo mismo Tara y Flora. Kali mencionó que estaba pensando en que las emociones podían sentirse en todo el cuerpo, que podía sentir la tristeza en el corazón y no en el estómago como lo había mencionado antes, y que el miedo en las extremidades. Ella se daba cuenta de cómo, el cuerpo nos avisa cuando algo estaba mal con nosotros. Le agradecí su reflexión y le pregunté que como se había dado cuenta de eso, y mencionó que escuchando a sus compañeras.

Para cerrar les propuse que nos despidiéramos con un pequeño masaje en los hombros. Hicimos un círculo, y nos despedimos con un fuerte aplauso.

En esta sesión, me di cuenta de los cambios que se están reportando en las participantes, a través de los comentarios que tienen de sus familiares, uno muy importante es el reconocimiento del hijo de Gaia, el cual le dijo que ya no es tan enojona. El avance de Tara, que cada día la veo más segura de sí misma. Isis, quien al inicio del taller no sabía que pasaba con ella, no reconocía ningún sentimiento, y en esta sesión, pudo distinguir perfectamente lo que le está pasando, y sobre todo que cada vez se va atreviendo a expresarse, y no quedarse callada ante los demás. También me doy cuenta de que cada vez me siento más segura de poder acompañarlas y de poder profundizar en sus emociones. Esta confianza va creciendo conforme disminuye mi auto exigencia de que todo sea perfecto.

Sesión siete

Inicié con la presentación de la rueda de la conciencia. Les pedí que escribieran alguna experiencia vivida en esa semana y que trataran de identificar como se movían en los cinco aspectos de la experiencia que explica la rueda de la conciencia; (sensación, interpretación, sentimiento, intención y acción). Para después compartirla en el grupo.

Hera nos compartió una experiencia muy fuerte que vivió en esa semana fue que se enteró de que en su trabajo estaban revisando su expediente y lo primero que pensó fue que no le van a renovar su contrato, ella comparándolo con la rueda de la conciencia se daba cuenta de que a partir de lo que escuchó, interpretó que la quieren correr, y que eso le causa miedo e inseguridad por la misma experiencia que tuvo en su anterior trabajo. Nos decía que no sabe qué hacer, dice sentirse desesperada porque no se ha podido recuperar económicamente desde que inició el año. Yo la observaba muy angustiada, y se lo dije, a lo cual me contesto que sí, que sentía mucha angustia, porque piensa en su hijo y por lo que debe, y no sabe qué hacer. La dejé que se desahogara. Nos habló de cómo se ha vivido estos últimos cinco años desde que se divorcio, y que se había hecho la promesa de que antes de que cumpliera 30 años iba a hacer muchas cosas, pero ella sentía que no había hecho nada, más bien sentía que estaba retrocediendo. Le pregunté que si ella podía darse cuenta de todas las cosas

que había ganado desde que se había divorciado. Me contesto que sí, que se daba cuenta de todo lo que había logrado y del crecimiento personal que ha tenido como persona, se reconoció el haber amueblado su casa y educar a su hijo ella sola. Comentó que si no había estudiado, es porque había elegido pagarle el colegio a su hijo en lugar de pagarse ella una carrera, pero que esa había sido su decisión y no se arrepentía, más bien la llenaba de orgullo. Cuando termino de hablar, sus compañeras le hicieron comentarios aludiendo a su fuerza como persona y que era una gran mujer y madre. Le pregunté que como se sentía con lo que recibía de sus compañeras. Comentó que se sentía muy desahogada, más tranquila y que valoraba lo que tenía aunque a veces quería más, pero que iba a poner todo de su parte para lograr lo que quería. También nos compartió lo siguiente: “Antes de entrar al taller, yo no sentía ganas de llorar, según yo todo estaba bien (...). Creo que tal vez estoy destapando cosas que según yo, ya había superado, o tal vez estoy viendo la realidad que no quería ver antes, sobre todo desde la dinámica del duelo”. (Hera, B7, 01/10/2011:65). Más adelante Flora nos compartió lo siguiente:

A partir de que estoy en el taller estoy aprendiendo a controlarme, y a tranquilizarme cuando estoy enojada. El otro día hice algo que creí que nunca podría hacer. Hablé tranquilamente con mi mamá, le expresé como me hacía sentir con sus ofensas, y le pedí que ya no quisiera que se expresara así de mí. Para mí, esto es poner límites y lo estoy logrando gracias al taller (Flora, B7, 01/10/2011:80).

Cada una de ellas compartió algo al final y fue muy gratificante escucharlas. Cerramos con una palabra que definiera como nos íbamos. Maeve comentó, que se iba muy contenta porque se sentía muy bien escuchándolas y siendo escuchada. Hera comentó que se iba muy relajada, más desahogada, y agradecida. Flora comentó que se iba muy pensativa, que se había dado cuenta de que debía de reconocerle a su mamá todo lo que la había apoyado, que porque nunca le decía nada, ni siquiera le daba las gracias por cuidarle a su hija, y que iba a comenzar a hacerlo. Tara comentó que se iba muy contenta y agradecida. Pelé que se iba agradecida con todas por sus

puntos de vista, y que iba a poner en práctica el hablar con su mamá. Kali comentó que se iba muy agradecida con todas por haber compartido sus experiencias. Nos despedimos con un abrazo y les agradecí la escucha y el estar ahí.

En esta sesión me doy cuenta de que las acompañé mas cálidamente, sin exigirle por el tiempo ni por querer darles una solución. Voy acompañándolas, voy a su ritmo, dejando que ellas se vayan dando cuenta de lo que les va pasando. Sobre todo en esta sesión pude apoyarme en las participantes. Tara y Kali que son mayores y madres de hijos adolescentes, pudieron apoyar a Hera y Pelé para darles un punto de vista desde lo que ellas han vivido.

Sesión ocho

Inicié, pidiéndoles que se dieran cuenta de cómo llegaban a la sesión. Les pedí que respiraran profundo, que pusieran sus pies en el piso, que pusieran atención a la temperatura de su cuerpo, que identificaran si estaban tensas, que fueran dándose cuenta de cómo estaban sus piernas, sus caderas, sus brazos, cuello, hombros, y que se dieran cuenta de su respiración. Les di la opción de estar con los ojos abiertos o cerrados. Les pedí que buscaran en sus recuerdos un evento que les haya causado tristeza. Como se veían ante esa situación. Que identificaran y trataran recordar que sentían en ese momento. Que imaginaran que estaban frente a ellas mismas y que se observaran. Que identificaran como era su tristeza en ese momento. Les pedí que cuando terminaran de identificar ese momento, y cuando estuvieran listas abrieran sus ojos y escribieran en las hojas que les había repartido su experiencia durante el ejercicio. Cada una de ellas compartió como se vivió en la dinámica y recordaron los momentos más tristes que habían vivido. Hera compartió que cuando estaba haciendo el ejercicio no se acordaba de algún suceso triste, y que de repente se acordó del día que dejó a su ex marido. Nos platicó sollozando de lo que había vivido con él, y el recordar esa escena le traía nostalgia. Ella se recuerda fuerte, sin ninguna lágrima, comenta que en ningún momento lloró, no se permitió sentir su tristeza en esos momentos, hasta muchos meses después, y que al recordarlo le causaba mucha tristeza. El imaginarse no volver a ver a su hijo la ponía muy mal, muy triste, le

pregunté que como se sentía después de haberlo platicado. Comentó que se sentía muy desahogada, muy satisfecha por haber tomado la decisión de dejar a su ex marido. Al final comentó que se sentía muy orgullosa por su hijo, y también por ella.

Gaia y Pelé llegaron a media sesión, y solo compartieron brevemente algún evento triste. Gaia nos compartía que se sentía triste por la enfermedad de su hermana y que no sabía cómo ayudarla. Le pregunté, ¿Que quería hacer?, lo pensó y me comentó que a lo mejor solo tenía que acompañarla y escucharla. Le dije que la escuchaba y percibía que tenía miedo por lo que le podría pasar a su hermana, dijo que sí, que tenía mucho miedo.

Para despedirnos les pedí que pensaran y se respondieran las preguntas que estaban proyectadas en el pintaron: ¿Cómo me atiendo en mi tristeza? ¿Qué me dice de mí? ¿Qué me hace falta? ¿Qué me impide mi tristeza?. Pelé compartió que se daba cuenta de que su tristeza le impedía hablar.

Gaia, compartía que se daba cuenta que la tristeza la hacía también más fuerte, y la hacía estar más con ella.

Maeve, que estaba aprendiendo a identificar su tristeza, y a atenderse cuando se sentía triste.

Kali se identificaba con la pregunta de cómo atiende su tristeza, y ella comentó que viviéndola, dejándose sentir y estar con ella.

Tara, se daba cuenta de cómo se atendía cuando estaba triste, y se siente muy bien atendiéndola. Esto le dice que tiene muchos recursos para superarla. Que ha aprendido a pedir apapachos cuando se siente triste, y que la tristeza a veces le impedía hablar en el momento, pero después lo podía externar.

Hera, que se daba cuenta de que no atendía su tristeza, que no le pone mucha atención porque hace cosas para distraerse, no se da tiempo. Que le hace falta atender esa parte, dejarse sentir su tristeza.

Al final para despedirnos nos tomamos de las manos y nos agradecemos con una mirada, comenzando yo con la persona que estaba a mi lado derecho.

La tristeza es un sentimiento que no me gusta y que esquivo mucho. Esta sesión fue un reto muy importante para mí. A pesar de que toqué mi propia tristeza y recordé algo doloroso, pude acompañarlas cálidamente. Voy aprendiendo que también puedo

acompañarlas desde mi propia historia, y sobre todo, hacerla un recurso para poder profundizar en la historia de ellas.

La forma en que las participantes se van expresando va siendo más descriptiva en sus sentimientos, ellas comienzan a expresarse con mayor libertad hablando de sus sentimientos dolorosos de forma presente. Rogers (2009) lo ejemplifica mas cuando habla de la cuarta etapa del proceso en su libro; el proceso de convertirse en persona: “Cuando el cliente se siente comprendido, aceptado con agrado y recibido tal como es en los diferentes aspectos de su experiencia, los constructos de la tercera etapa adquieren gradualmente más flexibilidad y los sentimientos comienzan a fluir con mayor libertad” (Rogers, 2009: 127).

Es importante mencionar que cada sesión va haciéndose más evidente la calidez en su escucha, esto ayuda mucho a que el grupo fluya y se abra en un ambiente cálido y bien cuidado.

Sesión nueve

Inicié preguntándoles que eran las emociones placenteras para ellas. Cada una dio un ejemplo de lo que eran para ellas, por ejemplo; Hera comentó que una emoción placentera para ella, es el enamoramiento, a lo cual todas estuvieron de acuerdo. Le pregunté a Hera que como sentía ella esta emoción. Contestó que con mucha emoción, entusiasmo, y que era muy agradable sentirse así. Flora, comentó que alguna vez leyó un libro de Gaby Vargas, en el cual hablaba acerca del enamoramiento, y como ayudaba a que nos sintiéramos mejor, a causa de los químicos que producía nuestro cuerpo. Flora comentó, que porque esperar a una motivación externa, y no ser nosotros esa motivación, enamorarnos de nosotros mismas, aprender a amarnos como somos. Le comenté que eso que decía era muy interesante, y le pregunté que, como lo ponía en práctica. Comentó que apenas estaba empezando. Tara comentó, que eso sería fabuloso, pero que también ayudaba mucho la motivación externa. Después les repartí un corazón a cada una, y les pedí que ubicaran cuatro de sus amores actuales, entendiendo por amores; las personas, eventos, cosas, que a ellas les produjera placer en este momento, algo que las motivara y que fuera para ellas

actualmente muy importante. Que los escribieran en el corazón que les acababa de entregar. Algunas de los comentarios que ellas hicieron después de la dinámica, son los siguientes:

Tara comentó, que en este momento siente amor por ella misma, y que reconoce que a partir de que se siente de esta manera todo lo demás llega fácilmente. Y a partir de sentir este amor, aprendió a cuidarse, a hacer ejercicio, nutrirse. Siente amor por sus hijas, por toda su familia, y en este momento por su pareja. Le gusta lo que hace, dice que si volviera a nacer volvería a ser enfermera.

Flora, compartía, que uno de sus amores, es su hija, sus hermanos, mamá, su carrera, el trabajo, deporte y la comida. Su hija, porque es una parte importante de su vida, fue algo muy anhelado, una ilusión, y en este momento es como su examen porque pone a prueba su paciencia.

Kali compartió, que para ella los grandes amores en su vida eran, su marido y sus hijos, comentó que aunque se decía que a todos los hijos se querían igual, para ella era difícil, porque ella tenía un hijo favorito. Nos platicó que probablemente fue porque cuando su hijo fue adolescente, tuvo problemas con las drogas. fue una etapa muy difícil para ellos, en la cual ella tuvo que ser muy fuerte para apoyarlo. Comentó que ahora su hijo está en Mazatlán y que le da mucho orgullo cuando lo ve, porque recuerda todo lo que pasó en esa mala experiencia. Le pregunté a Kali si podíamos dejar solo la palabra experiencia y quitar la connotación de malo, se quedó pensando, y dijo, sí, que no se había dado cuenta de que con la palabra malo, era como más doloroso, pero que sí, que era solo una experiencia de la cual ella había aprendido mucho.

Hera nos compartía que para ella, son su hijo, Pareja, la música, y los libros. Le pregunté que para ella que representaba todo esto, y como la hacían sentir, a lo que me respondió que sentía placer el compartir tiempo con su hijo, y con su novio. Está completa, y también los libros y la música le dan esta sensación, si en algún momento se siente melancólica pone música, y se olvida, le levanta el ánimo, por eso la importancia de incluir la música y los libros como parte de sus amores, porque la hacen sentir bien.

Maeve, nos compartió que su gran amor son sus hijas, pero más la menor, porque la vincula con su papá, al cual todavía quiere. Su trabajo es también uno de sus amores, porque le gusta lo que hace. Compartió que ha aprendido a disfrutar de lo que tiene, a tenerse amor propio, a preocuparse por ella, y que a pesar de querer todavía al papá de su hija menor, primero quiere lo mejor para ella misma, porque si ella está bien sus hijas y todos los que están a su alrededor van a estar bien. Reconoció que parte de su agresión es porque ella misma no se entendía, y que por eso era agresiva. Que parte de lo que está aprendiendo en el taller es aprender a identificar qué le pasa con sus emociones, y buscar una manera de poder sacarlas.

Todas compartieron sus amores y la manera en cómo se relacionan con ellos.

Para terminar les pedí que nos íbamos a agradecer de izquierda a derecha como quisiéramos, con palabra o con alguna muestra de cariño, y nos fuimos agradeciendo con un abrazo, y dándonos las gracias por la escucha.

En esta sesión me di cuenta de que ellas mismas van rescatando sus recursos, sin necesidad de que yo les pregunte. Van rescatando lo valioso de su historia y de cómo lo van poniendo en práctica en su vida.

Sesión diez

Esta fue la sesión del cierre. Personalmente me sentí triste. Una sesión antes les pedí que trajeran esta sesión una foto donde estuvieran ellas. Les lleve unos portarretratos para que pusieran la foto que iban a llevar.

Inicié con el video "Soy responsable". Al final hicieron algunos comentarios. Después les entregué los cuestionarios de cierre, y les pedí que me ayudaran a llenarlos. Cuando terminaron les pedí que sacaran las fotos que les había pedido. Para iniciar la dinámica, les pedí que tomaran la foto en sus manos y que la observaran. Que fueran recordando todo lo que habían tenido que hacer y vivir para estar ahora en este momento. Que fueran reconociendo sus fortalezas. Que reconocieran a esa mujer de la foto, y que valoraran toda la fuerza, fortaleza, vulnerabilidad, y lo maravillosas que eran. Que se reconocieran en esa foto y que se permitieran decirse cuanto se amaban mirando la foto. Les pedí que hablaran con ellas

mismas en un diálogo interno y se reconocieran lo valiosa que eran. Les dije que era su reconocimiento. Este momento fue muy enternecedor, todas se veían conmovidas.

Les pedí que cuando estuvieran preparadas tomaran un portarretrato de los que estaban en frente del salón. Que eran para poner su reconocimiento que eran ellas mismas, para que cuando vieran esa foto recordaran lo que habían aprendido en el transcurso de estas diez sesiones, y pudieran aplicarlo en su vida. Se levantaron y pusieron su foto en el portarretrato. Comenzaron a mostrarse las fotos entre ellas y a rescatar sus aprendizajes, y estas son algunas de las frases que ellas compartieron:

Kali: Aprendí a Identificar la tristeza, porque siento que la tenía abandonada, o no la quería tocar por miedo a que fuera dolorosa. Aprendí que se puede sentir tristeza y dejar que vaya pasando. Aprendí a no tomar responsabilidades que no me corresponden. Por ejemplo con mis hijos, siempre quería resolverles la vida, y me doy cuenta de que debo dejarlos porque ya son mayores y deben de tomar sus propias decisiones (Kali, B10, 22/10/2011: 105).

Pelé: Aprendí, que dentro de mí había muchos sentimientos sin concluir, que se habían quedado a mitad del proceso. Aprendí que puedo decir las cosas sin lastimar, que tengo la capacidad de procesar y canalizar el momento para cerrar eso doloroso. Aprendí a ampliar mi perspectiva emocional sé que tengo la oportunidad de hacer una vida junto a alguien, cuando sea el momento (Pelé, B10, 22/10/2011: 138).

Cada una de ellas habló de lo que había aprendido y agradeció a cada una de sus compañeras. Estaba realmente emocionada y muy agradecida con esas ocho mujeres que me dieron la oportunidad y la confianza de compartirme sus experiencias de vida. Les agradecí a todas en general y a cada una en particular les expresé mi admiración y el aprendizaje que me habían dejado. Nos despedimos con un fuerte abrazo y con la promesa de seguir en contacto.

Me doy cuenta, de que no es lo mismo, escuchar la teoría de ECP, a ponerlo en práctica. El estar con este grupo de mujeres me puso a prueba, y también fui

creciendo con sus historias y con sus vivencias. Al término de cada sesión salía llena de energía, y en esta última terminé muy conmovida.

3.2 Proceso de análisis y sistematización de información

El proceso de análisis y sistematización de la información la realicé desde el método hermenéutico y el fenomenológico.

El método hermenéutico me dio la oportunidad de ser auténtica en la interpretación de lo observado en la revisión de la evidencia para contestar las preguntas de análisis. A pesar de que se ha hablado del tema de las emociones en otras intervenciones, puedo aportar siempre algo nuevo a lo que ya existe porque lo estoy interpretando desde mi propio marco de referencia. Martínez (1999) hace mención a Heidegger, el cual nos dice que no hay verdad absoluta, todo cambia, porque cada día cambiamos nosotros, nunca vemos y observamos lo mismo dos veces, es por eso que fue necesario revisar varias veces el material de evidencia como fueron las bitácoras, las hojas de trabajo, las grabaciones y las transcripciones.

Es por eso que los autores de la hermenéutica hacen tanto hincapié en tener una estructura bien definida que sustente nuestra investigación, y no solo eso, tiene que ser expresado de forma clara y coherente, de manera que cualquiera que lo lea pueda darse cuenta de que el método que se usó está debidamente estructurado y bien justificado. Dilthey fue uno de los exponentes del método hermenéutico. Martínez (1999) menciona que este autor definió que la hermenéutica es un proceso por el cual podemos conocer la vida psíquica con la ayuda de signos que se encuentran de manera sensible a nosotros y los cuales son su manifestación.

Para Martínez (1999), una buena planificación de la investigación, se debe en primer lugar determinar el objetivo que se persigue, “el objetivo a lograr o el problema a resolver, debe de poderse reducir a una pregunta directa” (Martínez, 1999, p.126). La pregunta para él necesita una justificación. Para resolver esta respuesta pasamos al segundo punto de la planificación, que es la elección de la muestra a estudiar, para este autor es muy importante, y lo refiere cuando dice: “la elección de la muestra

dependerá de lo que pensamos hacer con ella y de lo que creemos que se puede hacer con ella” (Martínez, 1999, p.126)

El tercer punto es la elección de los instrumentos y procedimientos de aplicación. Es importante conocer cuáles podrían ser los instrumentos que se adapten mejor a nuestra muestra y a nuestras necesidades.

Sí se tiene claro que queremos, podemos comenzar a investigar sobre ese tema, en el caso de mi proyecto de intervención sabía exactamente que tenía que investigar sobre las emociones, y aunque se fueron presentando temas relacionados con sus necesidades, fue más fácil enfocarme porque ya sabía cuál era mi objetivo.

Para llegar a formular las preguntas de análisis utilicé la etapa de la interpretación dialéctica de las dimensiones de la conducta humana, la cual me permitió analizar cada una de las unidades de significado que surgieron de la revisión de las fuentes de evidencia.

El análisis que realicé de las sesiones, lo hice desde el método fenomenológico, buscando que fueran lo más objetivamente posible, buscando evidencias para contestar las preguntas que ya me había formulado. Martínez (1999) advierte que en el proceso de la observación normalmente vemos lo que esperamos ver, e indudablemente tiene razón. Cuando me sumergí en los datos para buscar las unidades de significado me enfoqué a contestar las preguntas de análisis que me había planteado, sin duda alguna dejé de observar datos que consideré que no eran importantes ni necesarios que respondieran las preguntas que me había planteando.

La observación fenomenológica requiere de disciplina, Martínez lo confirma cuando dice que “en esencia la observación fenomenológica en sus diferentes formas, consiste en observar y registrar la realidad con una profunda concentración y una “ingenuidad disciplinada” (Martínez, 1999:174).

El método fenomenológico como bien dice Martínez (1999), no es medible, la esencia del objeto observado es el verdadero significado, y esa es mi tarea, encontrar las evidencias que den fe de mi intervención y de los procesos de cambio que vivieron las participantes durante el taller.

3.3 Preguntas de análisis.

Para llegar a codificar las unidades de significado, fue necesario revisar cada una de las fuentes de evidencia que recolecté en el transcurso de las diez sesiones. El proceso para llegar a obtenerlas fue el siguiente:

1. Primeramente organicé la evidencia de manera que fuera sencillo poder revisarla y clasificarla.
2. Revisé y analicé varias veces las evidencias que había recolectado por sesión. Esto me dio material para realizar ensayos que dieran cuenta de los temas emergentes.
3. Después de tener evidencia de las diez sesiones, construí dos preguntas de análisis; la primera enfocada a los procesos de cambio manifestados las participantes en el transcurso de las diez sesiones. Y la segunda enfocada a mi propio proceso de cambio. Las preguntas son las siguientes: ¿Cuáles fueron los procesos más significativos que experimentaron las participantes durante el taller? Y ¿Cómo fue mi desempeño facilitador? estas preguntas fueron mi guía para enfocarme en los procesos de cambios que habían pasado las participantes.
4. Teniendo la evidencia fue necesario identificar las unidades de significado por conceptos propios del ECP que dieran cuenta de los procesos de cambio por los que pasaron las participantes. Ya identificadas las unidades de significado se categorizaron para elegir las más relevantes y de las que tuviera mayor evidencia.
5. En base a las unidades de significados identificadas y categorizadas pude responder de manera clara las preguntas de análisis que había formulado anteriormente.

CAP IV. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN

En este capítulo contesto las preguntas formuladas en el capítulo anterior: En la primera respondo cuales fueron los procesos más significativos que experimentaron las participantes durante el taller. Este proceso lo separé en temas para que fuera más evidente el cambio. La segunda pregunta es respecto a mi proceso facilitador. Esta pregunta la respondo desde la teoría del ECP, y las tres condiciones que Rogers (2009) menciona como las condiciones que debe de tener un terapeuta.

4.1 Manifestación de los procesos más significativos que experimentaron las participantes

Para contestar esta primera pregunta, voy a exponer las categorías más relevantes que explican el proceso de cambio manifestado en las participantes, lo cual es el resultado del análisis de las evidencias surgidas durante las diez sesiones que duró el taller. Las categorías que identifiqué para dar cuenta de estos procesos de cambio son los siguientes: Expresión de vulnerabilidad, la apertura a la experiencia, el proceso de valoración de ellas mismas, los cambios manifestados en sus relaciones fuera del taller y un tema muy importante; la consideración positiva incondicional manifestada entre ellas mismas.

4.1.1. Proceso de expresión de vulnerabilidad

La vulnerabilidad es definida por Rogers (1998), como parte del estado de incongruencia del individuo, la persona en este estado está expuesta a no saber cómo defenderse ante las amenazas externas, al no tener una clara conciencia de quien es en realidad, no puede protegerse y recurre a mecanismos de defensa, como la negación para protegerse del dolor. Las mujeres de este taller mostraron esas defensas, sobre todo cuando se sentían expuestas ante el grupo, por ejemplo; en las primeras sesiones hubo momentos en que se mostraban vulnerables, pero inmediatamente aparecía una defensa ante la amenaza. Cuando compartieron su

experiencia, después de una dinámica donde tenían que modelar a su compañera en base a alguna emoción, Gaia nos compartió lo siguiente:

Cuando me modelaron no me sentí cómoda porque me pusieron en una posición como contenta, en una pose despreocupada y la verdad no me siento así. [...] yo me siento como modelé a mi figura, con los brazos abiertos, como queriendo abrazar (sollozos) quiero abrazar a mi hermana (Gaia, B1, 20/08/2011:67).

Mientras ella hablaba podía observar en su rostro el esfuerzo que hacía por contener su llanto, incluso cuando salen sus lágrimas inmediatamente se oculta la cara con sus manos como si se avergonzara de que la viéramos en este estado de vulnerabilidad. Cuando se tranquilizó le pregunté que si quería hablar de lo que le estaba pasando e inmediatamente dijo que no. Claramente Gaia se está protegiendo ante lo que ella ve como amenazante, se acababa de abrir ante un grupo de mujeres que no conocía, aun no se sentía en un ambiente de confianza.

Muchas de las veces la amenaza viene de lo que puedan pensar los demás, la defensa tiene una función; protegernos de lo que creemos amenazante, Rogers la describe de la siguiente manera: “La defensa es la reacción comportamental del organismo a la amenaza; la defensa tiene como objetivo mantener la estructura habitual del yo” (Rogers1998: 36). Siempre es difícil abrirnos ante personas nuevas y situaciones nuevas, comenzamos a compartirnos hasta que nos sentimos en un espacio de confianza.

Esta defensa no solo la mostraban dentro del grupo, también la utilizaban para protegerse de no sufrir en sus relaciones interpersonales. Un ejemplo fue Isis, ella está divorciada y tiene tres hijos, ella nos contó que estaba saliendo con un muchacho que tenía muchos años de conocerlo, que lo había vuelto a ver y él comenzó a cortejarla, a ella le gusta, pero uno de sus miedos era volverse a enamorar, ella misma lo reconoce en una de las sesiones: “Hay veces que yo misma me pongo la barrera... ¡no, no y no me voy a enamorar! “ (ISIS, T4, 10/09/2011: 285). Claramente está a la defensiva, ella cree que se está protegiendo para no sufrir sin embargo, en la misma sesión ella reconoce que tiene una ilusión y reconoce que el miedo es no ser aceptada

porque tiene tres hijos, por lo tanto su primera reacción es abandonar antes de ser abandonada, es parte de un patrón de conducta, un mecanismo de defensa que le ha funcionado muy bien, el miedo de sufrir nuevamente un abandono la mantiene a la defensiva.

Más adelante ella misma lo menciona: “uno de mis temores es el abandono de mi familia y que me abandone una nueva pareja, por eso pongo una gran barrera, me protejo de no ser abandonada nuevamente” (ISIS, B5, 17/09/2011: 162). A partir de que ella lo reconoce comienza a ser consciente de que su miedo no es solo a ser abandonada, sino también está el miedo a permitirse que la conozcan más a fondo, lo cual implica que debe de bajar sus defensas y mostrarse vulnerable ante la otra persona, esto ocurre cuando compartimos más tiempo con alguien y el compartir es permitir que nos conozcan realmente como somos. Parte de dejarnos ver ante el otro es dejar ver nuestra esencia, o como diría Rogers (2009) nuestro verdadero yo.

El mostrarnos vulnerables ante los otros nos hace sentir indefensos, por eso en este grupo, el que las participantes se fueron permitiendo mostrarse de esta manera, tuvo que ver con el grado de confianza que fue creciendo entre ellas, difícilmente nos permitimos abrirnos si nos sentimos amenazados. El hecho de que todas sean madres trabajadoras y la mayoría solteras, provocó una identificación entre ellas muy significativa, esto ayudó para que poco a poco fueran bajando sus defensas ante la amenaza de sentirse juzgadas.

Las dudas y el miedo a no saber si están haciendo un buen trabajo en la educación de sus hijos, tiene mucho peso, pero si comparten sus miedos, pueden darse cuenta que tienen mucho en común y ayuda a bajar las defensas. Gaia lo externa en la sesión donde se tocó el tema del duelo: “En la escuela de mi hijo me dijeron que Alexis no había vivido el duelo de la separación de su papá, y que por eso él está teniendo conflictos ahora” (B3, 3 septiembre 2011, 53-54). Claramente Gaia trata de encontrar una respuesta a la conducta de su hijo, y cuando ella menciona que le dicen en la escuela que se debe a que no ha vivido el duelo por la separación del papá, para ella puede ser una respuesta, sin embargo, su hijo nunca conoció a su papá, por lo tanto Gaia puede estar distorsionando una realidad donde ella no es responsable de la conducta de su hijo.

Más adelante nos compartió que una de las conductas de su hijo es que se culpa de todo lo que pasa, y que últimamente ha sido agresivo con sus compañeros, y que no sabe qué hacer con él. También compartió que por motivos de trabajo y porque no tiene quien le cuide a su hijo decidió meterlo a un internado, y solo lo ve los fines de semana. Mientras hablaba Gaia, yo observaba que se estaba sintiendo muy culpable y pude entender, que para ella fuera más fácil pensar que su hijo se comportara de esa manera porque no tenía a su papá. La siguiente frase que ella menciona me confirma mi observación: “Es muy difícil para mí dejarlo en el internado [...] Me siento culpable por todo el tiempo que lo he dejado solo” (Gaia, B3, 3/09/2011:139). Puede ser también que ella inconscientemente piensa que lo está abandonando como lo hizo su papá. Hay una relación muy interesante entre ambos, Gaia se siente culpable y su hijo se echa la culpa de todo lo que pasa. Este ejemplo me hace sentido cuando Rogers (2009), menciona que su terapia se puede aplicar a las relaciones humanas, una de sus hipótesis es que si los padres llegan a ser personas auténticas y ofrecen un clima psicológico donde sus hijos se sientan aceptados de manera incondicional, el hijo podrá ser una persona con un mayor conocimiento de sí mismo, pero si por el contrario el hijo no percibe a sus padres como auténticos, en este caso Gaia, en que su hijo la percibe con dudas y miedos, el niño se sentirá inseguro y no podrá confiar en ella. Esto se evidenció en una sesión más adelante, donde Gaia nos habla de las repercusiones que ha tenido el que su hijo esté en el internado:

Dice que odia a su mama (se refiere a su hijo) y bueno, (sollozos) yo lo entiendo, lo entiendo [...] si fue el estar mucho tiempo separados y si descuidarlo y todo y ahorita que veo una carga tremenda, que es recuperar su confianza, recuperar su cariño y pues de alguna manera ahora si que volver a formar todo para que él se sienta seguro y para que me vuelva a querer (GAIA, T4, 10/09/2011:1130)

Hablar de lo que le está pasando es muy difícil porque no es algo común, es algo que socialmente no está bien visto, el que una madre interne a su hijo y solo lo vea los fines de semana, para quien no lo ha vivido es sinónimo de abandono y es parte de la culpa que siente ella, sin embargo, se atreve a hablarlo porque aunque no es fácil

admitir que su hijo este enojado con ella, lo expresa a pesar de que existe el temor de que la juzguen en el grupo, pero se permite mostrarse vulnerable ante sus compañeras.

Echarle la culpa de los problemas de los hijos a los padres ausentes, no solo lo vivió Gaia, al parecer es un factor en común en las madres solteras que nunca se casaron y que fueron abandonadas cuando sus hijos estaban muy chicos. Flora es madre soltera y tiene una hija, para ella ha sido difícil porque también tiene problemas con la conducta de su hija, la han reportado varias veces en la escuela porque agrede físicamente a sus compañeros. Ella nos compartió lo siguiente:

Estaba deshecha completamente durante toda la semana, y yo empecé mucho a echarle la culpa al papa de la niña...<y es que si no hubieras hecho esto, no hubiera pasado esto otro, yo estuviera viviendo diferente, yo estuviera más tiempo con mi hija, es que por que tú hiciste esto>... y todo eso, así y toda la semana (FLORA, T4, 10/09/2011:712)

En este párrafo puedo corroborar que no se trata solo de echarle la culpa al papá, sino que hay mucho enojo por no sentirse apoyadas (tanto Gaia como Flora), además siempre es señalado o se dice que es más “común” que el hijo de una madre soltera tenga una conducta no adecuada porque les falta su papá. Por este constructo las madres solteras son más exigentes y se culpan cuando pasa este tipo de cosas y por consiguiente se enojan con el padre ausente que no está para apoyarlas. Me di cuenta que para ellas no es fácil decir que sus hijos tienen problemas de conducta porque sería como si ellas mismas se dijeran que son “malas madres”.

Es difícil este tema, y este es solo un ejemplo, porque cada una de las madres solteras que participaron en el taller, se viven en este dilema, están tan ocupadas entre trabajo, escuela, y cuidado de sus hijos, que no tienen tiempo para ellas, y al no darse tiempo para ellas, son menos tolerantes y no se permiten contactar con su experiencia, porque todo gira alrededor de ellos, porque si se dedican tiempo para ellas, viene la culpa nuevamente. En el siguiente párrafo Hera nos comparte como está viviendo esta culpa.

Y siento que no he hecho mucho por él (se refiere a su hijo), para que supere todo lo que vivió y el trance que es mudarse de una casa donde él tenía su cuarto solo [...] y tenía muchos amigos y no padecíamos por dinero realmente, y ahorita que estamos así como... apretados, y como que, ósea, muchas cosas este... ¡híjole! Si me da como culpa (HERA, T4, 10/09/2011: 580)

Hera es una de las madres solteras que había estado muy callada las primeras sesiones, cuando compartía en el grupo nos hablaba que ella había estado en grupos de ayuda, talleres y terapia psicológica para superar el proceso de divorcio que vivió hace cuatro años, sin embargo, en esta ocasión ella externa que se siente egoísta porque no le ha dedicado mucho tiempo a su hijo: “En qué momento pasó todo eso, que ya ahorita es súper independiente en todo, y nunca no he sabido yo tal vez encaminarlo a que viva su duelo, a que pues él a veces quisiera que las cosas fueran como antes” (HERA,T4,10/09/2011: 529). Lo reconoce como un niño independiente, su hijo tiene ocho años y ella nos comenta que se hace solo de desayunar y esta toda la tarde solo, él hace su tarea, pero que es muy callado, lo que más le afecta a Hera es no poderle dar una vida de lujos como la que tenía cuando estaba casada, su hijo tenía muchos juguetes y ella no tenía que trabajar, por lo que le podida dedicar más tiempo. Para Hera no es fácil mostrarse ante el grupo, ella está acostumbrada a mostrarse como una mujer fuerte que no necesita de nadie, sin embargo, es cansado para ella lo cual es evidente en el siguiente párrafo: “antes de entrar al taller no sentía ganas de llorar por nada, según yo todo estaba bien [...] tal vez estoy destapando cosas que según yo ya había superado, o tal vez estoy viendo la realidad que no quería ver antes” (HERA,B7,01/10/2011:65). El expresarse, ayuda que ella misma se responda y se puede dar cuenta que lo que la agobia puede ser común entre las madres solteras, y más en este grupo donde se van permitiendo mostrar sus temores y dudas.

Una muestra de vulnerabilidad en este grupo, es cuando comienzan a hablar de su pasado, el que ellas lo platicuen es muy sanador porque es un pasado que no comparten con cualquier persona, implica abrir viejas heridas que muchas veces creen

olvidadas, pero que están todavía presentes. Todas ellas tienen un pasado y para quien se atrevió a compartirlo no fue fácil. En el siguiente párrafo Hera nos muestra parte de su historia:

Cuando me separé de mi hijo, eh, bueno tenía una relación ya muy fea. Una semana antes ese día él me había puesto una golpiza entonces y todavía traía marcas de eso y así, y, precisamente la semana de ese día empezamos a discutir otra vez y otra vez me corrió, lo mismo de diario [...] fui a dar a la casa donde vivo ahorita que es de mi mamá [...] en la noche te lo juro o sea no me salían ni las lágrimas no podía ni siquiera llorar y de verdad tenía como la incertidumbre de no volver a ver a mi hijo y decía y si se lo lleva no se lo va a desaparecer, no sé qué pensar, pues me quedé en un rincón y la verdad no supe ni en qué momento pude dormirme, un rato fue, te lo juro el momento más triste de mi vida [...] pero de verdad no había reconocido que tan triste me había sentido (HERA, T8, 8/10/2012:782)

Este es un ejemplo de que cuando compartimos podemos encontrar respuestas. Para Hera después de cuatro años se da cuenta de que ese día fue el más triste que había vivido, pero ese día no lo vivió así porque tenía que ser fuerte para recuperar a su hijo, ese fue su mecanismo de defensa, la negación de un sentimiento que la hacía vulnerable en una situación donde solo contaba con ella misma. Esto suele ser común en las mujeres de este taller, su fuerza radica en negar sentimientos o experiencias pasadas que fueron dolorosas, lo importante y el primer paso en un proceso de conocerse a sí mismas, es el comenzar a permitirse bajar las defensas y reconocer su vulnerabilidad.

Las defensas van bajando poco a poco, porque aunque no se expresaran de una manera clara, exponían sus dudas e ideas y gracias a que lo hablaban, ellas mismas podían identificar lo que les estaba pasando. En una de las sesiones Maeve, quien es madre de dos hijas y que actualmente vive con su abuela, nos platicó algo muy íntimo, que solo lo cuentas cuando estás en confianza, ella se atrevió a dejar sus defensas y mostrarse ante el grupo. En seguida plasmo algo de lo que nos compartió:

Yo tenía 12 años y todavía me orinaba entonces siempre ---- me pegaban y yo a veces escuchaba que así, la gente le decía a mi mama, es que no está enferma --- es flojera es esto [...] pero últimamente que he visto programas en la tele que decían que era malo, ósea y no que era enfermedad si no que era por miedos o por otras cosas, ahí cuando dije –bueno, a lo mejor era parte de eso - de que... por eso me orinaba[...] Yo ahora le digo a mi mama -es que tu me pegabas por --- y ella me dice – pero ¿por qué? o sea, siempre me culpa – eres así y así- y siempre han hecho sentir que yo tengo la culpa (MAEVE, T4, 10/09/2011:895)

Para Maeve no es fácil expresarse pero se atreve a hablarnos de su niñez, muestra un pasado doloroso que todavía le duele contar y no solo eso, también habla de una conducta que le afectó en su niñez, el orinarse en la cama para ella era motivo de sentirse avergonzada y no sabía porque le pasaba esto. Más adelante nos compartió lo siguiente:

Es que... (Sollozos) tuve muchos golpes y... yo sé que es lo que me ha afectado mucho y así, y es lo que quiero... que ya pasó ... lo viví... pero quiero dejarlo ahí , ya no quiero que me afecte, o sea, quiero soltarlo y que no me afecte por qué es lo que no quiero... no quiero el hablarlo y que todavía me duela ... quiero dejarlo ir... poder hablarlo o como dices tú, no olvidarlo pero que no me castigue que no me lastime por que también así, este,,, y quererme, quererme yo, no necesito decir que alguien me quiera sino que Y es lo que solté... pero... no sé (Maeve, T4, 10/09/2011:874)

Comienza a darse cuenta de que ya no quiere que le afecte, pero no sabe cómo hacer para que le deje de perturbar, se vive entre la culpa, miedo y el enojo hacia su abuela por haberla castigado por algo que ella no sabía por qué pasaba. También comienza a darse cuenta de que debe de quererse primero ella para que los demás la quieran, todavía hay mucho miedo, pero se va soltando poco a poco.

Parte del proceso de cambio de Maeve es que comienza a compartir sus miedos sin tantas defensas:

Uno de mis grandes temores es a ser rechazada por mis hijas, miedo a estar sola. Me doy cuenta que de niña siempre me sentí rechazada por mis compañeras, y yo las golpeaba, me agredían y yo no me dejaba [...] y, en el trabajo hago lo mismo, pero me da miedo agredir cuando estoy enojada, no sé qué hacer [...] en el trabajo tengo que ser la mejor (MAEVE, B5, 17/09/2011:109).

Maeve comienza a hablar de sus temores, después habla de su experiencia perteneciente a su pasado, y al final habla de sus constructos como algo muy rígido al decir “tengo que ser la mejor”, al decir esto ella busca no ser rechazada en su trabajo. Maeve todavía no supera su temor, por lo que expresa está buscando el reconocimiento externo, pero me parece muy valioso que comienza a mostrarse vulnerable sin tantas defensas. Esta es una clara muestra de vulnerabilidad, cuando nos permitimos hablar de nuestra experiencia comenzamos a tomar decisiones más asertivas.

En el siguiente diálogo quiero evidenciar como el proceso de Maeve de estar en un estado de defensa, comienza a avanzar a mostrarse vulnerable hasta aceptar sus sentimientos. Ella está hablando de su abuelo que fue como su Padre:

M: No duró mucho tiempo enfermo por qué fue de cáncer pero o sea yo no, yo, o sea sabía que me iba hacer mucha falta pero no llore, y no quiero llorar, este y mas porque has de cuenta que mi mama me decía y hasta la fecha me lo dice, me dice que...-¡No quiero llorar!-... que yo no lo sentí, me dice que no me importó, o sea que se haya muerto por que nunca me vio llorar [...] pero sí me dolió mucho y aun ahorita puedo decir que lo extraño, pero más me duelen eso o sea los reproches de ella, porque dice que nunca me vio llorar [...] yo no tengo remordimiento con él y yo no, no tengo por qué estar a llore y llore.

F. Y ahorita ¿que sientes?

M. hummm..Tristeza

F: ¡Mucha Tristeza!

M: Si siento mucha

F: ¿Te quedas un ratito con tu tristeza?

M: Si siento tristeza, pero no estoy ¿cómo vez? pero bien, o sea, ni el o sea reconoce varias cosas que...(comienza a llorar)..... (La dejé que llorara)

F: Quédate un ratito con ella, si, imagina lo importante que fue en esos momentos de tu vida y también como te hizo falta.

M: Y mucha

F: Mucha, como tu salvador

M: Si..., si fíjate que a veces digo, si a lo mejor hubiera estado más tiempo..., me hubiera sentido mejor o no hubiera pasado a lo mejor por tantas cosas que..., o sea si hubiera estado yo esta....(solloza)

F: Tu sabrías donde refugiarte

M: Si..., si, si me hace falta. No quiero llorar... (Maeve, T8, 8/10/2011:697).

Le ha costado mucho trabajo mostrarse ante sus compañeras vulnerable, sobre todo porque siempre ha sido agredida con las personas con quien convive y su mejor defensa es agredir. La evidencia anterior donde ella logra contactar su tristeza por la muerte de su abuelo, es un gran avance porque comienza a reconocer su lado débil, su parte sensible. Lo que está pasando con ella es una evidencia de ser cada día más congruente. En palabras de Rogers él menciona que “cuanta más congruencia exista entre la descripción objetiva de un individuo y la descripción que ese mismo individuo hace de su yo, menos defensiva será la manera en que ese mismo individuo se percibe a sí mismo y mejore su adaptación personal” (Rogers, 1998:33). Ellas van en este camino, van reconociéndose y lo más importante van dejando de lado las expectativas que tienen los demás de ellas.

4.1.2 Apertura a la experiencia

Para Rogers, “la apertura a la experiencia es lo opuesto a la defensa” (Rogers, 2009: 168). Para este autor si una persona comienza a bajar sus defensas podrá abrirse a su experiencia y reconocer sus sentimientos y reacciones ante las situaciones que se

le presenten, no será tan fácil distorsionar su realidad. Esto fue parte de lo que fue pasando en el transcurso de las sesiones, las mujeres de este taller, al permitirse mostrarse vulnerables comenzaron a bajar las defensas y por consecuencia comenzaron a abrirse a su experiencia. Esta apertura a su experiencia se logró en una de las sesiones que comencé con una fantasía guiada para trabajar el tema del duelo. En el siguiente párrafo podemos constatar como Flora comienza abrirse a su propia experiencia:

Entre una de las cosas que deje ir, es a esa persona que no existía, ese novio imaginario, que había estado esperando siempre para que me sacara de casa de mi mamá y de trabajar, me doy cuenta de que la que me tenía que rescatar era yo misma, estar bien para cuidar de mi hija (Flora, B4, 10/09/ 2011: 133)

Claramente vemos como dejó algo imaginario por algo real. La fantasía de ella era que alguien la rescatara, su fantasía era algo inocente pero no le permitía tener una relación real con otra persona y no se estaba haciendo responsable de ella. Este darse cuenta de Flora me parece un gran avance a la apertura de su experiencia, y por lo tanto comienza a darse un valor ella misma. También se ve como está pensando en ella antes que en los demás, Rogers lo explica en la siguiente frase: “El cliente comienza a avanzar hacia la autonomía; esto significa que elige paulatinamente las metas que él desea alcanzar. Se vuelve responsable de sí mismo” (Rogers, 2009: 155).

A diferencia de Flora, Maeve, comienza a darse cuenta de situaciones que antes no quería darse cuenta. Ella nos ha compartido que sufrió violencia de niña y que ha sentido el rechazo fuertemente. Por lo que comparte a continuación, puedo concluir que comienza a darse cuenta de que algo tuvo que ver su historia con las relaciones que ella ha elegido:

Mis relaciones fueron con puras personas casadas ¿Por qué? Porque a lo mejor me... este, tenía que esconderme y en mi casa no se daban cuenta ósea, y a la mejor decía –si tengo novio pos van a querer ir a mi casa ¿no? Y a si pues los veía a escondidas y yo pienso que, que ahí donde busque el cariño, donde...

Pues... No era a lo mejor mi mejor opción ¿no? [...] Por ejemplo el papa de mi hija estaba casado, estaba separado y pues no, no duré mucho, y después volví a caer a lo mismo con otra persona y ahorita estoy igual, en la misma situación (MAEVE T4, 10/09/2011:110)

Maeve está tratando de expresar una situación que comienza a ser consciente para ella, claramente este es un inicio de abrirse a ver otras realidades que antes ella no veía o que creía normales. Parte de abrirse a la experiencia es el comenzarse a dar cuenta de que algo está pasando que antes no lo veíamos. Esto también se puede evidenciar en lo que expresa Gaia en el siguiente párrafo:

El tiempo no me ha dejado ver muchas cosas, de que yo veía a Alexis bien y si de repente molesto, de repente grosero y todo, pero yo decía ¡es normal. Y de ahorita de que los demás me digan de cómo lo están observando así como que te quita el velo que tu tenías donde aparentemente todo estaba bien, entonces si dices ¿dónde me perdí?' (GAIA,T4, 10/09/2011:1162)

Es claro que a partir de que reconoce que algo está pasando con su hijo, ella comienza a ser más consciente de su conducta y por lo tanto más responsable. Este avanzar se ve reflejado cuando menciona lo siguiente: "Me siento muy triste, porque lo menos que quiero es que mi hijo me odie, pero tengo la oportunidad de recuperarlo, y eso es lo que quiero hacer, dedicarle más tiempo y estar con él" (GAIA, B4, 10/09/2011:166). Aceptar que su hijo esté enojado con ella me parece muy valioso y un gran avance porque a pesar de que le duele lo entiende, no lo está distorsionando ni le echa la culpa a nadie más, sabe que no es porque no lo quiera y está siendo consciente de que debe y puede recuperar la confianza de su hijo.

Estar en contacto con su experiencia implica también estar más en contacto con su organismo, comienzan a hablar desde su sentimiento pero también los van identificando en su cuerpo. Al inicio fue difícil para ellas, ya que no están acostumbradas a contactar sus emociones con su cuerpo, han hablado de sus

sensaciones pero no mencionan las emociones como parte de su organismo, más bien como algo que nace de algo externo que las hace reaccionar. Para Rogers esto es experimentar: “Significa simplemente recibir en el organismo la repercusión de los hechos sensoriales o fisiológicos que están produciéndose en un momento determinado” (Rogers, 1998: 27).

Una de las actividades fue hacer una dinámica con plastilina lo que ayudó a que ellas fueran reconociendo en sus cuerpo las emociones. En seguida menciono como ellas fueron integrando sus emociones en su cuerpo:

“Yo siento el miedo en los intestinos [...] en realidad yo siento todas las emociones en los intestinos” (KALI, B6, 24/09/2011:46). Kali es una mujer que está acostumbrada a ser fuerte, no está acostumbrada a sentirse vulnerable. Ella habla desde su experiencia, sin embargo, no toca su sentimiento. Más adelante casi al término de la sesión mencionó lo siguiente:

“Estoy pensando que las emociones pueden sentirse en todo el cuerpo, puedo sentir la tristeza en el corazón y no en el estómago como lo había dicho antes, y el miedo en las extremidades (muestra sus manos), y me doy cuenta de cómo el cuerpo nos avisa cuando algo está mal con nosotros” (KALI, B6, 24/09/2011:175).

Este proceso que observé en ella lo puedo comparar con lo que Rogers(2009), menciona acerca de los cambios que se observan en la persona que está en terapia centrada en el cliente, la persona experimenta su propio organismo, es decir, puede percibir no solo por lo que observa sino también por lo que siente. En el caso de Kali se está permitiendo abrirse a nuevas experiencias.

Otro ejemplo de este cambio fue con Tara, ella al inicio de la sesión expresó lo siguiente: “yo siento el miedo en el pecho y en la cara, me ruborizo, y me quedo sin voz, me da alergia en la parte del cuello y se me cierra la voz” (TARA, B6, 24/09/2011:49). Más adelante cuando les pido que ubiquen el enojo en su cuerpo, ella menciona lo siguiente: “lo que siento en el pecho y todo lo que dije anteriormente es coraje y no

miedo” (TARA, B6, 24/09/2011: 57). Después de que dice esto, yo le pregunté lo siguiente; ¿en dónde sientes el miedo?, e inmediatamente me dijo que ella no sentía miedo, o que no recordaba haberlo sentido. Claramente sigue a la defensiva, para ella el miedo representa una amenaza y se está defendiendo de eso. Más adelante en la sesión la observé muy pensativa y le pregunté, ¿qué pensaba?, y mencionó que estaba recordando que le sudaban las manos cuando sentía temor, que regularmente ella tenía sus manos secas, pero que ante alguna situación donde sentía temor le sudaban, y que lo iba a representar en las manos. Para mí ese es un gran avance para que contacte no solo con su experiencia sino con todo su organismo. Mientras más en contacto estén con su organismo mayor será su conciencia a sentir los estímulos provenientes de su experiencia inmediata. Para Rogers (2009) la persona que está abierta y en contacto con su experiencia organísmica está en condiciones de disfrutar de su presente y de tomar decisiones más asertivas que le traigan mayor satisfacción en su vida.

Para continuar ejemplificando como las participantes de este taller pudieron estar más en contacto con su experiencia, comparto la experiencia de Isis, ella nos ha platicado en el transcurso de las sesiones pasadas que le cuesta mucho trabajo mostrar su enojo, ante alguien que la hace enojar se queda callada porque no sabe cómo reaccionar sin perder el control:

El cuerpo habla. Me enfermé la semana pasada, me sentí muy débil, y creo que es porque me cuesta mucho trabajo expresar lo que siento, hasta vomité y me sentí mejor [...] me doy cuenta de que vomité todo lo que me callo con otras personas mis emociones se quedan en el estómago (ISIS, B6, 24/09/2011: 84)

Me parece muy importante como lo simboliza con su experiencia. Al estar menos defensiva está más abierta a su experiencia, y se da cuenta de que su cuerpo resiente el que no exprese su coraje.

Una característica muy importante es que las participantes están simbolizando su experiencia pasada, sin embargo, es el inicio de que comiencen a estar más en contacto con su cuerpo para poder sentir en el momento lo que les está pasando y

simbolizarlo con palabras para que sepan reaccionar en ese momento y no después. Aunque es parte de un proceso ya comenzaron a dar sus primeros pasos.

Parte de estar en contacto con su experiencia les permitió más adelante distinguir sus sentimientos, lo común es que cubrían la tristeza con el enojo o el miedo. Tara lo menciona en una de las sesiones: “yo siempre digo, estoy enojada y no es cierto [...] ya se identificar cuando estoy enojada de cuando estoy triste” (TARA, T8, 08/10/2011: 6). Es evidente que ella comienza a describir sentimientos más intensos, del tipo “presente- pero no ahora” esto es parte de la cuarta etapa del proceso de cambio de Rogers (2009). Puedo observar que la congruencia entre el yo y la experiencia es cada vez más corta. Este cambio también lo podemos constatar con Maeve:

Normalmente yo puedo decirte que yo casi siempre a lo mejor me sentía triste pero, yo lo sentía como enojo como con coraje y no podía sentirme triste [...]Identificar de cuando puedo estar enojada realmente y a cuando sentirme triste (MAEVE,T8, 08/10/2011: 498).

Ella va reconociendo sus sentimientos los exhibe, pero habla de ellos como pertenecientes al pasado. Este es un claro ejemplo de la tercera etapa del proceso de cambio de Rogers (2009).

Muchas de las veces me he sentido como que yo soy muy fuerte siento que tengo un carácter fuerte comparado con el de mi esposo y a veces creo que a mí no me duele esto no me duele aquello pero no es verdad me doy cuenta que si siento, tan siento que tengo mucha agua por eso se me sale ¿verdad? (KALI, T8, 08/10/2011:511).

Kali comienza a reconocer su vulnerabilidad, aun no puede nombrar sus sentimientos, pero su defensa ha bajado significativamente, se está permitiendo expresarse y mostrarse débil. Ella manifiesta sentimientos, pero no los reconoce como tales ni como propios, esto pertenece a la segunda etapa del proceso de cambio de Rogers (2009).

Otro ejemplo es cuando Hera comparte lo siguiente:

Es bien complicado porque regularmente no, como que no le prestó mucha atención, de hecho ve lo que le acabo de contar hace rato no es algo que lo haya contado muchas veces [...] realmente nunca me di cuenta que eso me traía el sentimiento más grande de tristeza de mi vida o sea entonces casi no, casi no entiendo esa parte o sea de repente si me doy cuenta que estoy triste (HERA, T8, 08/10/2011:627).

Para Hera lo más fácil ha sido ignorar su sentimiento de tristeza, ella levantó un muro muy grande alrededor de ella para protegerse y proteger a su hijo, no ha sido fácil para ella descubrir que cuando se siente triste hace cosas para distraerse, por ejemplo nos mencionó en la misma sesión que regularmente cuando comienza a sentirse triste, se pone a escuchar música o a hacer algo para distraerse, por eso no permite experimentar este sentimiento. En la tercera etapa del proceso, Rogers (2009) menciona que una de las características es que la persona reconoce las contradicciones de la experiencia, y ella lo está haciendo al reconocer que no todo estaba bien como ella lo pensaba. Una característica del proceso de cambio de Hera es que está más en contacto con su experiencia y su Yo real, su distancia se va acortando, la observo coherente entre lo que dice y lo que piensa, más honesta con ella misma por lo que comparte. Por ejemplo, en esta sesión llegó a la sesión con una expresión de cansancio muy evidente, llegó arrastrando los pies, y al final salió con un brillo en sus ojos, le pregunté que la veía más tranquila, y comentó que se iba llena de energía y desahogada, por haber sido escuchada y por reconocer que también podía sentirse triste.

4.1.3 Proceso de valoración para llegar a la consideración positiva hacia ellas mismas

“Se dice que hay valoración condicional cuando la consideración positiva de otra persona significativa es condicional, es decir, cuando el individuo siente que en ciertos

aspectos es valorado y que en otros no lo es” (Rogers, 1998: 43). Para las madres solteras que trabajaron en este taller, su centro de valoración está ligado a la valoración de otras personas, en este caso, específicamente de su familia cercana, la cual marca una pauta a seguir en la educación de sus hijos, y las normas morales que se deben de seguir según los criterios sociales. Hay un enorme esfuerzo por separar esta valoración externa y hacer más caso a su propia valoración interna, pero está ligada a su historia de vida y a su propia educación.

En el transcurso del taller fue muy claro como su centro de valoración todavía está ligado al temor de ser juzgadas, y también a ser abandonadas, un ejemplo de esto es cuando Tara expresa lo siguiente: ““Mi principal miedo es que mi familia me juzgue y que no me respeten. No aceptan a mi pareja y ha sido muy difícil para mí estar entre mis hijas, hermanos y mi pareja” (TARA, B5, 17/09/2011:149). Para Tara no ha sido fácil iniciar una nueva relación después de su divorcio, ella sigue queriendo complacer a sus hijas, hay un miedo a perder la imagen de madre ideal que sus hijas tienen de ella, aunque hay este miedo, ella mencionó más adelante: “A pesar de mi miedo a ser rechazada cuando hay una reunión familiar yo llevo a Daniel y me muestro firme ante mis familia. Para mí este es un gran paso” (TARA, B5, /09/2011:154). Este es un claro ejemplo de cómo Tara se va abriendo a la experiencia, ella comienza a valorarse desde su propia referencia interna.

En una sesión más adelante, después de un ejercicio de contacto con su tristeza, ella menciona lo siguiente:

Pues, como que todavía estoy triste, lo que pasa es que cuando dijiste tristeza..., yo la tristeza que más, la última, la más reciente es la que acabo de vivir con mis hijas[...]empezaron a reclamarme a mí de la actual pareja, pero me empezaron a decir tantas cosas que yo no esperaba [...] me pusieron a escoger pues obviamente en ese momento yo les dije que iba a continuar así, que yo iba a seguir estudiando, que yo iba a seguir trabajando, que yo iba a seguir con la pareja que tenía y que yo estaba contenta (TARA,T8, 8/10/2012: 374)

Es importante mencionar que parte del proceso de Tara y de las madres solteras que participaron en este taller fue ir descubriendo que las decisiones que tomen respecto a sus hijos van a ir en función principalmente de su valoración interna, esto es parte de los resultados en el proceso de cambio que menciona Roger (2009), que la persona “se tiene más confianza y adquiere mayor capacidad de adoptar sus propias decisiones” (Rogers, 2009: 44). En el siguiente párrafo constato lo que dice Rogers.

Pero sí, sí siento como que, sí sentí mucha tristeza o sea mucho dolor ya después que se fueron [...] me quedé sola, yo sola, y sí me, sí me puse a llorar como loca, esta soy yo, esta soy yo y volteaba a ver mi casa y dije esta soy yo y ¿qué quiero? y me empecé a ver, analizar a preguntar y contestarme yo sola [...] me puse a llorar y llorar, yo creo que lloré una media hora y ya al ratito ya me sentí más relajada, fui y me senté, fui y me acosté a dormir y dije ¡esta soy yo!, ¡esta soy yo! y ellas cada quien tiene su vida (refiriéndose a sus hijas). (TARA, T8, 08/10/2011: 525).

Tara no está negando la tristeza que tiene por qué sus hijas la están poniendo a decidir entre ellas y su novio, pero está tomando una decisión en base a lo que ella quiere. Observo a Tara tomando una decisión muy madura, con la capacidad de adaptarse a los problemas o situaciones que se le van presentando porque está en contacto con su propia valoración interna, puede expresar más claramente sus objetivos y valores en función de lo que es mejor para ella.

El proceso de Tara es el que sin duda puede ejemplificar el proceso de valoración hasta llegar a reconocerse tan valiosa que podíamos decir que comienza a tener consideración positiva de ella misma. A continuación expongo un ejemplo de esto:

En este momento siento amor por mí misma, y a partir de que me siento de esta manera todo lo demás llega fácilmente, y a partir de sentir este amor, he aprendido a cuidarme, a hacer ejercicio, nutrirme, siento amor por mis hijas, por toda mi familia, y en este momento por mi pareja, me gusta lo que hago. Si volviera a nacer volvería a ser enfermera. Me siento muy feliz, (se le ve en la cara

su felicidad mientras nos habla de esto). [...] En este momento estoy sintiendo todo, estoy en un momento en mi vida que siento mucho amor por la vida [...] Me siento feliz de ser mujer. (TARA, B9, 15/10/2011:83).

El proceso de Tara también ha sido diferente al de las demás participantes, debo de admitir que este proceso no se dio completamente en el taller, ella ya tenía un camino recorrido en buscar su propia valoración. El que ella manifestara esta consideración positiva también fue gracias a la consideración positiva incondicional que ha recibido de todas nosotras. Rogers dice que la consideración positiva de sí mismo “se usa para designar un sentimiento de consideración positiva que el individuo experimenta respecto de una experiencia, o una serie de experiencias; relativas al yo, independientemente de la consideración positiva experimentada por otras personas respecto de ellas” (Rogers, 1998: 42).

Otro ejemplo de este proceso es Maeve, ella tiene una relación con el papá de su hija menor, pero él es casado, en una de las sesiones ella menciona la siguiente: “quiero que me aprecie por todo lo que hago por él” (MAEVE, B5, 17/09/ 2011:129). En el caso de Maeve a diferencia de Tara, es que sigue dependiendo de la valoración externa. El centro de valoración va en función de nuestra propia experiencia de vida, como sujetos vamos aprendiendo en qué circunstancias de nuestra vida le hacemos más caso a la valoración interna o la externa. Creo que difícilmente podemos cargarnos a un solo lado, porque como seres sociales también dependemos de la valoración externa.

Conforme pasaron las sesiones Maeve expresa lo siguiente: “He aprendido a disfrutar de lo que tengo, a quererme [...] a preocuparme por mí, y a pesar de querer todavía al papá de mi hija, primero estoy pensando en mí porque sé que no me conviene” (MAEVE, S9, 15/10/2011:122). Para ella este es un gran logro, ella comienza a valorarse a partir de lo que cree que es mejor para ella. Antes la valoración era condicional a la valoración que le daba su “pareja” el cual solo la veía cuando él quería, me parece que ella comienza a percibirlo de manera más realista. Puedo observar que está más en contacto con su organismo, para Rogers (1998), cuando la persona comienza a simbolizar adecuadamente las experiencias puede

encontrar una satisfacción en la experiencia que enriquecen al yo. Esto también se comprueba en lo que mencionó más adelante: "parte de irme queriendo es ver por mí, porque como tú dices, si yo estoy bien mis hijas también van a estar bien, y las personas que están a mi alrededor también van a estar bien" (MAEVE, B9, 15/10/2011:128). Parte del proceso de cambio que menciona Rogers (2009) es que la persona construye su experiencia con mayor flexibilidad. Maeve va descubriendo algunos constructos personales, ella se va dando cuenta de que el ser madre no es dejarte a un lado para darles todo a tus hijos, y esto se me hace muy valioso de reconocer, porque va aceptando sus propias necesidades sin sentir culpa.

Aprendí que soy una mujer muy valiosa y que puedo ser muy fuerte y tener mucho valor para enfrentar situaciones difíciles pero también aprendí que puedo sentirme sola y triste, y sentir coraje, y enojo pero que puedo manejar esas emociones y cambiarlas por algo positivo y salir adelante con la frente en alto, aprendí a expresar lo que siento y lo que pienso sin temor a ser rechazada. (MAEVE, B10, 22/10/2011:191).

La valoración incondicional de sí misma comienza a surgir en Maeve. Uno de los recursos que ella rescata es su fuerza y valor, ya no se ve como una mujer débil que necesita hacer cosas para ser valorada por los demás, sino que comienza a ser ella misma su centro de valoración, sobre todo cuando dice que puede expresar lo que siente sin temor a ser rechazada. Rogers lo expone en las siguientes palabras: "El individuo llega provisionalmente a sentir que este foco de evaluación se encuentra en él mismo. Cada vez acude menos a los demás en busca de aprobación o desaprobación" (Rogers, 2009: 113)

Es evidente que ellas van valorando su experiencia de manera menos condicional respecto a sus propias exigencias y sobre todo de sus madres. En el caso de Flora le está permitiendo poner límites:

Escuché a mi mama que estaba hablando mal de mí con mi hermana [...] me dio mucho coraje, mi intención fue quedarme callada y me dieron muchas ganas de

llorar eso es lo que siempre hago, pero me di cuenta y dije no, no voy a llorar, me armé de valor, no sé cómo le hice, ya que me calmé bajé [...] le dije con voz firme que me respetara, porque ya estoy cansada de que me ofendas porque soy madre soltera. (FLORA, B7, 01/10/2011:78).

La valoración de Flora va siendo cada vez más selectiva. Para Rogers (1998) el concepto de la persona puede ser externo cuando la valoración depende de las personas que lo rodean, o puede ser interna cuando la persona lo basa en su propia experiencia, con Flora va cambiando de ser externa a poder valorarse desde su propia experiencia. No solo está aprendiendo a poner límites a su mamá, sino que también reconoce el apoyo de ella, esto me parece muy importante porque cada vez va siendo más realista en la manera de percibir a su mamá, no se pone ni como víctima ni como verdugo, en lo siguiente que expresa lo demuestra: “me voy muy pensativa porque me doy cuenta de que debo de reconocerle a mi mamá todo lo que me ha apoyado , nunca le digo, ni siquiera le doy las gracias por cuidar a mi hija y voy a comenzar a hacerlo” (FLORA,B7,01/10/2011:136).

Otro ejemplo de cambio se ve expresado en el siguiente párrafo:

Aprendí a identificar lo que siento y a sacarlo [...] Antes cuando me enojaba o me desesperaba con mi hija, yo creía que era porque había tirado cosas o porque hacia vagancias, pero me doy cuenta de que no, mi enojo era porque yo traía otras cosas [...] Mi actitud también ha cambiado, le tengo más paciencia a mi hija, y con mi mamá, identifiqué que le guardaba rencor, por eso, cualquier cosa que ella me decía yo sentía que me estaba atacando. (FLORA, B10, 22/10/2011:91).

Visiblemente está aprendiendo a aceptar lo que pasa en ella, los constructos van siendo menos estrictos, y se va permitiendo bajar sus conductas defensivas específicamente con su mamá, porque ella reconoce que también puede sentir enojo hacia ella sin sentir culpa. La observo cómo va siendo capaz de aceptar sus emociones ya sean positivas o negativas hacia las personas, en especial con su mamá quien representa para ella una figura de autoridad. En la tendencia al desarrollo Rogers

(2009) menciona que una de las características de la persona en este proceso del cambio es que puede comprender los eventos de su vida que permanecían bloqueadas y que le habían causado insatisfacción de una manera más madura.

4.1.4 Cambios manifestados en las relaciones fuera del taller

Rogers (2009), es muy insistente en mencionar que el cambio que tienen las personas que han estado en un proceso de terapia, donde se llevan a cabo las condiciones del ECP, la conducta de las personas son diferentes y por lo tanto son notadas con las personas que los rodean, una de las características es que las personas comienzan a disminuir la frustración provocada por el estrés, y se vuelven menos defensivos.

Es un orgullo para mí mostrar evidencia del cambio que fue observado por las personas que convivían con ellas.

Maeve, como ya lo he mencionado, tiene dos hijas, ella a un inicio nos comentó que su relación no era muy buena con ninguna de las dos, porque no sabía cómo comunicarse con ellas. En la última sesión nos compartió que su hija la menor, la había dibujado y nos decía que era muy importante para ella. A continuación expongo el diálogo para que se clarifique lo que quiero expresar:

F: Maeve, que significa para ti que te dibujará.

M: La verdad me sentí muy bien, porque me siento importante para ella... y fíjate que me dijo que yo era diferente.

F: ¿cómo eres diferente?

M: Me dijo que porque paso más tiempo con ella, pero fíjate que yo siento que hago lo mismo, pero no sé, a lo mejor algo está cambiando. Y la verdad desde que entré al taller, me quiero más (sonríe), y la verdad le tengo más paciencia a mis hijas, y otra cosa, si se fijan ya puedo hablar sin que me trabe, al menos ya me expreso más. (MAEVE, S10, 22/10/2011: 57).

La conducta de Maeve, no solo se observa dentro del grupo, sino que también va siendo evidente para sus hijas. Comienza a aceptarse y por consecuencia a aceptar a

los demás y también ser más paciente. Otra característica de este cambio es que está percibiendo mayor control de su conducta cuando dice “al menos me expreso más”, lo cual es muy significativo para ella.

Hera también nos compartió que se acababa de dar cuenta de que desde que entró al taller, su hijo ya no es tan apegado a ella, antes tenía mucho miedo de quedarse solo, quería que se durmiera con él, y no podía salir sin él, y comenta que no sabe que le trasmite a su hijo que a partir de agosto (desde que inicio el taller), su hijo es más independiente, se va a dormir solo, y su novio también le dice que su hijo ha cambiado que es diferente, más independiente de su mamá. También comentó lo siguiente:

Sé que no es casualidad que mi hijo este cambiando, creo que es parte del cambio que hay en mí. Trabajar la tristeza fue difícil, nunca lo había trabajado, y el trabajar ese momento tan difícil me ayudó mucho, me sentí liberada” (HERA, B10, 22/10/2011:113)

Me parece muy valioso que esté reconociendo el cambio que hay en ella. Esto es el resultado de comenzar a valorarse desde su propio marco de referencia y su propio centro de valoración.

4.1.5 Consideración positiva entre ellas mismas.

“Ser comprendido y ser aceptado tal como uno es, es experimentar la posibilidad de un mundo en el que es posible respirar sin miedo”Mearns, Dave & Thorne, Brian.

El que ellas se atrevieran a hablar tiene que ver con un clima de escucha y confianza, en el grupo se comenzó a percibir un vínculo amistoso, de confidencialidad y de respeto. Conforme pasaron las sesiones se escucharon más, casi no se interrumpieron para dar su punto de vista, van dando un valor muy importante a la persona que habla,

me parece que van aprendiendo a hablar y a escuchar sin esperar y recibir nada a cambio.

Parte de reconocerse, es porque sienten la aceptación de sus compañeras para expresarse libremente sin ser juzgadas. Ellas lo manifestaron en algunas sesiones, al darse cuenta de que estaban siendo escuchadas por sus compañeras:

Tara: “Lo que estoy compartiendo no puedo hablarlo con nadie más, porque si lo hablo con mis hijas se pondrán tristes, y mi pareja no lo entendería” (TARA, B2, 27/08/2011:229).

Maeve: “me voy muy contenta porque me siento muy bien escuchándolas y siendo escuchada” (MAEVE, B7, 01/10/2011:135).

Hera: “Me voy muy relajada, más desahogada y agradecida” (HERA, B7, 01/10/2011:136).

Pelé: “Me voy muy contenta y agradecida con todas por su punto de vida, y voy a poner en práctica el hablar con mi mamá” (PELÉ, B7, 01/10/2011:141).

Se puede percibir que ellas agradecen ser escuchadas, pero también comienzan a encontrar respuestas, no porque les den un consejo, sino que al escuchar otras historias pueden encontrar sus propias respuestas. Para Rogers (2009) las personas que logran bajar sus defensas, inducen a quien las escuchen se sientan en confianza y comiencen a imitar esta actitud. En el transcurso de las sesiones observé que cuando compartían parte de su experiencia y tocaban temas dolorosos, había mucha afinidad y se identificaban, lo que provocaba que se sintieran comprendidas y con la confianza de compartir. Un ejemplo de esto es lo que menciona Isis: “Aprendí de mis compañeras que ellas también ha sufrido, más o menos que yo, en ciertas cosas que son similares a las mías me identifique con cada una de ellas [...] aprendí mucho y a saber que somos unas guerreras” (ISIS, B10, 22/10/2011:167). Lo que menciona Isis, es un ejemplo de la comprensión y del ambiente de confianza del grupo.

Otra evidencia es lo que mencionó Tara: “Aprendí a no hacer juicios, sin conocer la historia de vida que hay tras ese rostro. Admiro la fortaleza que tienen cada una de ellas, son muy valientes (TARA, B10, 22/10/2011:152). Lo que ella menciona lo

comparo con lo que Rogers (2009) refiere acerca de la consideración positiva incondicional: “valorar a la persona como tal e independiente de los distintos valores que puedan aplicarse a sus conductas específicas” (Rogers, 1998:42). Esto se evidencia con lo que dice Flora en el siguiente párrafo:

De mis compañeras aprendí el valor de salir adelante y la fortaleza para luchar, proteger y atender a los hijos. Todos teníamos sentimientos o experiencias similares, pero al ver el cambio en ellos, me di cuenta de que yo también cambie. No soy la única madre soltera, y de hecho, por el contrario a lo que pensaba cuando entré, no creo que sea tan malo ser madre soltera. La experiencia de mis compañeras me enseñó que puedo seguir adelante sin pareja, con mi hija. (FLORA, B10, 22/10/2011,132).

Lo que menciona Flora, es el ejemplo de que a partir de lo que compartían encontraban herramientas que podían poner en práctica en sus propias vidas, no necesitaban consejos, bastaba con escucharse entre sí. Rogers lo clarifica en la siguiente frase “Cuando podemos escuchar comprensivamente nos ponemos en condiciones de evitar la evaluación, y se verifica entonces una comunicación real” (Rogers, 2009: 289).

Maeve lo expresa de la siguiente manera: “Estoy aprendiendo aquí a poder identificar qué me pasa con estas emociones, y me ha ayudado a buscar una manera de sacarlas porque antes no las expresaba” (MAEVE, B9, 15/10/2011: 32). Lo que expresa es la evidencia de este clima, y de la aceptación que siente de mi parte y de sus compañeras, al no sentirse juzgada puede expresarse más libremente.

Rogers dice que la consideración positiva de sí mismo “se usa para designar un sentimiento de consideración positiva que el individuo experimenta respecto de una experiencia, o una serie de experiencias; relativas al yo, independientemente de la consideración positiva experimentada por otras personas respecto de ellas” (Rogers, 1998: 42). Cuando nos sentimos aceptados nos vemos como personas que

merecemos ser escuchadas y valoradas, comienza a surgir en nosotros una aceptación por nosotros mismos.

4.2 Mi desempeño como facilitadora

Sin duda alguna el proceso de cambio no solo se manifestó en las participantes del taller, yo también fui madurando y creciendo junto con ellas, cada sesión fue un reto muy interesante para mí y en cada sesión dejaba y me llevaba algo de cada una de las mujeres que asistían. El mismo Rogers (2009) lo dice, es necesario que el terapeuta sea una persona con una capacidad enorme de amar porque solo el amor le puede dar la paciencia y la capacidad de aceptar al otro de manera incondicional.

Rogers (2009) insiste en tres actitudes que son fundamentales para llegar a ser un buen terapeuta: la congruencia, la consideración positiva incondicional y comprensión empática. Es por eso que para Rogers (2009) es tan importante que el facilitador lleve un proceso, amarse y aceptarse, también tener una conciencia de como es él y como se ve ante los demás, debe de ser auténtico para poder dar al otro lo que ya tiene. Estamos hablando de una persona que siente, por eso mismo debe de ser una persona auténtica que pueda distinguir los sentimientos del otro para mostrarle una aceptación y comprensión sin dejar de ser él mismo. Poner en práctica estas condiciones no fue nada fácil, me gustaría exponer como fue mi vivencia a través de las tres condiciones que menciona Rogers:

¿Cómo viví la congruencia?

Para mí fue muy importante planear cada una de las sesiones, llegar temprano y darme tiempo para estar conmigo antes de iniciar, reconocí mi miedo e incertidumbre sobre todo en la primera sesión. Reconocer mi inseguridad y el saberme vulnerable ante ellas fue solo alguno de los ejemplos de cómo viví la congruencia. En cada sesión lo puse en práctica, lo más importante es que me daba cuenta de lo que pasaba conmigo sin dejar de estar con ellas.

La congruencia tiene que ver con ser auténtico, lo cual implica aceptar cualquier emoción inmediata incluso las que no son tan agradables, implica poder aceptar que las personas que acuden a nosotros no siempre nos van a agradar.

En el transcurso de las diez sesiones pude ir reconociendo y aceptando las distintas emociones que había en mí, el miedo a que el taller se saliera de control, de no saber cómo reaccionar y conmoverme con sus experiencias de vida. La realidad es que al estar más en contacto conmigo, aceptando todas mis sensaciones pude comprenderme con mayor profundidad. Debo mencionar que me costó mucho trabajo reconocer mi no aceptación en algunas ocasiones, en específico hacia Kali. Ella es la única de las ocho mujeres que está casada, no es madre soltera, y en las primeras dos sesiones siempre interrumpía para dar su opinión y hablaba de lo que le pasaba. Reconozco que no solo me molestaba, sino que también me asustaba confrontarla, si lo hacía no sabía cómo iba a reaccionar y no quería que dejara de asistir al taller. Cuando me atreví me di cuenta que no pasó nada, ella lo entendió, pero ayudó mucho la manera en cómo se lo dije. Me gustaría poner un diálogo donde se evidencia mi manera de estar con ella. En una de las sesiones Isis nos está compartiendo acerca de su miedo a tener una relación con una persona, y Kali la interrumpe:

K: pero a la vez no piensas también de que yo en algún momento, en mis tiempos yo también lo pensé, de que todo eso que decía de que él sentía por mí y yo también como que no lo creía pero a la misma vez no quería soltarlo, no quería dejarlo, de pensar que todo eso que lo que decía sentir y que me quería y bla bla se lo fuera a dar a otra persona ay no!

F: ¿qué le quieres decir a Isis?--- min. 49.55)

K: Darse la oportunidad porque está poniendo una barrera que no nos va a dejar ser, porque me pasó pues, me pasó de que, ah eso me dice de que me quiere pero no es cierto y luego y que mira que esto y que lo otro y yo pensando en que la otra persona que me había hecho daño y yo así, pero no –dije- ¡total! Nada pierdo.

F: tú como lo ves (dirigiéndome a Isis) de lo que te está diciendo Kali. (KALI, T4, 10/09/2011:289)

Cuando ella interrumpía, sentía que me molestaba, lo que me ayudó fue que estaba consciente de mi molestia y podía pedirle de manera respetuosa que fuera concreta en su intervención y se enfocara en lo que estaba compartiendo su compañera, esto también ayudó que ella misma se diera cuenta poco a poco de que debía de esperar su turno.

Para Rogers (2009) la autenticidad de una relación plenamente humana es la condición primordial de la terapia, sin esta condición no se puede pensar en que el terapeuta (en mi caso como facilitadora) desarrolle las demás condiciones.

La consideración positiva

Es uno de los conceptos que creo me costó menos trabajo. Para Rogers, significa “valorar a la persona como tal e independientemente de los distintos valores que pueden aplicarse a sus conductas específicas” (Rogers, 1998: 42). Si el facilitador es congruente puede serle mucho más sencillo que también experimente la aceptación positiva hacia a los demás, al no juzgar y aceptar a la persona tal como es, facilitará un proceso en el que la persona podrá abrirse a su experiencia porque se siente comprendido por el terapeuta.

En mi propia experiencia las personas quieren ser escuchadas sin ser juzgadas. Rogers (2009) menciona que si el facilitador logra transmitir esta consideración positiva, el cliente bajará sus defensas y podrá abrirse a su experiencia. El tono de mi voz, y mi mirada cuando estaban compartiendo, ayudaron a que ellas sintieran mi calidez y no se sintieran juzgadas. En la sesión ocho Hera nos compartió un evento muy doloroso de su vida, nos habló de cuando se separó de su ex esposo y del miedo que tiene a ser juzgada por su hijo al llegar a la mayoría de edad por haberse separado de su papá. Al terminar estaba muy conmovida por su historia y le dije que le agradecía por lo que había compartido, ella se dio cuenta de mi consideración positiva porque me respondió lo siguiente: **HERA** “Gracias por escucharme, por estar conmigo, hoy si me quede como..., liberada”(HERA,T8,08/10/2011:964)

En el transcurso de las diez sesiones hubo un vaivén de emociones, quería que ellas se dieran cuenta de toda mi disposición y aceptación incondicional, y en la medida que iba avanzando la sesión también me fui soltando; me di cuenta de que cuando dejé de estar preocupada de que se dieran cuenta de mi actitud facilitadora, fue cuando fluyeron las cosas. Un ejemplo muy claro donde pongo de manifiesto mi consideración positiva, fue al final de la sesión uno. Me acerqué a Gaia para saber cómo estaba, me dijo que bien, la miré y le pregunté que si podía abrazarla, ella aceptó, al final del abrazo me dijo: gracias. Este acercamiento propició que ella me buscara en la semana para platicarme cómo se sentía.

Otro ejemplo muy claro fue al final del taller, donde manifestaron en sus palabras mi manera de acompañarlas, en seguida enlisto algunos ejemplos:

Flora: “La actitud de la instructora, creo que fue un aspecto muy importante ya que su paciencia y sus palabras brindaron la confianza para poder desenvolvernos” (FLORA, CS10, 22/10/2011:1). Flora está respondiendo a la pregunta uno, donde les pregunté si el taller cubrió con sus expectativas.

En la pregunta cinco, les pido sugerencias a la persona que facilitó el taller:

Gaia: “que siga siendo así, es una excelente persona, me encanta el apoyo y el respaldo que nos ofrece” (GAIA, CS10, 22/10/2011: 5).

Para mí estas frases son el ejemplo de que ellas pudieron sentirse escuchadas, comprendidas y aceptadas sin sentirse juzgadas por mí y el que me pidan que dé otro taller y me reconozcan como persona y no como una instructora, para mí es una gran satisfacción. Un ejemplo de esto es lo que menciona **Pelé:** “Eres una excelente psicóloga, amiga y persona. Es un placer conocerte y quisiera que esto pueda extenderse a otro taller” (PELÉ, CS10, 22/10/2011: CG).

Esta consideración positiva fue una de las características presentes en este grupo de madres, no solo la sintieron de mi parte sino que también de sus compañeras, esto promovió que se expresaran con mayor libertad sin sentirse juzgadas, conducta que se fortaleció en cada sesión.

La comprensión empática

Algo muy valioso que rescato es que voy confiando cada vez más en mis sensaciones corporales. Cuando hablaban realmente estaba con ellas, mis intervenciones verbales fueron pocas, mi cuerpo y toda yo decía más que mil palabras porque captaba su tristeza, me conmovían y se los transmitía. Había de mi parte una atención física y psicológica y ellas se daban cuenta. Por ejemplo, en una de las intervenciones me sucedió que cuando Isis nos estaba platicando de una situación con un muchacho que le gusta, ella reaccionó a mi gesto, porque mi gesto fue como diciéndole ¡que coraje!, ella inmediatamente dijo, ¡sí!, y siguió compartiendo. En ese momento Isis observó que no solo la estaba escuchando, sino que estaba comprendiéndola y eso le dio confianza para seguir hablando.

Es importante comprender que la empatía va mucho más allá de “ponerse en los zapatos del otro”. Este concepto está demasiado gastado y para cualquier persona es fácil usarlo; creemos que ser empático es simplemente llorar o reír con la persona que estamos, o lo peor, pensar que damos un buen consejo y que con eso le solucionamos la vida. Moreno (2009) lo explica, desde mi punto de vista, de un modo más sencillo. Para él la empatía es poder sentir en mi cuerpo las diferentes sensaciones, simbolizarlas y expresarlas de manera tal que la otra persona pueda percibir que estamos entendiendo no solo sus palabras, sino también su sentir.

Un ejemplo de cómo fui empática con ellas lo relaciono en el siguiente diálogo que tengo con Gaia; para ella ha sido muy difícil afrontar un problema de enfermedad que tiene su hermana, sobre todo porque siente impotencia pues cree que no puede hacer nada por ella:

GAIA: Pues es que si te digo es una situación que está estable dentro de lo que cabe pero que en el momento en que la tocas pues si duele, y duele mucho y entonces ahí va estar, no sé

F: A ti también te da miedo

GAIA: Si demasiado

F: Claro

GAIA: Pero pues...

F: Ahorita te va a tocar estar con ella

GAIA: si (GAIA,T8,08/10/2011: 475)

La sensibilidad de poder entender que Gaia tenía miedo de lo que pudiera sucederle a su hermana, no solo fue porque la escuché atentamente, o porque me haya pasado a mí antes, sino que de alguna manera comprendí su mundo interior, entendí su amor de hermana y su impotencia por no poder hacer nada en ese momento. En palabras de Rogers la empatía es: "Cuando el terapeuta puede captar momento a momento la experiencia que se verifica en el mundo interior de su cliente y sentirla, sin perder la disparidad de su propia identidad" (Rogers, 2009:65). Cuando se logra esta comprensión empática el cliente puede expresarse más libremente porque no se siente juzgado ni analizado sino entendido, entonces comienza un cambio verdadero en él.

Otro ejemplo de la manifestación de empatía lo muestro en el siguiente diálogo con Hera, nos compartió que una semana antes su ex suegra la visitó para ver a su nieto, lo cual para ella no fue nada fácil por todo lo que le representaba, pero no encontraba palabras para expresar lo que sintió:

Hera: Era como la energía de ese momento de, pues de yo saber lo que la doña representaba o sea pues es la mamá del fulano con el que tanto me fregó la vida muchos años y me sentía como, como, (hace ademanes con las manos, buscando las palabras)

F:¿Cómo angustia?

Hera: ¡ay! Sí, yo creo que si era eso porque la vi y si me saludo muy gustosa me dio un abrazo. ¿Cómo estás? y así, pero o sea fue casi todo platica del niño o que su nueva nieta o sea cosas así algo así estuvo bien pero nunca me pregunto por mí, ¿yo como estoy ? yo... no, o sea

F: Superficial

Hera: Aja y luego si me hizo un comentario que no me pareció...(HERA,T8,08/10/2011:104).

Mis intervenciones le ayudaron a encontrar las palabras, y la incité a seguir hablando de cómo se sintió con esa situación, se sintió escuchada, y comprendida sin ser juzgada.

Para mí la empatía es la más difícil de las tres condiciones que propone Rogers (2009), porque no simplemente es entender el mundo interior del otro sin perderme a mí mismo, sino que también debemos de expresarla y que la otra persona lo perciba. Rogers (2009) menciona que es muy difícil lograr esta condición, lo que puede pasar, y se confunde, es que puede haber una comprensión valorativa solo externa, en este caso el cliente puede sentirse juzgado.

A partir de que las mujeres con las que trabajé en el taller comenzaron a sentirse escuchadas y no juzgadas, pudieron ir reconociendo su propia voz interior, pudieron distinguir su tristeza debajo del enojo y sus constructos personales fueron siendo cada vez más flexibles, y menos duras consigo mismas. Fueron tomando conciencia de sus sentimientos y comenzaron a valorarse y aceptarse desde su propio marco de referencia interno.

Concluyo que el ECP se pone en práctica primero conmigo, y aun sigo trabajando en eso, a aceptarme de manera incondicional, ser congruente y empática conmigo misma, voy convirtiéndome en persona, como diría Rogers (2009); ciertamente este camino no es fácil, pues como lo dije anteriormente el compromiso es conmigo y con las mujeres que compartieron esta experiencia, de las cuales aprendí de su experiencia porque también recibí su mirada positiva incondicional.

CAP V. DIALOGO CON LOS AUTORES.

En este capítulo se retoman los alcances de la intervención que fueron relevantes en el proceso de cambio de las participantes y los pongo en diálogo con los referentes teóricos del marco referencial para contribuir al campo de conocimiento en desarrollo humano.

Como ya lo mencioné en los capítulos anteriores, somos personas que nunca terminamos de conocernos y para las madres que participaron en el taller este fue el comienzo de una dinámica de cambio consciente. Rogers (1999), estaba convencido de que si se cumplían ciertas condiciones en una relación de terapia, se producirían cambios en la personalidad y conducta de la persona. En este caso en concreto, puedo decir que uno de los aspectos que ayudó a que las participantes fueran bajando sus defensas y estar más abiertas a su propia experiencia, fue la aceptación que percibieron del grupo en general, no necesitaban ni querían consejos, solo querían ser escuchadas. En la medida que hablaban ellas mismas iban aclarándose, confiaban más en ellas mismas, y en sus propias decisiones.

5.1. Ser lo que soy

.

“Soy más eficaz cuando puedo escucharme con tolerancia y ser yo mismo”.

Rogers.

Wrenn (2006), en el libro: desarrollo del potencial humano, menciona que el ser humano no solo tiene un auto-concepto, más bien, uno para cada situación que se le presente, es decir, cada rol que juega dentro de la sociedad es parte de este auto-concepto y de la misma manera esta persona tiene diferentes auto-conceptos de las personas que lo rodean. “Es decir, toda persona tiene una jerarquía bastante consistente de auto-conceptos, que el yo que él percibe, el yo que el individuo piensa que otros creen que es él y el yo ideal que él quisiera ser” (Wrenn,2006:145). Conuerdo con este autor cuando dice, que tenemos muchos auto-conceptos, me parece válido incluso sano, sin

embargo, es importante no perder de vista lo que soy. En capítulos anteriores he hablado de esta dicotomía en las madres solteras, entre el deber ser y el ser, esta lucha en querer cumplir con las expectativas de los demás, y el gran problema de no saber quiénes eran ellas realmente.

Mearns, Dave & Thorne, Brian (2003), mencionan que una cultura influye sobre el tipo de comportamiento que se espera de una persona, la misma sociedad nos manda mensajes de lo que es permitido y lo que es valorado. Las participantes no fueron la excepción, el mensaje que ellas tenían fuertemente introyectado tenía que ver con no poder criar solas a sus hijos, lo que las llevaba a una auto-exigencia de no solo ser una “buena madre”, sino además proveerlos para que no les faltara nada. Esta exigencia no era una fantasía de ellas, como mencionan estos autores, realmente había una expectativa familiar que tiene que ver con nuestra cultura, de que pudieran criar y educar solas a sus hijos, es decir, buscaban el deber ser, para ser aceptadas y aprobadas por otras personas, en específico de sus madres, lo que provocaba que dejaran de lado su propia experiencia esperando cumplir con las expectativas de los demás, la necesidad de ser “buenas madres”, concepto que relacionaban con entregarse completamente a sus hijos y olvidarse de ellas, de lo contrario había culpa por pensar que estaban siendo egoístas, esto me hace sentido cuando lo comparo con la siguiente frase de Rogers: “El individuo puede llegar a preferir la consideración positiva de esas personas a las experiencias que tengan un valor positivo para la actualización del organismo” (Rogers, 1998: 66).

Entendí en este proceso de acompañamiento lo importante que es compartir nuestra historia de vida, de lo contrario, como bien menciona Rogers (1998) nos quedamos pensando que lo que hago y pienso es normal. Rogers (1998), citando a Chodorkoff, menciona: “cuanto más congruencia exista en la descripción objetiva de un individuo y la descripción que este individuo hace de su yo, menos defensiva será la manera en que ese mismo individuo se percibe a sí mismo y mejora su adaptación personal” (Rogers, 1998: 33). Esta hipótesis la pude comprobar yo misma con las participantes, al compartir su experiencia fueron comprobando que podían elegir y tomar sus propias decisiones. Para Rogers (2009) esto es parte de la terapia, el que la persona comience a explorarse, los impulsa a buscar respuestas a preguntas que tal

vez nunca se había hecho, él mismo lo vivió en su práctica como terapeuta, un ejemplo es la siguiente frase: “Muchos clientes en la relación terapéutica (...) se advierte una búsqueda primordial. Pienso que en el fondo todos se preguntan “¿Quién soy yo realmente? ¿Cómo puedo entrar en contacto con este sí mismo real que subyace a mi conducta superficial?” (Rogers, 2009: 104). Me parece importante resaltar que, si las mujeres que participaron en este taller no hubieran tenido la necesidad de encontrar respuestas a sus dudas, de entenderse ellas mismas, nunca se hubieran acercado, porque a pesar de que había una enorme defensa cuando se mostraban vulnerables, poco a poco iban abriéndose a su propia experiencia.

Esta última reflexión me recordó una frase que leí anteriormente: “Hay momentos en que somos conscientes, no de haber fallado a alguien o no haber llegado a unas exigencias impuestas externamente, sino de la traición personal, de habernos fallado a nosotros mismos” (Mearns, Dave y Brian Thorne, 2003:160). A partir de que comenzamos a ser conscientes de nosotros mismos, comienza a haber un cambio en nuestra conducta. Moreira (2001), citando a Rogers, señala que solo a través de un crecimiento y aceptación individual, la persona comenzará a hacerse responsable por su existencia, es decir, una persona con la madurez de tomar sus propias decisiones y asumir las consecuencias. También podrá identificar cuáles son sus acciones que lo han llevado a la situación donde está en ese momento, esto le dará herramientas y más claridad para saber que decisiones tomar que le ayuden en su propio desarrollo personal. Esto último me recuerda una frase de Maslow: “Desbaratar una ilusión, deshacerse de una idea falsa, saber que es aquello para lo que uno es bueno, averiguar cuáles no son nuestras potencialidades; todo esto forma parte del descubrimiento de lo que uno realmente es” (Maslow, 2006:60). Comparando lo que dice Maslow (2006), con lo que observé en las madres participantes, sin duda alguna, fueron poco a poco rompiendo paradigmas y esto causó una gran desilusión en ellas, incluso enojo con personas significativas en su vida, hubo desilusiones y aunque fue doloroso puedo decir que llegó un momento en que pudieron permitirse aceptar sus sentimientos, y tener el poder de aceptar que incluso habían tomado decisiones en su vida de las cuales no estaban orgullosas, y que aún les causaba dolor, el que lo aceptaran fue un gran avance, y estoy segura que esto solo fue el comienzo de poder

aceptarse, de empezar a ser ellas mismas. Para Rogers (2009) esto es parte del proceso de cambio, darse cuenta de sus verdaderas necesidades, empezando por cosas simples como el tener un día para ellas solas sin sentir culpa por dejar a sus hijos.

Cuando llegamos a conocernos y aceptarnos tal cual somos, comienza un proceso de crecimiento, nos convertimos en personas maduras que aceptan y afrontan sus sentimientos, y al lograr esta aceptación podemos comenzar a tener relaciones más sanas, y auténticas, porque aceptamos a los demás tal cual son. Gondra, citando a Rogers, menciona lo siguiente: “La persona abierta a la experiencia tiene acceso a todas y cada uno de los datos de la situación, y, por lo tanto, a la hora de decidir un curso de acción determinado, cuenta con la máxima información posible. En consecuencia la elección resultante tendrá las máximas garantías de éxito” (J.M. Gondra, 1977:251). Conforme vamos haciéndole caso a nuestra experiencia inmediata, nos vamos convirtiendo en personas más seguras, porque sabemos dónde estamos y hacia donde queremos ir, las decisiones que tomemos van a ser más asertivas, nos van a traer satisfacciones y por lo tanto vamos a estar en armonía con nosotros y con la gente que nos rodea.

5.2.En busca de un sentido de vida

“El hombre se autorrealiza en la misma medida en que se compromete al cumplimiento del sentido de su vida”.

Víctor Frankl

A partir de que nos preguntamos ¿para qué vivo?, es que comenzamos a ser conscientes de que estamos aquí por una razón, las razones van a depender de diversos factores; la educación, contexto, religión, cultura, historia de vida, etc. Para las madres que participaron en el taller, el sentido de su vida son sus hijos. Este sentido de vida las impulsó a buscar respuestas. Rogers (2009), está convencido de que todas las personas, estamos orientadas a una dirección básicamente positiva, buscamos ser

mejores personas, maduras y responsables. Aunque al inicio de nuestra búsqueda no estemos conscientes de lo que buscamos, intuimos que es porque queremos estar bien, psicológicamente, corporalmente y socialmente. Buscamos un desarrollo positivo.

Como ya lo he mencionado en capítulos anteriores, una de las características más visibles del proceso de cambio fue que el centro de valoración fue cambiando; de estar al pendiente de las críticas y en cumplir con las expectativas de los demás, en especial su familia cercana, fueron siendo más flexibles y menos críticas con ellas mismas, a estar más en contacto con su propia experiencia orgánica. Este concepto es descrito por Rogers de la siguiente manera: “Es un proceso de continua evolución, en el cual los valores nunca son fijos o rígidos. Por el contrario las experiencias se simbolizan adecuadamente y se valoran de manera constante” (Rogers, 1999:44). Al ser ellas más conscientes de lo que pasaba en su interior, fueron capaces de reconocer algunos sentimientos que no se atrevían a tocar y que eran negados porque representaban una amenaza latente. Para Rogers (2009), una persona en proceso de cambio comienza a modificar su manera de vivenciar las cosas. La meta es que la persona llegue a ser una persona capaz de tomar sus propias decisiones, pensando en lo que puede ser mejor para ella. Rogers lo describe mejor en la siguiente frase:

La persona psicológicamente madura muestra una confianza en las direcciones de sus procesos orgánicos internos, los cuales, con la participación coordinada y no competitiva de la consciencia, lo llevan a uno hacia adelante, en un encuentro total, unificado, integrado, adaptativo y cambiante con la vida y sus desafíos. (Rogers, 1980:172)

Hay algo muy importante en todo este proceso de cambio. Se debe de tener la voluntad para cambiar, de evolucionar, de crecer, de no estancarse, este impulso que está dentro de todos nosotros es la tendencia a ser mejores cada día. Rogers (1980) estaba convencido de que el organismo tiende a mantenerse, mejorarse y reproducirse. “Esta es la naturaleza misma que llamamos vida” (Rogers, 1980: 165). Cuando Rogers habla de que esta tendencia es propia del organismo, es simple pensar que no tenemos que hacer nada para desarrollarnos ya sea física o mentalmente, es decir, mi propia

instinto a sobrevivir me motiva a buscar satisfacer, mínimo mis necesidades básicas, pero a diferencia de cualquier otro organismo vivo, como seres humanos buscamos trascender, dejar huella, y lo comprobé una vez más en la necesidad de trascender de las madres que participaron en el taller. Haciendo una reflexión más profunda y remontándome no solo al proceso de cambio, estoy segura que aun antes de asistir al taller ya había en ellas una gran necesidad de buscar un cambio en sus vidas, era su momento, vieron la oportunidad y la tomaron, ese impulso a asistir cada sábado y sacrificar horas con sus hijos, o de descansar en su casas, solo lo explica este impulso que Rogers (2009) llamo tendencia actualizante.

Aunque para Rogers, la tendencia actualizante es inherente a cualquier organismo vivo, la diferencia es que en el hombre existe una motivación constante, una fuerza impulsora de ser reconocido y de ser mejor cada día. Esto tiene mucho sentido y va de la mano con lo que alguna vez mencionó Víctor Frankl (2003) El afirmó que el sentido de la vida es único y específico en cuanto es uno mismo y uno solo es quien tiene que encontrarlo; únicamente así logra alcanzar el hombre un significado que satisfaga su propia voluntad de sentido. Comparando lo que dice Frankl con mi experiencia en el taller, puedo decir que en las participantes había un sentido para estar allí, la necesidad de trascender estaba en cada una de ellas, buscando un funcionamiento pleno no solo en el área familiar, sino en todas sus relaciones interpersonales.

¿Cuáles son las conductas de alguien que se autorrealiza?. Rogers (2009), menciona ciertas características que son visibles en una persona que está en proceso de cambio: Mayor apertura a la experiencia. La tendencia de vivir íntegramente cada momento. Una mayor confianza en el organismo. Y la tendencia a un funcionamiento pleno. Maslow (2006), por otro lado, menciona ocho maneras de autorrealizarse:

1. Experimentar plena, vivida y personalmente, una total concentración y abstracción (...)
2. Hacer una elección hacia el progreso; significa hacer caso de las elecciones, entre mentir o ser honesto, robar o no robar (...)
3. Existe un yo, y en lo que ocasiones he llamado “escuchar las voces de impulso” significa permitir las salidas de ese yo. (...)
4. Cada vez que uno asume la responsabilidad hay una realización del yo (...)
5. Uno puede elegir sabiamente su propia vida (...)

6. Realización de las propias potencialidades en cualquier momento (...)7. Las experiencias cumbre (...) 8. Descubrir quién es uno, que es, que le gusta, que le disgusta (...) cuál es su misión.-abrirse a uno mismo-. (Maslow, 2006: 57).

Haciendo una comparativa con las conductas que menciona Maslow (2006), y lo que menciona Rogers en su proceso de cambio. Ambos autores hablan de estar abiertos a la experiencia, el fin es llegar al conocimiento de uno mismo, ser fieles a nosotros mismos, lo cual es un trabajo que nunca termina, un trabajo de todos los días. Analizando a ambos autores llego a la conclusión que aunque no todas las personas pasen exactamente por cada una de las etapas o muestren las conductas como si fuera una regla general, los cambios que se perciben en las personas con una tendencia a la autorrealización, tiene que ver con un mayor conocimiento de ellas mismas. Este aspecto como ya lo mencioné en el capítulo IV, fue también parte del proceso de cambio que fue observado en las participantes, y no solo por ellas, sino también por las personas que convivían con ellas, por ejemplo sus hijos y familia cercana. Muchas veces estos cambios no fueron bien vistos, porque al ser ellas más conscientes de lo que querían, comenzaron a poner límites y a tomar decisiones por ellas mismas en función de sus propias necesidades.

Como personas en desarrollo somos libres de decidir en qué dirección ir. Para Rogers, la persona “Es libre de convertirse en sí mismo u ocultarse tras un disfraz, de protegerse o regresar. De comportarse de manera destructiva para él y los demás, o bien de maneras que aumenten su valor; en fin, es libre de morir o vivir” (Rogers, 2009: 172). Desde esta perspectiva lo que elijo es responsabilidad mía. Cuando hago uso de mi libertad, también me estoy haciendo responsable de mi decisión. Retomando a Víctor Frankl, el sentido de vida dependerá de cada persona, hay quien podrá decir que vive para su familia, su trabajo, sus amigos, o simplemente para disfrutar el momento. La elección y la decisión es parte de nuestra vida, y también de nuestro crecimiento como personas. En el caso de las mujeres que participaron en el taller, su sentido de vida tenía que ver con ser mejores madres, pero conforme descubrieron que para ser mejores madres, tenían que ser mejores personas, entendieron que solo conociéndose y aceptándose podían lograr su objetivo.

CONCLUSIONES

Haciendo una recopilación de lo aprendido y en base a las evidencias recabadas al día de hoy, puedo decir sin duda alguna que la experiencia de acompañar a un grupo de mujeres, madres, proveedoras, me ha dejado una gran satisfacción. El recorrido no fue fácil, porque aprendí a estar conmigo, a no ser tan dura y ser paciente. Entendí realmente que acompañar a alguien es ir a su ritmo, comprendí que no puedo ser empática, congruente y sentir consideración positiva por nadie si no lo pongo en práctica conmigo. Aunque tenía de respaldo la teoría y algo de práctica en el trascurso de la maestría, no fue lo mismo, porque cuando acompañé a este grupo de mujeres no había nadie en ese momento para darme, o que me ayudara a facilitar cuando no sabía que responder. Aprendí a confiar en mi sabiduría organísmica, y en la sabiduría organísmica de las participantes.

Desde mi experiencia, el Desarrollo Humano no es una meta sino un camino el cual se inicia desde nuestro primer día en este mundo. Este camino está construido por experiencias que nos ayudan a movernos en ciertas situaciones, estas mismas experiencias nos ayudan a ver claramente hacia donde nos dirigimos. No es fácil iniciar un camino hacia uno mismo. El Desarrollo Humano tiene que ver con todo lo interno y externo que nos rodea, somos parte de todo, y todo lo que pasa a nuestro alrededor influye en nuestro desarrollo o conformismo. El tema central de la teoría de Rogers, se enfoca a este conocimiento, a esta búsqueda de reconocernos y aceptarnos, porque si no comenzamos con nosotros mismos no vamos a poder ayudar a los demás, se dice que cuando uno comienza a cambiar, todo a nuestro alrededor también cambia.

Que las participantes fueran bajando sus defensas para mostrar su vulnerabilidad, fue gracias a la aceptación incondicional que fueron sintiendo. Cuando las personas bajan sus defensas poco a poco se abren a su propia experiencia, ya no es amenazante hablar de una situación por miedo a ser juzgadas.

Un pilar fundamental para que se diera el proceso de cambio, fue sin duda alguna la voluntad de las participantes para estar abiertas a la experiencia y receptivas de lo que vivían en cada sesión. Cada una con su historia de vida y sus ganas de comprenderse fueron aportando al grupo calidez y armonía, lo que provocó que fuera

creciendo el respeto y mutua admiración entre ellas. Esto fue un gran logro, no solo para mí, sino también para ellas. Si no hubo un cambio radical en sus vidas, al menos sé, por las evidencias que he recopilado para este trabajo, que uno de sus mayores aprendizajes fue que aprendieron a escucharse. Esto gracias, a que primero se sintieron escuchadas, fue el sentir que no necesitaban dar nada a cambio. Fue satisfactorio incluso para ellas mismas saber que podían hablar sin ser juzgadas.

Parte de este proceso de cambio fue que las participantes fueron reconociendo en ellas un valor muy importante, fueron empoderándose de sus propias decisiones, dejando algunos constructos que tenían fuertemente arraigados. Al compartir sus aprendizajes y experiencias fueron rescatando sus propios recursos para salir adelante.

Los sentimientos de ser solo conductas para las participantes, pasaron a ser importantes y un radar fundamental para comenzar a tomar decisiones en su vida. Conforme se abrieron a su experiencia lograron diferenciar el enojo de la tristeza. Como ya lo he mencionado antes, para ellas era más fácil mostrarse enojadas a mostrarse tristes, porque el coraje les daba fuerzas para defenderse, incluso para ellas representaba seguridad. Contactar con su tristeza ha sido un proceso, el cual todavía a la última sesión estaban poniendo en práctica. Verse vulnerables fue un gran paso, y entender que podían estar tristes sin dejar de ser fuertes, fue un gran logro. Como madres y jefas de familia fue muy importante que sus hijos fueran reconociendo cambios significativos en ellas, esto les daba la pauta para seguir en el taller, reconocerse y validar su esfuerzo.

Para las mujeres que participaron en este taller, es solo el principio de su búsqueda interior. Lo que aprendieron y lo que yo aporté a que comenzaran este proceso, es solo una semilla que deposité con mucho amor y que espero que muy pronto comience a florecer en ellas.

En mi práctica como facilitadora, me quedan muchos retos por delante, y uno de ellos es reproducir este taller en mi área laboral, donde la mayoría de la población son madres solteras. Sin embargo, este tipo de taller no es exclusivo para la población de madres solteras, puede ser en general para la población femenina. También estoy consciente que hay una enorme necesidad en los varones de poder ser escuchados y expresar su sentir. Esto es la gran ventaja de trabajar con el ECP, no discrimina sexo, lo

único que se requiere es voluntad. Seguir promoviendo espacios que propicien el crecimiento personal, me brinda la oportunidad de poner en práctica lo aprendido no solo en mi formación del ECP, también en mi formación como psicóloga.

Podría erróneamente pensar que la tendencia actualizante es una elección que sólo me afecta a mí, pero creo que puedo funcionar como promotor de los cambios en otros, pues como facilitadores tenemos que aprender a estar en contacto con nosotros mismos para poder acoger a la persona que estemos facilitando. La finalidad es que ambos crezcamos y que a partir de que la persona se sienta acogida, valorada, respetada y comprendida, confíen en su propia sabiduría interna y pueda encontrar sus propias respuestas que impulsen su desarrollo personal.

Puedo concluir entonces que cuando hago conciencia de que soy parte de todo puedo entender que mi comportamiento afecta y resuena en el universo, si yo estoy bien, si soy congruente puedo darle al otro parte de mí, porque resueno en el otro como si todos fuéramos cuerdas de una misma guitarra.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Basurto, Rossana (2003). *Autoestima y expresión de sentimientos*, ITESO, Tlaquepaque, Jalisco, México.
- Bell, Judith (2002). *Cómo hacer tu primer trabajo de Investigación*, Gedisa, Barcelona, España.
- Bisquerra, R (1999). *Educación Emocional y Bienestar*, Praxis, Barcelona.
- Branden Nathaniel (2010). *Como mejorar su autoestima*, Paidos, Barcelona.
- Dychtwald, Ken (1980). *Cuerpo-Mente*, Lasser Press, México.
- E. Frankl, Víctor (2003). *El hombre en busca del sentido*, Heder, Barcelona.
- Filliozat, Isabelle (2007). *El corazón tiene sus razones: conocer el lenguaje de las emociones*, Urano, Barcelona España.
- Garrido, Isaac (2000). *Psicología de la emoción*, Síntesis, Madrid España.
- Gondra Rezola José M. (1977). *La psicoterapia de Carl R. Rogers. Sus orígenes, evolución y relación con la psicología científica*, Desclee de Brouwer, Barcelona Buenos Aires.
- Goleman, Daniel (1995). *La Inteligencia Emocional*, Vergara, México.
- Gonzalez, Lorena (2011). *Emociones propias... Sabiduría interna*, ITESO, Tlaquepaque, Jalisco, México.
- Greenberg Leslie y Paivio Sandra (2000). *Trabajar con las Emociones en Psicoterapia*, Paidos, España.
- Grupo Gerza (2011). Dinámicas de grupos. Recuperado en agosto del 2011. De www.gerza.com.
- Klubler, Elizabeth (2011). *Etapas del duelo*. Recuperado en agosto del 2011. De <http://tanatohoy.blogspot.mx/2011/06/el-proceso-de-duelo-segun-elizabeth.html>
- Lazarus, Richard, Lazarus, Bernice N (2000). *Pasión y razón: la comprensión de nuestras emociones*, Paidós, Barcelona España.
- Lafarga, Juan, Gómez del Campo, José (2006). *Desarrollo del potencial humano, Volumen 3*, Trillas, México.

- Larios, Novela, Rosa (2010). *Corazón de piedra...¿yo?*, Amelia H. Macias Timotino, Guadalajara, Jalisco.
- Maslow, H, Abraham (2006). *La amplitud de la naturaleza humana*, Trillas, México.
- Marroquín M y Villa A (1995). *La Comunicación Interpersonal. Medición y estrategias para su desarrollo*, Mensajero,Bilbao.
- Martínez, Miguel (1999). *Comportamiento Humano*, Trillas, México.
- Mearns, Dave, Thorne, Brian (2003). *La terapia centrada en la persona hoy: nuevos avances en la teoría y en la práctica*,Desclée de Brouwer,Bilbao España.
- Miller Sherod, Numally & Wackman (1976).*Rueda de la Conciencia*,*The Annual Handbook for Group Facilitators*, EUA.
- Moreira, Virginia (2001). *Más allá de la persona*, Universidad Santiago de Chile, Chile.
- Moreno, S. (2009).*Descubriendo mi sabiduría corporal: Focusing*, Focusing México,Guadalajara.
- Monco, Beatriz, Jociles, Maria Isabel y Rivas, Ana Maria (2011). “Madres solteras por elección: Representaciones sociales y Modelos de legitimación”, en Nueva antropología: Revista de ciencias sociales, ene-jun 2011, vol. 24, Issue 74, Lenguaje: Spanish, Madrid.
- Orozco, Elvira (2011). *Mujeres en busca del sentido*, ITESO, Tlaquepaque, Jalisco, México.
- Pinkola, Clarissa (2009). *Mujeres que corren con lobos*, Ediciones B, España.
- Redorta Joseph, Obiols y Bisquerra (2006). *Emoción y Conflicto. Aprenda a manejar las emociones*, Paidós, España.
- Renteria, Laura (1999). *Procesamiento emocional durante la participación en grupos de una colonia ejidal*, ITESO, Tlaquepaque, Jalisco, México.
- Rogers, Carl (1972) *Psicoterapia centrada en el cliente*, Paidós, Buenos Aires.
- Rogers, Carl (1978) *Orientación psicológica y psicoterapia*. Madrid: Narcea.
- Roger, Carl (1978) Conferencia pronunciada en la Universidad Autónoma de Madrid el 3 de abril de 1978, en su última visita a España. Narcea Ediciones. Madrid 1984.Junto con Orienta ción Psicológica y Psicoterapia).

Rogers, Carl (1980) *Persona a persona*, Amorrortu. Buenos Aires.

Rogers, Carl (1980). *El poder de la persona*, Manual Moderno, México.

Rogers, Carl (1998). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*, Nueva Visión, Buenos Aires.

Rogers, Carl (2009). *El proceso de convertirse en persona*, Paidós, Barcelona Buenos Aires.

Swov (2005): Emotions and Traffic. Fact Sheet. Institute for Road Safety Research. The Netherlands. 28 April, 2005.

APÉNDICES

Apéndice 1. Convocatoria al taller

Invitaciones que fueron pegados en los tableros de comunicación en la empresa.

Descubriendo mi voz interior
Dirigido a madres solteras para el manejo y expresión de las emociones



Taller SIN COSTO con duración de 10 sesiones

FECHA DE INICIO: Sábado 20 de agosto de 2011

HORARIO: de 11:00 a 13:00 hrs.

LUGAR: Sala de Capacitación de Laboratorio Pisa.

DIRECCIÓN: Calle Venezuela No. 820 entre Av. España y Washington, Col. Moderna.

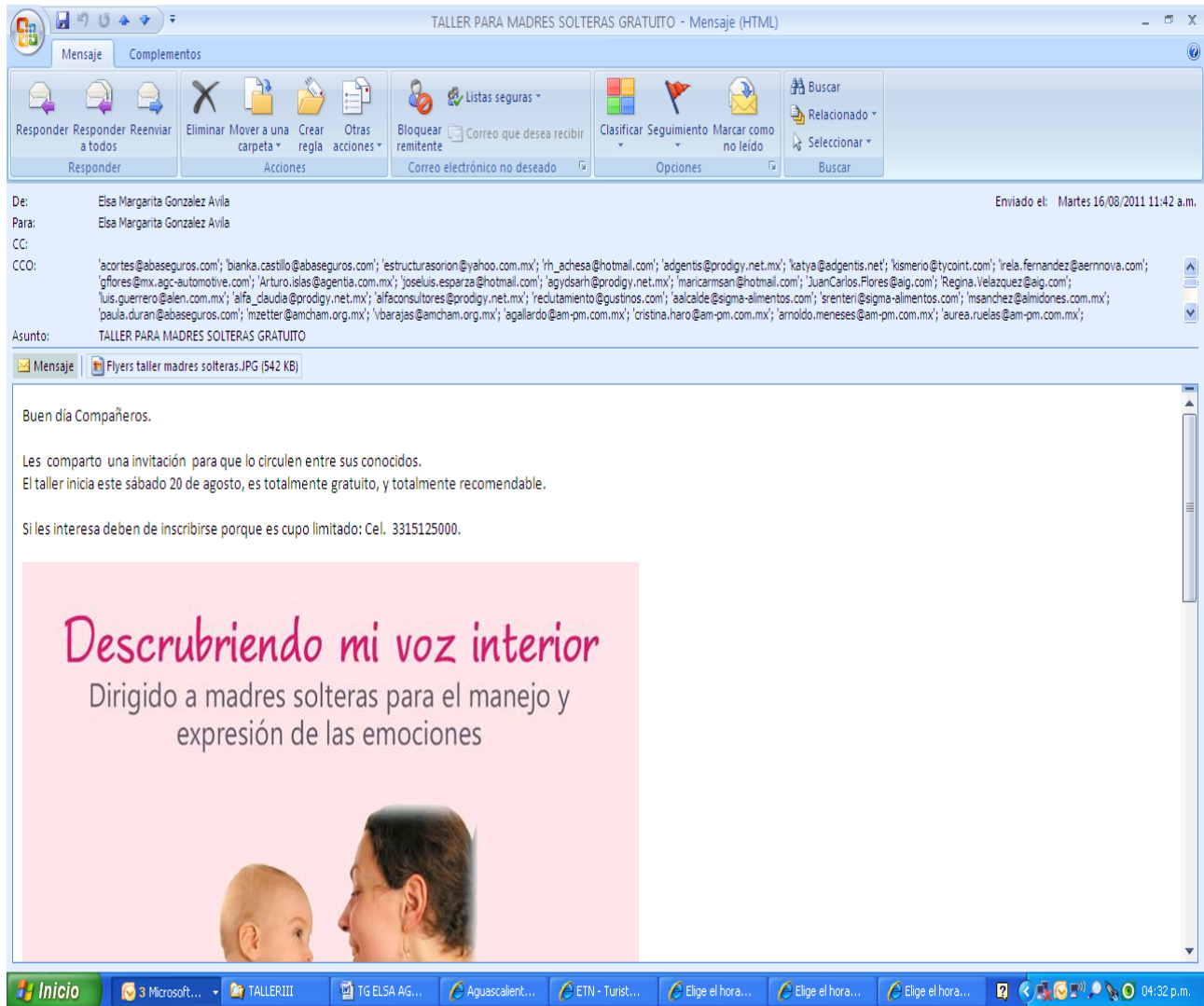
INFORMES E INSCRIPCIONES: Departamento Médico
o al teléfono 044 331512 5000

*Es importante llamar para apartar tu lugar.

Abierto a público en general
*Cupo limitado



Correo Electrónico que mandé a mis contactos de la red de recursos humanos por la poca respuesta de la personas en la empresa.



Apéndice 2. Desarrollo de las sesiones

Agenda diaria de las sesiones:

Fecha	Actividad	Propósitos.	Duración.	Material
SESIÓN I. 20/08/2011	Bienvenida y presentación.	Que las participantes conozcan la manera en que se va a trabajar, y comiencen a conocerse entre ellas mismas.	60 min	Cuestionarios.
	Llenar cuestionario para datos generales, y expectativas del taller.	Tener información general de sus datos personales y evidencia de lo que ellas esperan del taller.		
	Ejercicio de estiramiento.	Que las participantes se y concentren en la presentación de P.P.	5 min	
	Presentación en Power Point sobre los conceptos básicos de las emociones.	Que a través de estas preguntas las participantes aporten su propia definición de emoción desde su experiencia para en conjunto unificar el concepto de emociones, y que reconozcan las diferentes maneras en que pueden ser expresadas.	20 min	Laptop . Cañón.
	¿Qué son las emociones?			
	¿Para qué me sirven las Emociones?			
	¿Cómo se manifiestan las emociones?			
	Bibliografía: Redorta Joseph, Obiols y Bisquerra (2006). Emoción y Conflicto. Aprenda a manejar las emociones. España: Paidós. Greenberg Leslie y Paivio Sandra (2000). Trabajar con las Emociones en Psicoterapia. España: Paidós.			
	Dinámica. Esculpiendo mi Emoción.	Proporcionar un Medio no verbal para la expresión de sus sentimientos	15 min	Ninguno.
	Bibliografía: Sigmun Fidei, Dinámicas para los grupos. México: Norte.			
	Compartir lo vivido en la dinámica.		20 min	
	Cierre.			
SESIÓN II. 27/08/2011	Actividad de relajación con un ejercicio de respiración y contacto con su cuerpo. (Abrí un espacio para que se presentaran las nuevas integrantes)	Que ubiquen como llegan a la sesión y puedan concentrarse en el aquí y el ahora.	20 min.	
	Leer cuento. Compartir que entendieron con el cuento Pinkola Clarissa (2007). Mujeres que corren con los lobos. España: Ediciones B.	Ilustrar a través de un cuento la expresión de la ira, y a partir del cuento, compartan el significado que tiene para ellas y como lo relacionan con su propia experiencia.	20 min	Cuento de "Los Árboles secos".
	Presentación de la emoción del Enfado. Power .Point. Como se manifiesta el enfado Intensidad del enfado. El enfado como emoción primaria. Bibliografía: Greenber Leslie y Pavio Sandra (2000). Trabajar con las emociones en psicoterapia. España: Paidós.	Comenzar a identificar la emoción del enojo y cómo es la forma cómo ellas viven esta emoción.	15 min	Laptop . Cañón.
	Dinámica. "Construyendo con el enfado". Sin bibliografía. Compartir su vivencia. Cerrar con una frase	Canalizar la expresión del enojo de una manera constructiva y creativa.	80 min	Papel de china.

SESION III. 03/09/2011	Iniciar preguntando el significado que tenia para ellas la palabra DUELO.	Comenzar a identificar los conceptos que ellas tienen del duelo para partir de eso con la presentación.	30 min	Ninguno.
	Presentación en Power Point. Sobre el duelo y sus etapas. Según la Dra. E.. Kubler.	Que a través de las diapositivas ellas fueran identificando en su experiencia como han vivido el duelo en su vida.	80 min	Laptop . Cañón.
	Cierre	A través de una frase, compartir con las compañeras como se despedían de la sesión.	10mn	Ninguno.

SESION IV. 10/09/2011	Actividad de relajación	Comenzar a contactar con su cuerpo para iniciar la fantasía guiada.	5 min	Ninguno.
	Fantasía Guiada.	Resignificar el proceso de despedida ante un pensamiento, sentimiento o persona.	20 min	Grabadora. Cd
	Compartir su experiencia.		90mn	

SESION V. 17/09/2011	Video Atrévete a cambiar.	Presentar de forma visual, un ejemplo de cómo nuestros temores nos hacen detener ante ciertas situaciones en nuestra vida.	10 min	Laptop . Cañón.
	Presentación en Power Point de emoción del miedo.	Comenzar a identificar la emoción del miedo y cómo es la forma cómo ellas viven esta emoción.	20 min	
	Bibliografía: Greenber Leslie y Pavio Sandra (2000). Trabajar con las emociones en psicoterapia. España: Paidos.			
	Dinámica. Mis Temores.	1 profundizar sobre las causas que provocan el temor.	90mn	Hojas blancas. Y marcadores.
	Bibliografía: www.gerza.com	2. Descubrir los principales temores del grupo en relación con la humanidad, grupo y familia.		
	Llenar una hoja con los temores que identificaron a través de la dinámica.			
Compartir en grupo.				

SESION VI. 24/09/2011	Dinámica. Modelando con plastilina. Autor Elsa Gonzalez.	Ubicar donde se sienten las emociones en nuestro cuerpo y modelarlas en una figura de plastilina.	120 min	Plastilina. Papel de china.
	Compartir en grupo.			

SESION VII. 01/10/2011	Presentación en Power Point de la rueda de la conciencia.	Presentar el concepto de la rueda de la conciencia y la manera en cómo se experiencia en nuestras experiencias.	20 min.	Lap top. Cañón
	Bibliografía: Greenber Leslie y Pavio Sandra (2000). Trabajar con las emociones en psicoterapia. España: Paidos.	Que las participantes puedan ejemplificar la rueda de la conciencia en su propia experiencia.	90 min	
	Ejercicio de rueda de la conciencia.			
	Compartir en grupo y cierre			

SESION VIII. 08/10/2011	Dinámica: El alcastraz de la tristeza. Autor Elsa Gonzalez.	Que las participantes recuerden un suceso triste para que identifiquen cómo viven su tristeza, y lo que les dice de ellas mismas.	30 min	<i>Hojas blancas, marcadores. Limpia pipas.</i>
	Compartir en grupo.		90 min	
SESION IX. 15/10/2011	Dinámica: Mi vida en un Corazón. Bibliografía: Colección de dinámicas.	Que las participantes identifiquen como viven en su vida las emociones placenteras.	30 min	<i>Corazones de papel terciopelo. Marcadores.</i>
	Compartir en grupo y cierre.		90 min	
SESIÓN X. 22/10/2011	Llenar cuestionario.	Rescatar los aprendizajes adquirido en el trascurso del taller, cuáles fueron sus avances y como lo pueden aplicar en su vida diaria.	10mn	Cuestionarios.
	Video; Soy el único responsable de mis actos. Autor: Elsa Gonzalez.	Que las participantes puedan descubrir parte de sus aprendizajes a través del video.	5 min	Lap top. Cañón. Bocinas.
	Dinámica: Reconocimiento con mi foto. Sin bibliografía.	Que a través de una foto, puedan reconocer los recursos que han adquirido desde el momento de la foto a su estado actual.	30 min	Fotos y portarretratos.
	Cierre, con las preguntas: ¿Qué aprendí de mi misma? ¿Qué aprendí de mis compañeras?		75 min	Hojas de papel y plumas.

Apéndice 3. Instrumentos utilizados

Encuesta de detección de necesidades realizada a las empleadas de Válvulas Urrea.

ENCUESTA DE TALLER A MADRES SOLTERAS.

Nombre:

Edad:

Grado de Estudios:

Puesto Actual:

- 1.- ¿Cuántos hijos tienes?
- 2.- ¿Qué edad tienen tus hijos?
- 3.- ¿Qué edad tenías cuando tuviste a tu primer hijo?
- 4.- ¿Tienes hijos de diferentes parejas? ¿De cuántos?
- 5.- ¿Actualmente tienes pareja? Si tu respuesta es Sí, ¿cuánto tiempo tienen de relación?
- 6.- ¿Con quién vives actualmente?
- 7.- ¿Cuentas con alguien que te apoye económicamente?
- 8.- ¿Quién cuida a tus hijos mientras trabajas?
- 9.- ¿Qué te gusta hacer en tus ratos libres?
- 10.- Si te ofrecieran participar en un taller ¿qué días y en qué horario se te facilitaría asistir?
- 11.- Subraya dos temas de tu interés:

Descubriendo mis posibilidades.

Manejo de emociones.

¿Cómo educar a mis hijos?

Aumento de la autoestima a través de la imagen personal.

Aprendiendo a conocerme y valorarme.

Cuestionario aplicado en la primera sesión.

DESCUBRIENDO MI VOZ INTERIOR	
NOMBRE:	_____
EDAD:	_____
GRADO DE ESTUDIOS:	_____ OCUPACION: _____
FECHA:	_____
INSTRUCCIONES: Lee cuidadosamente las siguientes preguntas y contesta lo más ampliamente posible.	
1.- ¿Cuántos hijos tienes?	

2.- ¿A que edad tuviste tu primer embarazo?	

3.- ¿Con quien vives actualmente?	

4.- ¿Qué haces en tus ratos libres.?	

5.- ¿Tienes algún apoyo económico a parte de tu sueldo?	

6.- ¿Hay algún tema en específico que te gustaría trabajar en el transcurso del taller?	

7.- ¿Qué son para ti las emociones.?	

8.- ¿Qué esperas encontrar en este taller de Manejo de emociones?	

9.- ¿Por qué medio te enteraste del Taller?	

Comentarios generales:	

Cuestionario Aplicado en la última sesión.

TALLER DESCUBRIENDO MI VOZ INTERIOR		
FECHA: _____		
INSTRUCCIONES: Lee cuidadosamente las siguientes preguntas y contesta lo más ampliamente posible.		
1.- ¿El taller cubrió con tus expectativas?	SI ☐	NO ☐ ¿PORQUE?
2.- ¿Menciona mínimo dos aprendizajes que hayas adquirido en el taller?		
3.- ¿Como puedes aplicar en tu vida diaria lo que aprendiste en el taller?		
4.- ¿Qué cambio o mejora en tu vida te dejo el haber participado en el taller ?		
5.- ¿Qué sugerencias le harías a la persona que coordino el taller?		
Comentarios generales:		

Cuento: Los árboles secos: (Pinkola Clarissa, 2009: 322). Sesión II

Había una vez un hombre cuyo mal carácter le había hecho desperdiciar más tiempo y perder más buenos amigos que cualquier otro elemento de su vida. Se acercó a un sabio anciano vestido de andrajos y le preguntó:

-¿Cómo puedo dominar el demonio de mi cólera?

El anciano le dijo que se dirigiera a un oasis agostado del lejano desierto, se sentara entre los árboles secos y extrajera agua salobre para cualquier viajero que acertara a pasar por allí.

El joven, en su afán por vencer su cólera, se dirigió al lugar de los árboles marchitos del desierto. Durante varios meses, envuelto en una túnica y un albornoz para protegerse de la arena, extrajo agua amarga y se la dio a todos los que se acercaban a aquel lugar. Pasaron varios años y el hombre no sufrió más accesos de cólera. Un día se acercó al oasis seco un viajero vestido de oscuro y contempló con arrogancia al hombre que le ofrecía un cuenco de agua. El viajero se burló del agua turbia, la rechazó y reanudó su camino.

El hombre que le ofrecía el agua se encolerizó inmediatamente hasta tal punto que la rabia lo cegó y, agarrando al viajero, lo derribó de su camello y lo mató en el acto. Inmediatamente se arrepintió de haberse dejado llevar por su arrebató de cólera y haber perpetrado semejante acción. De pronto, se acercó otro jinete al galope. El jinete contempló el rostro del muerto y exclamó:

-¡Gracias sean dadas a Alá, pues has matado al hombre que iba a matar al rey!

En aquel momento la turbia y salobre agua del oasis se volvió clara y dulce y los árboles secos del oasis reverdecieron y se llenaron de flores.

Videos utilizados.

Video Atrévete. Sesión V.

<http://www.youtube.com/watch?v=wWEXc4h01pM>

Video Soy el único responsable de mis actos. Sesión X.

<http://www.youtube.com/watch?v=CKshamApwW4>

Apéndice 4. Ejercicios y dinámicas utilizados

Ejercicio de relajación. Utilizada al inicio de las sesiones.

Se les pide a las participantes que en su lugar se pongan en una posición cómoda, (ojos cerrados de manera opcional). Respirando normalmente. Se les pide que poco a poco respiren de manera más profunda. Deben continuar respirando mientras ensanchan el pecho y elevan ligeramente los hombros y los huesos del cuello, mantener el aire por unos segundos y exhalar lentamente.

En la misma posición, se les pide a las participantes que comiencen a darse cuenta de sus pies, piernas, muslos, y así sucesivamente hasta llegar a su cabeza. Después se les pide a las participantes que lentamente saquen de su mente todos los pensamientos negativos que tengan.

Fantasía guiada: Sesión IV:

Respira profundo, inhala... exhala.

Siente tu cuerpo.... Pies... piernas....

Tu cuello... ¿Cómo está tu cuello? Siente tu respiración, tu rostro como se siente?

¿Tu boca como esta? Tus mejillas? Tus ojos?

Recíbete! Recibe tu cuerpo, tus emociones, tus sensaciones, no los dejes de lado son parte de ti.

Respira profundo, inhala... exhala

Ahora imagina, que te encuentras es una isla desierta, no hay nadie a tu alrededor, no hay personas a tu alrededor más que palmeras y arena, imagínate tú en esa isla... ¿Sientes el aire?, ¿la brisa en tu rostro?, ¿sientes el sol en tu piel? ..¿Que hueles? ¿Que ves?. Sientes tus pies en la arena? Permítete disfrutar de esa maravillosa vista!!! Observa las olas del mar como llegan a la playa y se regresan. Siente otra vez la brisa

en tu rostro, comienzas a caminar... te acercas lentamente ala orilla dela playa y sientes que el agua toca tus pies. Te quedas ahí un momento sintiendo, tocando sintiendo, disfrutando, hay mucha paz en ese lugar... a lo lejos en el mar ves algo que se mueve, no sabes que es pero lo puedes visualizar, lo puedes ver; es un punto que se mueve con el vaivén de las olas ... Va y viene ¡!! ... lo sigues mirando y poco a poco comienzas a distinguir una balsa, ves como se va acercando hacia ti; se acerca hacia donde tu éstas... La ves y miras sobre ella y hay algo para ti, ¡sabes que es para ti! ¿Qué es?, solo tú, sabes que es ¡Estiras tus brazos para tomarlo y lo contemplas; ¿Qué es lo que el mar te está regalando?... Puede ser un objeto, tal vez es un pensamiento, o un sentimiento, ¿Qué es lo que te está regalando el mar?

Convéncete de que es tuyo, convéncete de que es un regalo para ti, tú sabes que es para ti. Tómalo entre tus brazos, recíbelo y da las gracias, por lo que te están dando.

La ley de la vida dice: que para recibir algo debes de dejar algo que ya no necesites; toma lo que te están regalando, ponlo en un lugar seguro y comienza a buscar..... ¿Qué tienes que dejar en la balsa? ¿Qué tienes que regresar? Es algo que ya no necesitas, es algo que tal vez te está limitando a seguir tu camino, algo que a la mejor ni siquiera te has dado cuenta que ya no necesitas, busca en tu interior; que no necesitas? Que debes de dejar para darle cabida a ese nuevo regalo que te trae la vida;

Puede ser una persona, puede ser un sentimiento, puede ser un recuerdo, un pensamiento, puede ser un objeto; ¿Qué no necesitas ya, en tu vida? Y que debes de dejar ir? Busca en tu interior; tú sabes qué es lo que tienes que dejar ir, ya lo encontraste? Tal vez te está costando trabajo aceptar que ya no lo estas necesitando en tu vida; cuando encuentres, qué es, lo que es lo que debes de dejar en la balsa tómalo y deposítalo sobre la balsa, despídete de él, de ese objeto, de ese sentimiento, de esa sensación, de ese dolor, de ese coraje, de esa tristeza; ¿qué le quieres decir? Agradécele el tiempo que estuvo contigo; agradécele la enseñanza, el aprendizaje, dile que es tiempo de que se vaya; dile que es tiempo de que tome su propio camino; dile todo lo que le tengas que decir, despídete; es importante que te despidas!, si eso no te quiere dejar ir hazle entender que también es momento de continuar su camino, que también él tiene que despedirse.

Cuando estés lista dile adiós y empuja la balsa para que regrese de donde vino, déjalo ir, ve como se aleja de ti, míralo hasta que se pierda en el horizonte date cuenta como te sientes, ¡te duele dejarlo ir! Y el que vaya no implica que lo vas a olvidar; te dejo una enseñanza, te dejo un aprendizaje, y te dejo cosas hermosas, eso es lo que se va a quedar contigo; respira profundo y regresa a tu regalo, tómallo nuevamente, y dale la bienvenida a tu vida, tómallo entre tus manos y guárdalo en tu corazón, ahí va a estar a salvo y no se te va a olvidar qué te regalo la vida.

Cuando estés lista pon tus manos en tu pecho... acógelo, el regalo también te esta diciendo lo importante que eres, quédate un ratito con él y contigo, déjate sentirte y acogerte y a cuídate, la vida también te quiere decir que nunca vas a estar sola, y cuando necesites busques es tu interior ¡y ahí va a estar ese bonito regalo!

Quédate contigo cuando estés lista respira profundo y comienza a bajar tus manos; respira profundo, comienza a sentir tus pies. Daté cuenta donde estas, mueve tus manos, hazte consiente del aquí y el ahora; la temperatura de tu cuerpo ¿Cómo estás? Respira profundo... Cuando estés preparada comienza a abrir tus ojos lentamente.

Dinámica Esculpiendo mis emociones. Sesión I.

Material: Una hoja de papel o de cartón de cuando menos 45 cm. X 60 cm.

Instrucciones:

- I. El instructor señala a "B" que haga una escultura con "A", la cual refleje la forma en que B lo sienta a él y a su conducta. Debe darle a A la expresión fácil, los gestos y la postura del cuerpo que ilustrarán la retroalimentación. Se pide a A mantener la posición después de que B termine.
- II. Luego indica a B que se esculpa a sí mismo en relación a sus sentimientos sobre B y a mantener esa posición. Hace que A y B reflejen con su posición, su relación con el otro. Si A o B no mantienen la posición, el instructor le pide

a otro participante actuar como "doble" para recordar gestos, posturas o expresiones.

- III. El instructor, usando la hoja de papel o cartón como un espejo imaginario, lo mueve alrededor de las estatuas A y B y le pide a A, que describa lo que ve en el espejo, hablando primero de sí mismo y luego describiendo a B. Esto se repite con B. El instructor puede ajustar el espejo imaginario si A o B están perdiendo algún factor importante de la estatua.
- IV. Luego el instructor les pide a A y B que vuelvan a su postura original. Los ayuda a hablar sobre la experiencia, discutiendo las motivaciones y los sentimientos de B al esculpir a A y los que tuvo éste durante ese tiempo. Le puede pedir al grupo que sugiera algunas conductas importantes que A y B no trataron.

Dinámica: Expresando enojo. Sesión II.

Material: Papel de china.

Instrucciones:

- I. Se le entrega un papel de china a cada una de las participantes.
- II. Se les dice que el pape va a representar su objeto de enojo. (hice un resumen de las situaciones que ellas habían mencionado y que habían pasado esta semana), les modelé la dinámica, tomé el papel de china de la punta y les dije que comenzaran a arrugarlo sin romperlo, que si querían decirle algo a ese objeto de su enojo se lo dijeran en su mente, que lo arrugaran hasta que quisieran y cuando terminaran lo dejaran sobre la mesa.
- III. SE les pide que tomen nuevamente el papel de china y con él van a hacer una obra de arte, lo que ellas quieran solo con el papel, es decir debían crear ese papel en algo que significara algo para ellas.
- IV. Comparten su experiencia.

Dinámica: Mis temores. Sesión V.

Material: Hojas blancas y lápices.

Instrucciones:

- I. Se inicia con un ejercicio de relajación: se les pide que cierren sus ojos, y respiren profundamente, que comiencen a poner atención en su cuerpo.
- II. Se les pide que piensen en sus temores más recientes; ¿Qué les asusta?, ¿a que temen?
- III. Después de contactar con sus temores, se les pide que piensen en su presente y que ubiquen en el aquí y el ahora. Se les dice que cuando estén listas comienzan a abrir los ojos.
- IV. Se les reparte una hoja de trabajo para que en silencio cada una escriba sus temores actuales, en la familia, sus grupos, y en la sociedad.
- V. Se comparte en grupo lo que escribieron.

Dinámica: Modelando con plastilina. Sesión VI.

Material: Plastilina de colores.

Instrucciones:

- I. Se les pide a las participantes que se pongan alrededor de una mesa, y se les deja la plastilina de varios colores en medio.
- II. Se les dice que con la plastilina van a hacer una figura humana.
- III. Ya que cada una tiene su figura, se les dice que con otro color de plastilina van a marcar donde sienten la tristeza, después el miedo, enojo y la felicidad.
- IV. Al final se comparte en grupo su experiencia.

Dinámica: El alcatraz de la tristeza. Sesión VIII.

Material: Hojas blancas de opalina en forma de hoja. Marcadores, resistol, Popotes o limpia pipas.

Instrucciones:

- I. Se les pide que cierren sus ojos y respiren profundamente. Después se les pide que piensen en un suceso reciente que les haya causado tristeza. ¿Qué sienten?.
- II. Después, se les pide que piensen en su presente y que ubiquen en el aquí y el ahora. Se les dice que cuando estén listas comienzan a abrir los ojos.
- III. Se les reparte la hoja de opalina, y se les pide que escriban lo que sintieron.
- IV. Cuando terminan. Se les pide que juntes las puntas de hoja y los peguen con pegamento y cinta, y después se les pone el popote o el limpia pipas, para que forme el alcatraz.
- V. Se hace una reflexión de que nuestras tristezas también pueden ser algo bello.
- VI. Compartir en grupo.

Dinámica: Mi vida en un corazón. Sesión IX.

Material: Corazones hechos de hojas, marcadores.

Instrucciones:

- I. Se les reparte un corazón a cada una.
- II. Se les pide que ubiquen cuatro de sus amores actuales. Entiendo por amores, personas eventos, cosas que a ellas les produjera placer en este momento, algo que las motivara y que fuera para ellas actualmente muy importante.

- III. Escribir en el corazón sus amores.
- IV. Compartir en grupo.

Dinámica: Recordando con mi foto. Sesión X.

Material: Fotos de cada una de las participantes. Portarretratos.

Instrucciones:

- I. Se les pide que tomen su foto en sus manos y que la observaran. Se les pide que reconozcan todo lo que han tenido que pasar para estar ahora en este momento, ¿Qué recursos van rescatando de ellas mismas?, que reconozcan a esa mujer de la foto, que valoren todo la fuerza, fortaleza, vulnerabilidad, y lo maravillosa que son, que se reconozcan en esa foto y que se permitan decirle cuanto se aman, que se digan lo que más les gusta de ellas. Se les pide que hablen con ellas mismas en un
- II. Se les pide que cuando estén preparadas toman un portarretrato de los que estaban en la mesa de en frente.
- III. Se hace la reflexión de que la foto es su reconocimiento que son ellas mismas. Que cuando vieran esa foto recordaran lo que habían aprendido en el taller, y pudieran aplicarlo en su vida.
- IV. Compartir en grupo.

Apéndice 5. Diapositivas de apoyo

Sesión 1.



¿ QUE SON
LAS
EMOCIONES?



SON REACCIONES PSICOFISIOLOGICAS QUE
PRESENTAN MODOS DE ADAPTACIÓN A
CIERTOS ESTIMULOS (AMBIENTALES O DE
UNO MISMO)

¿ PARA QUE ME SIRVEN LAS
EMOCIONES ?

Las emociones sirven para establecer
nuestra posición con respecto a nuestro
entorno, y nos impulsan hacia ciertas
personas, objetos, acciones, ideas y nos
alejan de otros.



¿ COMO SE MANIFIESTAN LAS
EMOCIONES ?

- Sudoración:
- Expresión en rostro.
- Taquicardia.
- Aumento de tono en la piel.
- Llanto.
- Risa.
- Ressequedad de la garganta.



TIPOS DE EMOCIONES

- ENFADO.
- MIEDO
- TRISTEZA.
- FELICIDAD.



Sesión II.

ENFADO



El enfado es una emoción poderosa que tiene profundo impacto en las relaciones sociales.

Leslie Greenberg opina que el enfado es algo que sientes por alguna razón y que, por tanto, tienes que escucharlo y respetarlo, en vez de tratar de evitar lo que te está diciendo.



todos los tipos de estrés provocan una excitación que contribuye a bajar el umbral de la irritabilidad. De este modo, después de un día de trabajo estresante, una persona se sentirá especialmente predispuesta a enfadarse en casa por las razones más insignificantes.



TABLA DE INTENSIDAD DE LAS EMOCIONES

INTENSIDAD DE LOS SENTIMIENTOS	RABIA
ALTA	Furia. Ira. Indignación. Exasperación. Rabia. Cólera.
MEDIA	Disgusto. Enojo. Alteración. Frustración. Enfado. Asco.
MODERADA	Perturbación. Molestia. Nerviosismo. Ofensa. Irritación. Sensibilidad.

EL ENFADO COMO EMOCION PRIMARIA

El enfado se puede disfrazar en conductas verbales y no verbales que pueden ser observadas e identificadas fácilmente. Estas incluyen:

- Romper en llanto, indefensión y depresión en lugar de la expresión de un enfado apropiado.
- Distanciamiento de los propios sentimientos de enfado con trivialidades o bromas.
- Enfado inadecuado y difuso; como culpar, generalmente, denota un resentimiento que no ha sido resuelto, y la queja es una fusión de dolor, tristeza y rabia.
- El enfado a violación o abuso tiene cualidades de rabia, asco, desprecio o miedo.
- El enfado asociado con necesidades de dependencia que no han sido satisfechas o con sentimientos de traición tienen un tinte de tristeza ante la pérdida.

Sesión III.

DUELO

El duelo es la pérdida de una persona, animal, objeto o evento significativo.

Reacción principalmente emocional y comporta mental en forma de sufrimiento y aflicción, cuando el vínculo afectivo se rompe.

La intensidad y duración de este proceso va a depender de la dimensión y significado de la pérdida.

MANIFESTACIONES DEL DUELO.

Culturalmente es el luto. Se exterioriza con llantos, rabia, ataques violentos y un buen número de reacciones, todas normales en ese momento.

TIPOLOGIA DEL DUELO

No es una enfermedad, aunque puede convertirse en una si su elaboración no es correcta.

DUELO BLOQUEADO: Negación de la realidad de la pérdida, donde hay una evitación del trabajo del duelo, y un bloqueo emocional. Se manifiesta a través de conductas, percepciones ilusorias, síntomas somáticos o mentales.

DUELO COMPLICADO: Conductas de riesgo sostenidas en el tiempo y de intensidad riesgosas para la salud.

DUELO PATOLOGICO: La intensidad de los síntomas puede llevar a que uno o varios miembros de la familia detenga su vida social, académica, laboral.

ETAPAS DEL DUELO

1. NEGACION Y AISLAMIENTO

Es la primera defensa ante la pérdida. No se comprende lo que pasa, las personas piensan que el mundo no es real.

La negación nos permite amortiguar el dolor ante la noticia inesperada e impresionante; permite recobrarse. Es una defensa provisoria.

2. IRA.

La negación es sustituida por la rabia, la envidia y el resentimiento; surgen todos los por qué.

La ira se desplaza en todas las direcciones, es una fase difícil para las personas que están a nuestro alrededor.

Las personas suelen quejarse de todo. Luego pueden responder con dolor y lágrimas, culpa o vergüenza.

3. NEGOCIACIÓN

Ante la dificultad de afrontar la difícil realidad, más el enojo con la gente y con dios, surge la fase de llegar a un acuerdo para intentar superar la traumática vivencia.

4. DEPRESIÓN.

Cuando no se puede seguir negando la persona se debilita, y se ve invadida por una profunda tristeza.

Esta etapa es temporal y preparatoria para la aceptación de la realidad.

Es una etapa en la que se necesita mucha comunicación verbal, se tiene mucho para compartir.

5. ACEPTACIÓN.

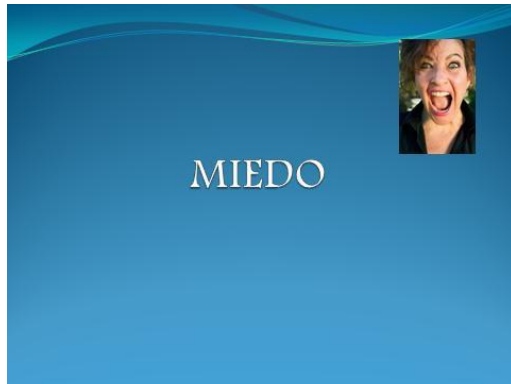
No es una etapa feliz: en un principio esta casi desprovista de sentimientos. Comienza a sentirse una cierta paz, se puede estar bien solo o acompañado, no se tiene tanta necesidad de hablar del propio dolor... la vida se va imponiendo.

ESPERANZA

Es la que sostiene y da fortaleza al pensar que se puede estar mejor y se puede promover el deseo de que todo este dolor tenga algún sentido; permite poder sentir que la vida aún espera algo importante y trascendente de cada uno.

Buscar y encontrar una misión que cumplir es un gran estímulo que alimenta la esperanza.

Sesión V.



El miedo es una de las emociones mas desequilibrantes. Se considera que es una emoción que, por diferentes razones no nos deja ser nosotros mismos, porque muchas veces tenemos miedo a lo que los demás piensen de nosotros, a lo que nos digan, nos hagan o nos dejen de hacer.

El miedo es una emoción que surge ante algo desconocido y que ha sido experimentado como desagradable por nosotros, o ante algo que sin haber aun sucedido, tiene bastantes probabilidades de ocurrir y genera en nosotros una espera negativa.

El miedo produce cambios fisiológicos inmediatos: aumenta la presión arterial, la glucosa en sangre y la actividad cerebral, así como la coagulación sanguínea. El sistema inmunitario se detiene (al igual que toda función no esencial), la sangre fluye a las extremidades inferiores, en preparación para la huida) y el corazón bombea sangre a gran velocidad para llevar hormonas a las células (especialmente adrenalina).

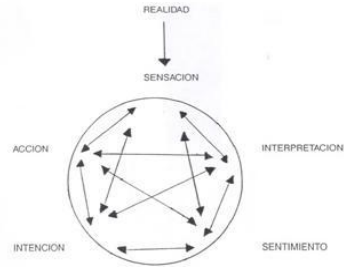
TABLA DE INTENSIDAD DE LAS EMOCIONES	
INTENSIDAD DE LOS SENTIMIENTOS	TEMOR
ALTA	Terror. Horror. Espanto. Pavor. Pánico Histeria.
MEDIA	Susto. Miedo. Amenaza. Inseguridad. Inquietud. Impacto
MODERADA	Aprensión. Nerviosismo. Preocupación. Timidez. Desconfiado. Ansiedad.

Sesión VII.

RUEDA DE LA CONCIENCIA

La rueda de la conciencia es una estructura conceptual muy útil para enseñar concientización. Mediante un esquema que nos presenta cinco aspectos de la experiencia con sus implicaciones diferentes e individuales permitiendo ver las relaciones que establecen entre ellos en el proceso cognoscitivo.

RUEDA DE LA CONCIENCIA



LA SENSACIÓN:

SE REFIERE A LOS DATOS QUE LLEGUEN A TRAVÉS DE LOS SENTIDOS:
VEO, OIGO, HUELO, TOCO, PRUEBO. ASÍ, CUANDO UNA PERSONA HABLA DE EXPERIENCIAS SENSIBLES LO HACEN EN FORMA DESCRIPTIVA.

EJEMPLO:

- VEO UNA PELOTA DE CUERO.
- VEO TUS MÚSCULOS TENSOS.
- ESCUCHO TU VOZ ALTERADA.

INTERPRETAR

ES DARLE UN SIGNIFICADO A LOS DATOS RECIBIDOS POR LOS SENTIDOS QUE AL SER FILTRADOS A TRAVÉS DE LA EXPERIENCIA E INTERPRETACIONES DEL PASADO, TOMAN UN SENTIDO NUEVO. AL HABLAR EN FORMA INTERPRETATIVA, LA PERSONA NO DICE LO QUE VE SINO LO QUE INFIERE.

EJEMPLO:

- ESA PELOTA ES UN BALÓN.
- ME PARECE QUE ESTÁS ENOJADO.
- CREO QUE NO ENTENDISTE LO QUE DIJE.

LOS SENTIMIENTOS

SON UNA RESPUESTA EMOCIONAL O AFECTIVA A LOS DATOS SENSIBLES RECIBIDOS Y EL SIGNIFICADO QUE SE LES ASIGNA. GENERALMENTE LOS SENTIMIENTOS VAN ACOMPAÑADOS DE UNA SENSACIÓN QUE SE PRODUCE EN ESE MOMENTO EN ALGUNA PARTE DEL CUERPO. CUANDO SE HABLA DE SENTIMIENTO SUELE HACERSE TANTO EN FORMA DESCRIPTIVA COMO INFERIDA.

EJEMPLO:

- ME SIENTO CONTENTO.
- ME SIENTO HERIDO.
- ME SIENTO MOLESTO.

LA INTENCIÓN

SE REFIERE A LO QUE LA PERSONA QUIERE LOGRAR O HACER EN UNA SITUACIÓN DADA. SE PUEDE RECONOCER CUANDO ALGUIEN EXPRESA UNA INTENCIÓN PORQUE HABLA DE LO QUE QUIERE QUE PASE, DE LO QUE QUIERE HACER O BIEN HACE INFERENCIAS DE OTROS DESEOS.

EJEMPLO:

- QUIERO JUGAR PELOTA.
- QUIERO DEMOSTRAR QUE TENGO LA RAZÓN.
- ME PARECE QUE QUIERES QUE ME VAYA.

LAS ACCIONES

SON RESPUESTAS CONDUCTUALES BASADAS EN LOS DATOS RECIBIDOS POR LOS SENTIDOS, EL SIGNIFICADO ASIGNADO, LOS SENTIMIENTOS QUE SE SUSCITAN Y LAS INTENCIONES QUE SURGEN. SON LOS ACTOS QUE SE PRODUCEN CON TODA ESA INFORMACIÓN PROCESADA E INCLUYEN CONDUCTAS VERBALES QUE SE EXPRESAN EN LA ACCIÓN.

-PATEO UN BALÓN.
-ATACO TUS IDEAS DICENDO: "TÚ PENSAMIENTO ES INCONSCIENTE"
-TE PREGUNTO: "¿ESTÁS ENOJADO?" (VERBALES).



Sesión VIII.



TRISTEZA

la tristeza aparece por el distanciamiento, la separación o la pérdida del vínculo. Las formas psicológicas de separación incluyen el sentimiento de ser dejado de lado o una sensación de no pertenecer, ser incapaces de comunicar o expresar nuestros verdaderos sentimientos, sentirnos olvidados y, por supuesto, lamentar la muerte u pérdida de un ser querido. La tristeza también puede ser evocada por desengaños o esperanzas rotas, por el fracaso en alcanzar metas importantes y por la pérdida de la autoestima.

Las dos tendencias de acción asociadas con tristeza primaria son:

- ▶ Acercarse a otros en busca de consuelo o alivio para reducir la aflicción.
- ▶ Retraerse de uno mismo para recuperarse de la pérdida.

De acuerdo con esto la pena inhibe los músculos y reduce la energía. La cabeza y los ojos caen, los músculos faciales se aflojan y la voz se debilita. Una característica única de la experiencia de la tristeza es su pesadez: las personas se sienten sobrecargadas y remueven torpemente; mantenerse en posición erecta les requiere un gran esfuerzo; prefieren estar acostadas y a veces prefieren acurrucarse en posición fetal.

Los marcadores obvios de que se está reprimiendo la tristeza y el dolor emocional incluyen intelectualizar o minimizar el daño y el dolor, tensar los músculos, reprimir las lágrimas, la resistencia explícitamente manifestada a llorar o adentrarse en el dolor acompañada por miedos o preocupaciones de ser arrollado por el mismo dolor. Es un estado vivo que conduce al cambio.



¿Como me atiendo en mi
tristeza?
¿Que me dice de mi?
¿Que me hace falta?
¿Qué te impide tu tristeza?

Sesión IX.

 EMOCIONES PLACENTERAS 	INTERÉS/ENTUSIASMO EL INTERÉS Y EL ENTUSIASMO SON CENTRALES EN LA EXPERIENCIA SEXUAL Y EN EL ESFUERZO DE LOGRO. SIN ESTAS EMOCIONES, EL SEXO RESULTARÍA OPACO Y ABURRIDO, Y NO TENDRÍA LA MISMA CARGA EMOCIONAL. ESTAS EMOCIONES SON, POR LO TANTO, CRUCIALES A NIVEL EVOLUTIVO, NO SOLO PORQUE MANTIENEN A LAS PERSONAS ACTIVAS PARA ESTABLECER CONTACTO CON EL MUNDO, SINO TAMBIÉN PARA MANTENERLAS ACTIVAS EN LA BÚSQUEDA DE LA EXPERIENCIA SEXUAL.
FELICIDAD/ALEGRÍA. LA FELICIDAD Y LA ALEGRÍA SE DISTINGUEN DEL ENTUSIASMO Y EL INTERÉS TANTO EN EL PATRÓN DE RESPUESTA COMO EN LA CUALIDAD DE LA EXPERIENCIA. MIENTRAS QUE EL INTERÉS ESTA ASOCIADO CON LA ATENCIÓN Y EL APRENDIZAJE, LA FELICIDAD ESTÁ ASOCIADA CON REIR Y SONREIR, Y SE VIVEN COMO AGRADABLES. LA EXPERIENCIA DE FELICIDAD/ALEGRÍA IMPLICA EXPANSIÓN. LA RISA ES, POR LO TANTO, UNA RESPUESTA COMPLEJA Y ESTIMULANTE QUE INVOLUCRA A LA RESPIRACIÓN, LOS MÚSCULOS FACIALES Y EL CUERPO ENTERO. 	 AMOR/ AFECTO/CUIDADO. EL AMOR, EN EL SENTIDO MÁS GENERAL, ES LA EMOCIÓN QUE NOS CONECTA CON OTRAS PERSONAS Y ES NUESTRA RESPUESTA A LO QUE MÁS VALORAMOS. PUEDE CONSTITUIR UNA DERIVACIÓN DE OTRAS EMOCIONES, ESPECIALMENTE DE LA ALEGRÍA Y EL ENTUSIASMO. EL AMOR ES, EN GRAN MEDIDA, LA EXPERIENCIA DE ENTUSIASMO Y ALEGRÍA. EN EL AMOR ROMÁNTICO, LA TENDENCIA ES UNA NECESIDAD APREMIANTE DE INTIMIDAD Y AFECTO FÍSICO CON LA PERSONA AMADA, QUE INCLUYE PREOCUPACIÓN, CALIDEZ, TERNURA Y CONTACTO SEXUAL. HAY UN FUERTE DESEO DE TOCAR Y SER TOCADO.

Apéndice 6. Recolección de evidencia

Codificación de citas textuales.

RECOLECCIÓN DE EVIDENCIA.

# SESION	BITA CORAS	TRANSCRIPCIONES	HOJAS DE TRABAJO	CUESTIONARIOS	PRODUCTO DE DINAMICA
1	B1			CS 1	
2	B2				PD 2
3	B3				
4	B4	T4	HT4		
5	B5				
6	B6				PD 6
7	B7				
8	B8	T8	HT 8		
9	B9		HT 9		
10	B10		HT 10	CS 10	

CODIFICACION DE CITAS TEXTUALES:

(Nombre de la participante, evidencia, fecha: renglón de inicio de la cita textual)
(MAEVE, B5, 17/09/2011:109).

Evidencias de temas emergentes.

TEMAS EMERGENTES EN EL TRASCURSO DE LAS DIEZ SESIONES DEL TALLER.		
NECESIDAD DE ACEPTACION POSITIVA INCONDICIONAL.	DEFENSA	AUTOCONCEPTO/AUTOEXIGENCIA
Mis relaciones fueron con puras personas casadas ¿Por qué? Porque a lo mejor me ... este, tenía que esconderme y en mi casa no se daban cuenta ósea, y a la mejor decía –sí tengo novio pos van a querer ir a mi casa ¿no?. Ya si pues los veía a escondidas y yo pienso que, que ahí donde busque el cariño, donde.. Pues.. No era a lo mejor mi mejor opción ¿no? [...] Por ejemplo el papa de mi hija estaba	Hay veces que digo –no! No quiero que me digan eso, ahorita a lo mejor estoy tan.. no sé, tan sensible o algo que no quiero así que fuumm enamorarme completamente digo, y hay veces yo misma me pongo la barrera .. no, no, y no me voy a enamorar (ISIS,T4, 10/09/2011: 285)	lo que veo es que también yo misma le pongo una barrera por que digo si igual yo también fuera diferente como mas cariñosa [...] digo, a lo mejor se acercara más (ISIS,T4, 10/09/2011: 335)
Mary, ella tiene una relación con el papá de su hija menor, pero él es casado, en una de las sesiones ella menciona la siguiente: “quiero que me aprecie por todo lo que hago por él” (MAEVE,B5,17/09/2011:129).	Fijate que no sé ni porque siento esta emoción, no sé el recordar tal vez[...] no siento que esta tristeza es porque, porque ¡hay como me ha hecho falta!, no, no, no, si no que gracias a dios pues lo tuve en su momento, lo disfrute en su momento pero no sé siento de todas maneras eso, tristeza (KALI,T8, 8/10/2011: 273)	Y siento que no he hecho mucho por él, para que supere todo lo que vivió y el trance que es mudarse de una casa donde él tenía su cuarto solo [...] y tenía muchos amigos y no padecíamos por dinero realmente, y ahorita que estamos así como.. apretados, y como que ..ósea, muchas cosas este... ¡hijole! Si me da como culpa (HERA,T4,10/09/2011: 580)
Cuando se murió mi abuelo, que ellos fueron los que nos criaron, este, si me sentí muy triste porque , él fue una persona como te diré, él no, o sea, él nos llamaba la atención y él le decía a mi mamá este, a palabras entienden no a golpes, ella era mas de golpes, y por ejemplo si él estaba ahí y ella me quería pegar yo corría y me subía a la cama con él o donde él estuviera porque yo	Mary: No duro mucho tiempo enfermo por qué fue de cáncer pero o sea yo no, si me sentí muy triste y, yo, sea sabía que me iba hacer mucha falta pero no llore, y no quiero llorar, este y mas porque has de cuenta que mi mama me decía y hasta la fecha me lo dice, me dice que...- no quiero llorar... que yo no lo sentí, me dice que no me importó, o sea que se haya muerto por que nunca me vio	
“Mi principal miedo es que mi familia me juzgue y que no me respeten. No aceptan a mi pareja y ha sido muy difícil para mí estar entre mis hijas, hermanos y mi pareja” (TARA,B5, 17/09/2011:149)		
“Uno de mis grandes temores es a ser rechazada por mis hijas, miedo a estar sola. Me doy cuenta que de niña siempre me sentí rechazada por mis compañeras, y yo las golpeaba, me agredían y yo no me dejaba [...] y, en el trabajo hago lo mismo, pero me da miedo agredir cuando estoy enojada, no sé qué hacer [...] en el trabajo tengo que ser la mejor” (MAEVE,S5, 17/09/2011:109).		

TEMAS EMERGENTES EN EL TRASCURSO DE LAS DIEZ SESIONES DEL TALLER.			
EXPRESION DE VULNERABILIDAD	SIMBOLOIZACION (EXPERIENCIA Y/O CORPORAL)	VALORACION DE SI MISMA	EVIDENCIA DE LA ACEPTACION GRUPAL
	"yo siento el miedo en el pecho y en la cara, me ruborizo, y me quedo sin voz, me da alergia en la parte del cuello y se me cierra la voz" (TARA,S6, 24/09/2011:49)	Me despedí de mi ex y de dos amigos que no los he vuelto a ver desde que supieron que yo me iba a divorciar [...] me empecé a despedir de ellos porque vi que no eran mis amigos y principalmente vi que no eran sinceros y me dolió mucho, me dolió en el corazón pero dije- que se vallan ya! No los quiero ahí, no me sirven, no los necesito; y empecé a recibir ese regalo (T4, 10/09/2012:363-372). (TARA,T4,	"Aprendí de mis compañeras que ellas también ha sufrido, más o menos que yo, en ciertas cosas que son similares a las mías me identifique con cada una de ellas [...] Aprendí mucho y a saber que somos unas guerreras" (ISIS,S10, 22/10/2011: 167)
Tengo miedo, osea a creer que de verdad pueda llegar a tener alguien conmigo eso es lo que digo ayyy... Las dudas. Y aparte en cuanto estaba escribiendo me empezó a doler la cabeza [...] Cuando estaba escribiendo me sentí mareada (ISIS,T4, 10/09/2011:191).	"Yo siento el miedo en los intestinos [...] en realidad yo siento todas las emociones en los intestinos" (KALI,S6, 24/09/2011:46).	No me había despedido del papa de mis hijas[...] nunca le dije nada ni nada, entonces ahorita me permití despedirme y agradecer todo, todo lo que aprendí con él porque gracias a eso estoy viviendo como estoy viviendo ahorita, gracias a eso yo soy lo que soy ahorita, tengo esa fuerza, ese coraje ese amor para estar en pie (TARA,T4, 10/09/2011:390)	"Aprendí a no hacer juicios, sin conocer la historia de vida que hay tras ese rostro. Admiro la fortaleza que tienen cada una de ellas, son muy valientes (TARA,S10, 22/10/2011:151).
Tengo una ilusión con esta persona pero yo lo que quería era dejar ese miedo, ese miedo, osea, de crearme que si puede estar conmigo porque a veces digo "no" es que yo tengo tres niños, es que esto .. osea yo misma me genero todo osea, me pongo barreras (ISIS,T4, 10/09/2011: 206)	:"estoy pensando que las emociones pueden sentirse en todo el cuerpo, puedo sentir la tristeza en el corazón y no en el estomago como lo había dicho antes, y el miedo en las extremidades (muestra sus manos), y me doy cuenta de cómo el cuerpo nos avisa cuando algo esta mal con nosotros" (KALI,S6, 24/09/2011:175).	"A pesar de mi miedo a ser rechazada cuando hay una reunión familiar yo llevo a Daniel y me muestro firme ante mi familia. Para mí este es un gran paso" (TARA,B5, 17/09/2011:154)	"Lo que estoy compartiendo no puedo hablarlo con nadie más, porque si lo hablo con mis hijas se pondrán tristes, y mi pareja no lo entenderá" (TARA,B2, 27/08/2011:229).
"uno de mis temores es el abandono de mi familia y que me abandone una nueva pareja, por eso pongo una gran barrera, me protejo de no ser abandonada nuevamente" (ISIS,S5, 17/09/2011:162)	"El taller removió muchas cosas que tenía abandonadas [...] identificar la tristeza, porque sentía que la tenía abandonada, no la quería tocar por miedo a que fuera dolorosa" (KALI,S10, 22/10/2011:104).	Pues, como que todavía estoy triste, lo que pasa es que cuando dijiste tristeza..., yo la tristeza que mas, la ultima, la más reciente es la que acabo de vivir con mis hijas[...]Jempezaron a reclamarme a mí de la actual pareja, pero me empezaron a decir tantas cosas que yo no esperaba [...] me pusieron a escoger pues obviamente en ese momento yo les dije que iba a continuar así, que yo iba	"me voy muy contenta porque me siento muy bien escuchándolas y siendo escuchada" (MAEVE,S7, 01/10/2011:135).
:"Me preocupa lo que piense el muchacho con el que estoy saliendo, aun que sé que mi miedo a ser abandonada es por algo que todavía no pasa (ISIS,S5, 17/09/2011: 165)	¿Que me dice de mí?, bueno que soy humana, que puedo sentirme triste de vez en cuando. ¿y que me hace falta?, pues yo creo que atenderla porque casi siempre me siento como, como así como triste y digo necesito hacer algo y ya me pongo o limpiar la casa o leer o montar bici o sea algo para distraerme y no anclarme en ese sentimiento pero no me doy el tiempo de decir a ver estoy triste déjame	Pero sí, si siento como que si sentí mucha tristeza o sea mucho dolor ya después que se fueron porque ese día comieron hay en mi casa todos mis hermanos y todos ya después que se fueron me quede solo yo sola, yo sola y si me, si me puse a llorar como loca. ¡Esta soy yo! ¡esta soy yo! y volteaba a ver mi casa y dije esta soy yo, ¿y qué quiero? y que, me empecé a ver, analizar a preguntar y contestarme	"Estoy aprendiendo aquí a poder identificar qué me pasa con estas emociones, y me ha ayudado a buscar una manera de sacarlas porque antes no las expresaba" (MAEVE,S9, 15/10/2011:32).
:"Yo lloro [...] siento mucha impotencia porque no puedo decir lo que siento" (ISIS,S6, 24/09/2011: 80)	Sé que no es casualidad que mi hijo este cambiando, creo que es parte del cambio que hay en mí. Trabajar la tristeza fue difícil, nunca lo había trabajado, y el trabajar ese momento tan difícil me ayudo mucho, me sentí liberada" (HERA,S10, 22/10/2011:113)	Si es difícil pero sí, sí, si me doy cuenta y si, y a parte yo dije que bueno que me dijeron, que bueno, porque aun con más fuerza y con más coraje y con mas todo voy hacer las cosas y las voy hacer, y las voy hacer bien las voy hacer para mí, para sentirme bien yo (TARA,T8, 8/10/2011: 554)	"Me voy muy contenta y agradecida con todas por su punto de vida, y voy a poner en práctica el hablar con mi mamá" (PELÉ,S7,01/10/2011:141).
Muchas de las veces me he sentido como que yo soy muy fuerte siento que tengo un carácter fuerte comparado con el de mi esposo y a veces creo que a mí no me duele esto no me duele aquello pero no es verdad me doy cuenta que si siento, tan siento que tengo mucha agua por eso se me sale ¿verdad? (KALI,T8, 08/10/2011:511).	"entre una de las cosas que deje ir, es a esa persona que no existía, ese novio imaginario, que había estado esperando siempre para que me sacara de casa de mi mamá y de trabajar, me doy cuenta de que la que me tenía que rescatar era yo misma, estar bien para cuidar de mi hija" (FLORA,B4, 10/092011:133)	en este momento siento amor por mí misma, y a partir de que me siento de esta manera todo lo demás llega fácilmente, y a partir de sentir este amor, he aprendido a cuidarme, a hacer ejercicio, nutrirme, siento amor por mis hijas, por toda mi familia, y en este momento por mi pareja, me gusta lo que hago. Si volviera a nacer volvería a ser enfermera. Me siento muy feliz, (se le ve en la cara su	"Me voy muy relajada, más desahogada y agradecida" (HERA,S7,01/10/2011:136).
es que... (Sollozos) tuve muchos golpes y... yo sé que es lo que me ha afectado mucho y así, y es lo que quiero... que ya pasó ... lo viví... pero quiero dejarlo ahí, ya no quiero que me afecte, osea, quiero soltarlo y que no me afecte porque es lo que no quiero... no quiero hablarlo y que todavía me duela ... quiero dejarlo ir... poder hablarlo o como dices tú, no olvidarlo pero que no me castigue que no me lastime por	Encontré como que en el fondo rencor, encontré esa desesperación, ese... ese.. por buscar culpables, no sé, ese orgullo, esa... Para que sienta lo que yo sentí, ¡lo puse! [...] lo puse en la balsa, empecé a despedirme y dije – gracias a ti. Gracias a lo que tú hiciste pues yo hice otras cosas. Porque pues es coraje, ese rencor que yo sentía por ti, yo trate de buscar, de poner mi mente y mi cuerpo en otras	Que dios de alguna manera me iluminara para tener ese valor, esa sabiduría y aceptación para decidirme a soltarlo lo que no me corresponde, (se le quiebra la voz) y aunque duela, no me corresponde! Y darle obligaciones y responsabilidades a quien debe ser (KALI,T4, 10/09/2012: 99)	De mis compañeras aprendí el valor de salir adelante y la fortaleza para luchar, proteger y atender a los hijos. Todos teníamos sentimientos o experiencias similares, pero al ver el cambio en ellos, me di cuenta de que yo también cambie. No soy la única madre soltera, y de hecho, por el contrario a lo que pensaba cuando entre, no creo que sea tan malo ser madre soltera. La experiencia de mis
Yo tenía 12 años y todavía me orinaba entonces siempre me pegaban y yo a veces escuchaba que así, la gente le decía a mi mamá, es que no está enferma — es flojera es esto [...] pero últimamente que he visto programas en la tele que decían que era malo, osea y no que era enfermedad si no que era por miedos o por otras cosas, ahí cuando dije —bueno, a lo mejor era parte de eso - de que..	el cuerpo habla. Me enfermé la semana pasada, me sentí muy débil, y creo que es porque me cuesta mucho trabajo expresar lo que siento, hasta vomite y me sentí mejor [...] me doy cuenta de que vomite todo lo que me callo con otras personas mis emociones se quedan en el estomago (ISIS,S6, 24/09/2011: 84)	"He aprendido a disfrutar de lo que tengo, a quererme [...] a preocuparme por mí, y a pesar de querer todavía al papá de mi hija, primero estoy pensando en mí porque sé que no me conviene" (MAEVE,S9, 15/10/2011:122).	
Como que es algo que duele, osea, que lo quiero dejar ir pero a la misma vez como que... lo he tenido tanto así.. guardado que no... me duele contarlo [...] yo siento que si me falta como dices "perdonarme yo misma y quererme" porque a veces yo creo que he buscado el cariño donde no (MAEVE,T4, 10/09/2011: 986)	"me voy muy pensativa porque me doy cuenta de que debo de reconocerle a mi mamá todo lo que me ha apoyado , nunca le digo, ni siquiera le doy las gracias por cuidar a mi hija y voy a comenzar a hacerlo" (FLORA,S7,01/10/2011:136).	:"parte de irme queriendo es ver por mí, porque como tú dices, si yo estoy bien mis hijas también van a estar bien, y las personas que están a mi alrededor también van a estar bien" (MAEVE,S9, 15/10/2011:128).	
yo había estado muy tranquila todos los sábados y el pasado yo me sentía así como apachurrada, pero... y no sabía ni identificar porque [...] más tarde ya empecé como que a entender que, este... pues vimos como muchas cosas así, de que siento, casi siempre he soltado y como les conté hace ratito casi nunca me quedo con nada, entonces, este.. pero no es tanto por eso sí, no que me sentía como egoísta	Aprendí a identificar lo que siento y a sacarlo [...] Antes cuando me enojaba o me desesperaba con mi hija, yo creía que era porque había tirado cosas o porque hacía vagancias, pero me doy cuenta de que no, mi enojo era porque yo traía otras cosas [...] Mi actitud también ha cambiado, le tengo más paciencia a mi hija, y con mi mamá, identifiqué que le guardaba rencor, por eso,	Aprendí que soy una mujer muy valiosa y que puedo ser muy fuerte y tener mucho valor para enfrentar situaciones difíciles pero también aprendí que puedo sentirme sola y triste, y sentir coraje, y enojo pero que puedo manejar esas emociones y cambiarlas por algo positivo y salir adelante con la frente en alto, aprendí a expresar lo que siento y lo que pienso sin temor a ser rechazada.	