Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente

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

Departamento de Psicología, Educación y Salud

Maestría en Desarrollo Humano

La aceptación positiva incondicional como actitud promotora de la autoaceptación de la identidad personal con jóvenes universitarios unidos por la diversidad igualitaria

TRABAJO RECEPCIONAL que para obtener el **GRADO** de
MAESTRO EN DESARROLLO HUMANO

Presenta: **ROSANA Torres Esquivel**

Asesor: Dr. Luis Fernando Ceja Bernal

Tlaquepaque, Jalisco. 14 de abril de 2026

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN 5

CAPÍTULO I. LA ACTITUD POSITIVA INCONDICIONAL COMO ACTITUD PROMOTORA DE LA AUTOACEPTACIÓN DE LA IDENTIDAD PERSONAL 9

1.1. Planteamiento y Justificación de la intervención 9

1.1.1 Implicación personal en la Intervención 13

1.1.2. Contexto de la situación 22

1.1.3. Características de la Población 24

1.1.4. Proceso de detección de necesidades de desarrollo 25

1.2. Propósitos de la Intervención 29

1.2.1. Propósito general del taller: 29

1.2.2. Propósitos específicos: 29

1.3. Plan de Acción 29

1.3.1. Condiciones del lugar 30

1.3.2. Recursos humanos, materiales y financieros 30

1.3.3. Programa de intervención 31

1.3.4. Recolección de la información 33

CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL 35

2.1. Estado del conocimiento 36

2.2. La importancia de la relación en el Desarrollo Humando desde el Enfoque Centrado en la Persona 39

2.3. La aceptación positiva incondicional una condición fundamental para la aceptación del sí mismo 42

2.4. La autoaceptación o aceptación del sí mismo 47

2.5. La Identidad Personal 50

2.5.1. La identidad un proceso relacional y social 56

2.6. El "sí mismo" o "self" 61

2.7. La Diversidad Sexual, la lucha por el derecho a existir 64

CAPÍTULO III. NARRACIÓN DE LA INTERVENCIÓN 68

3.1. Primera Sesión: 27 de septiembre del 2013 "ABRIENDO LA PUERTA" 69

3.2. Segunda Sesión: 6 de octubre del 2013 "Recorriendo el Camino" (Se llevaron a cabo dos sesiones de este tema) 74

3.3. Tercer Sesión: 11 de octubre del 2013 "Recorriendo el Camino" (Continuación de la sesión No. 2) 77

3.4. Cuarta Sesión: 18 de octubre del 2013 "Frente al Espejo" (Aceptando mi Identidad Sexual) 80

3.5. Quinta sesión: 25 de octubre del 2013 "Fuera Máscaras, Mirando Mi Verdadero Rostro" (Aceptando mis Sentimientos). 83

3.6. **Sexta sesión: 8 de noviembre del 2013 "Rompiendo el Ídolo" (Aceptando mis Decisiones, Deseos y Sueños)** 85

3.7. Séptima sesión: 10 de noviembre del 2013 "El Rostro de Dios en mi Vida" (Aceptando mi Espiritualidad) 87

CAPÍTULO IV. ESTRUCTURA METODOLÓGICA 93

4.1. Fundamentación metodológica del estudio 93

4.1.1. El enfoque cualitativo 94

4.1.2. El método fenomenológico 95

4.1.3. La técnica empleada en el estudio 96

4.2. Organización de la información 96

4.3. Inmersión en los datos y establecimiento de preguntas de análisis. 97

4.4. Proceso de estructuración de los datos 98

CAPÍTULO V. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN 106

5.1. Proceso de cambio de los participantes 106

5.1.1. Zafiro 107

5.1.2. Citrino 113

5.1.3. Esmeralda 121

5.2. Proceso y avances del Grupo 131

5.3. El proceso de la Facilitadora 143

5.3.1. Aspectos que dificultaron la facilitación 143

5.3.2. Aspectos que ayudaron a la facilitación 146

CAPÍTULO VI: DIÁLOGO CON LOS AUTORES 153

6.1. El precio a pagar por no ser como se "debería ser": el estigma, la alienación y el dolor emocional. 153

6.2. La aceptación positiva incondicional: una condición necesaria en el encuentro para iniciar el proceso de regresar a casa 159

6.3. Habitar la identidad personal: el camino de la autoaceptación 164

CAPÍTULO VII. CONCLUSIOENES 171

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 176

RESUMEN

La presente intervención tuvo como propósito analizar cómo la actitud de aceptación positiva incondicional, desde el Enfoque Centrado en la Persona, favorece el proceso de autoaceptación de la identidad personal en jóvenes universitarios que viven su diversidad sexual dentro de un contexto social heteronormativo. El estudio surgió a partir de la necesidad expresada por integrantes del “Grupo de Jóvenes Universitarios Unidos por la Diversidad Igualitaria”, ante la dificultad de aceptarse a sí mismos, la búsqueda de reconocimiento familiar y social, y la construcción de su identidad personal.

La intervención es cualitativa, mediante una experiencia de intervención grupal. Se diseñó e implementó un taller vivencial de siete sesiones donde se incluyeron estrategias experienciales orientadas a favorecer el autoconocimiento, la expresión emocional, la reflexión sobre la historia personal, la construcción del sentido de vida y el fortalecimiento de la identidad personal.

Los resultados mostraron que, la vivencia de un clima de aceptación positiva incondicional dentro del grupo favoreció la apertura emocional, la confianza interpersonal y la expresión auténtica de la experiencia personal. Este proceso permitió el desarrollo de la autoaceptación, manifestándose en la afirmación del derecho a ser, la disposición a reconocerse tal como cada persona es y la construcción de una mirada compasiva hacia sí mismas. Se observó el fortalecimiento del sentido de pertenencia, la generación de vínculos empáticos y la consolidación de una identidad personal más congruente.

Palabras clave: aceptación positiva incondicional, identidad personal, diversidad sexual, intervención grupal, autoaceptación.

INTRODUCCIÓN

La construcción de la identidad personal constituye uno de los itinerarios más significativos en la vida de todo ser humano. A lo largo de este camino, la persona se confronta con preguntas fundamentales en el terreno existencial sobre quién es, cuál es el sentido de su vida, qué características necesita tener la persona con la que podrá establecer una relación de pareja, qué profesión o actividad económica necesita elegir para poder salir adelante, entre otras muchas preguntas. Este proceso no ocurre en el vacío, sino dentro de contextos sociales y culturales que influyen en la forma en que la persona se percibe a sí misma y es reconocida por los demás. Las personas que viven una diversidad sexual, la construcción de la identidad suele estar atravesada por experiencias de estigmatización, discriminación, hostigamiento y rechazo que dificultan la aceptación de sí mismas y la posibilidad de vivir su identidad con libertad, respeto y dignidad.

En este contexto, comprender y ahondar en los procesos que favorecen la aceptación de la identidad personal en personas que viven diversidad sexual, se vuelve una tarea relevante, tanto desde al ámbito académico como desde el acompañamiento humano. La reflexión y análisis alrededor de estas experiencias no solo permite visibilizar las dificultades que enfrentan, sino también permite el reconocimiento de las condiciones relacionales que favorecen los procesos de autocomprensión, autoaceptación y crecimiento personal.

Carl Rogers, desde los postulados que fundamentan el Enfoque Centrado en la Persona, considera que la aceptación positiva incondicional es una de las condiciones facilitadoras para que la persona pueda sentir confianza y validar su propia experiencia, avanzar hacia una mayor congruencia interna. Cuando una persona encuentra un clima relacional caracterizado por una comprensión empática, una actitud aceptante y auténtica, se abre el espacio para iniciar un proceso de autocomprensión y autoaceptación que favorece la construcción de una identidad personal integrada.

El tema de interés de esta intervención nace tanto de una inquietud académica como de la experiencia personal vinculada al acompañamiento de personas de diversidad sexual. Esta inquietud surgió particularmente de mi experiencia en el voluntariado de UNISIDA (Voluntariado dirigido a estudiantes de la Universidad para acompañar personas con VIH-SIDA), el cual tuvo como espacios para su implementación el Antiguo Hospital Civil de Guadalajara “Fray Antonio Alcalde” y el Mesón de la Misericordia Divina A.C. en el cual he sido testigo del sufrimiento que personas de la diversidad experimentan cuando su identidad es cuestionada o negada por su entorno familiar, social o religioso. Al mismo tiempo he podido constatar la fuerza trasformadora que surge cuando las personas encuentran espacios relacionales donde son escuchadas, comprendidas y aceptadas sin poner precio alguno a su derecho de ser ellas mismas.

El presente trabajo de grado se centra en la experiencia de intervención realizada con el “Grupo de Jóvenes Universitarios Unidos por la Diversidad Igualitaria”, colectivo conformado por estudiantes interesados en promover espacios de respeto, inclusión y crecimiento humano en torno a la diversidad sexual dentro del ámbito universitario. A partir del reconocimiento de las necesidades expresadas por sus integrantes, se diseñó e implementó un taller orientado a favorecer procesos de autoaceptación de la identidad personal mediante la generación de un clima relacional basado en la aceptación positiva incondicional.

La intervención se desarrolló a lo largo de siete sesiones con un grupo conformado por 11 estudiantes de diversas carreras, quienes exploraron aspectos significativos de su historia personal, sus sentimientos, decisiones, principales vínculos y validar el recorrido por su propio camino espiritual. A través de diversas dinámicas, el grupo fue configurándose progresivamente como un espacio de encuentro humano donde cada participante pudo expresar sus experiencias personales, escuchar a los demás y avanzar en un proceso de mayor reconocimiento y aceptación de sí mismo.

Para dar cuenta de este propósito, el trabajo de grado se organiza en siete capítulos. En el Capítulo I se presenta el planteamiento y la justificación de la

intervención, incluyendo la implicación personal de la autora, el contexto en el que surge el proyecto, las características de la población participante y el proceso de detección de necesidades que dio origen al diseño del taller. Asimismo, se describen los propósitos de intervención y el plan de acción que orientó su desarrollo.

El Capítulo II expone el marco referencial que sustenta el trabajo, revisando el estado del conocimiento en torno a los principales conceptos teóricos referentes a la importancia de la relación terapéutica desde el Enfoque Centrado en la Persona, la aceptación positiva incondicional, la autoaceptación, la identidad personal y las implicaciones que las personas de la diversidad sexual viven en contextos sociales heteronormativos. El Capítulo III presenta la narración de la intervención, describiendo el desarrollo de cada una de las sesiones y los procesos que vivieron los participantes tanto a nivel personal como de grupo. En el Capítulo IV aborda la estructura metodológica del trabajo explicando la forma en que se organizó la información, el proceso de inmersión en los datos y la estructura de análisis

El Capítulo V presenta los alcances de la intervención, analizando los procesos de cambio observados en algunos participantes, así como los avances del grupo en su conjunto y el proceso personal de la facilitadora durante la experiencia. En el Capítulo VI se establece un diálogo entre los hallazgos de la intervención y los autores que fundamentan el marco teórico, reflexionando sobre aspectos como el estigma asociado a la diversidad sexual, el papel de la aceptación positiva incondicional en la relación y su contribución en el proceso de aceptación de la identidad personal. Por último, en el Capítulo VII se presentan las conclusiones del trabajo, en las que se sintetizan los principales aprendizajes derivados de la intervención y su reflexión sobre la relevancia de generar espacios de encuentro donde las personas de la diversidad sexual puedan ser reconocidas en su dignidad y derecho a ser quienes son.

El presente trabajo busca aportar a la comprensión del valor que tiene la generación de espacios relacionales basados en una aceptación positiva incondicional, como condición que permite a las personas de la diversidad sexual reencontrarse consigo

mismas y avanzar hacia una vivencia más libre y auténtica de su identidad personal, reconociendo -como lo plantea Rogers- que cuando una persona es aceptada profundamente en su experiencia puede comenzar a descubrir con mayor libertad su propio camino y derecho a ser plenamente quien es.

CAPÍTULO I. LA ACTITUD POSITIVA INCONDICIONAL COMO ACTITUD PROMOTORA DE LA AUTOACEPTACIÓN DE LA IDENTIDAD PERSONAL

1.1. Planteamiento y Justificación de la intervención

Hace 25 años que inicié en el ITESO el proyecto del Voluntariado de UNISIDA (voluntariado para jóvenes estudiantes de licenciatura de todas las carreras de la Universidad que acompañan y conviven con personas con VIH-SIDA), el cual me ha llevado a conocer de cerca la vida de jóvenes de diversidad sexual y sus experiencias relacionadas con la problemáticas psicoafectivas, relacionales y sociales a las que se enfrentan día a día, además de los procesos que he acompañado desde mi trabajo como psicoterapeuta alrededor de esta temática. Desde ambas trincheras he sido testigo del dolor que implica, para algunos de ellos, transitar de una cultura dónde la heterosexualidad imprime el sello de legitimidad social, hacia otra en la cual elegir una orientación sexual diferente significa experimentar discriminación, descarte y silenciamiento de los propios afectos, deseos y sueños.

La cultura heteronormativa suele establecer una visión binaria del sexo y la identidad de las personas desde el nacimiento, sin embargo, los estudios acerca de la sexualidad afirman que esto ocurre sin tomar en cuenta otros aspectos que se integran al desarrollo psicoemocional, social y espiritual (FHI 360, 2021; Rodríguez-Pizarro & Rivera-Crespo, 2020; Therapyside, 2025). La concepción binaria de la sexualidad conduce a la exclusión social y política de quienes no concuerdan con la determinación anatómica o biológica del sexo, vulnerando así su derecho a un trato justo, digno, igualitario y equitativo. La aplicación del poder dentro de sistemas sociales con una cultura binaria de la sexualidad – en lo que participan personas de la diversidad sexual- se ejerce en muchas ocasiones, de forma injusta, buscando someterlas a parámetros fundamentalistas e identitarios excluyentes (Escobar, 2007).

Dentro de estos sistemas sociales se encuentra la familia, referente fundamental para el desarrollo de la persona. Es en ella donde se generan los vínculos más significativos y entrañables, que alimentan las necesidades psicoafectivas básicas y que

afectan la construcción de la identidad personal. Las personas de diversidad sexual, en múltiples ocasiones, se enfrenta a la no aceptación de sus familias por no responder a las expectativas familiares que suelen ser identitarias heterosexuales, viviendo situaciones de exclusión, violencia, psicológica y, en ocasiones, física (Katz-Wise y Espelage, 2016; Pollitt, Fish y Watson, 2023). . La necesidad de reparar el vínculo familiar puede llevarlas a dinámicas de autor rechazo y auto sometimiento frente a las demandas externas, convirtiéndose esto en una lucha constante entre ser quienes son a aquello que "deberían ser".

En México a nivel global, las personas jóvenes que pertenecen a la población LGBTIQ+ enfrentan una confluencia de factores psicoemocionales y sociales que evidencian profundas necesidades relacionadas con la salud mental, la autoaceptación, el reconocimiento social y el desarrollo de habilidades desregulación emocional. Estas necesidades se derivan de vivencias de discriminación, rechazo familiar y comunitario, así como de la presión social, lo que repercute negativamente en su bienestar psicológico, en la construcción de su identidad y en la capacidad de establecer relaciones saludables.

Según la encuesta 2024 sobre la salud mental de la juventud LGBTIQ+ en México más del 50% de jóvenes consideró seriamente el suicidio el último año, y uno de cada tres jóvenes de entre 13 Y 24 años de esta población reportó haber intentado hacerlo (The Trevor Project, 2024). Estos riesgos resultan significativamente mayores en comparación con la población en general, como lo señalan los datos internacionales reportados por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), que advierten sobre la elevada vulnerabilidad de poblaciones jóvenes expuestas a factores de exclusión social y discriminación.

La población LGBTIQ+ tienen al menos 1.5 veces más probabilidades de padecer trastornos del estado de ánimo, ansiedad o consumo problemático de sustancias en comparación con la población heterosexual (Gmelin et al., 2022).

En el contexto mexicano, las personas de la diversidad sexual, la pandemia por COVID-19 exacerbó estos efectos, incrementando los síntomas de depresión, la ideación suicida y los niveles de estrés, particularmente en jóvenes que experimentaban aislamiento social y falta de redes de apoyo (Mendoza-Pérez et al., 2024).

Desde una perspectiva humanista existencial, la ausencia de aceptación personal y social limita el desarrollo de una identidad auténtica y obstaculiza el proceso de autorrealización. Carl Rogers (2013) plantea que la aceptación incondicional constituye una condición fundamental para el crecimiento psicológico y el desarrollo de la persona. Asimismo, autores como May (1990) y Yalom (1980) destacan que la vivencia de rechazo o invalidación existencial genera ansiedad, inseguridad y dificultades en la construcción del sentido personal.

Meyer (2003) señala que la discriminación y el estigma funcionan como factores estresores crónicos que incrementa la vulnerabilidad emocional y psicológica de las personas pertenecientes a minorías sexuales. Este modelo conocido como estrés de minorías, explica cómo la exposición constante a prejuicios sociales impacta negativamente en la salud mental de estas poblaciones.

Situaciones como las mencionadas – vividas en la cercanía de acompañamiento a personas de la diversidad sexual – me llevaron a desarrollar mi trabajo de intervención con el “Grupo de Jóvenes Unidos por la Diversidad Igualitaria”, como un ejercicio de gratitud hacia quienes, antes que ellos, compartieron conmigo sus vidas y así poder reconocernos en este profundo misterio del “nosotros”.

Inicié reuniéndome con el grupo para presentarles mi inquietud de poder hacer con ellas y ellos mi trabajo de grado, a lo cual accedieron. A partir de ese momento, me di a la tarea de identificar las principales necesidades que dificultaban el desarrollo de su potencial humano, para lo cual les solicité por escrito respondieran a la pregunta ¿Qué necesidades reconoces para la integración de tú identidad? Los resultados obtenidos de este diagnóstico se agruparon en dos grandes categorías:

1. La necesidad de aceptación de sí mismos, de su familia y sociedad, y

2. La necesidad de saber manejar las emociones, los sentimientos y las relaciones sociales.

Tomando en cuenta estos resultados y en diálogo con el grupo, consideré que la *autoaceptación debería ser* el eje principal desde el cual abordar mi intervención. Tomé la definición de autoaceptación que Nathaniel Branden (2015), estableciendo tres niveles fundamentales de aceptación para integrar los elementos que conformaran el programa y responder así a las necesidades del grupo. También incorporé la definición que Carl Rogers hace con relación a la "Consideración Positiva de sí mismo" de la cual dice:

> (…) sirve para designar el sentimiento de consideración que el individuo mismo experimenta respecto de ciertas experiencias relativas al yo, independientemente de la consideración positiva que sientan otras personas o que pudieran sentir. (…) El individuo hace entonces, respecto de sí mismo, el papel de ´persona criterio´, papel que antes tenían ciertas personas que ocupaban un lugar importante en su economía interna. (Rogers & Kinget, 1971, p. 213)

Ambas definiciones subrayan la importancia de recuperar la experiencia del sí mismo, la cual, como lo señala Rogers, engloba todos los hechos y acontecimientos del campo fenomenológico que el individuo reconoce en relación con el "yo". Esta experiencia constituye la materia prima para la conformación y actualización de la identidad persona.

En esta intervención busco ofrecer a las personas que forman el *Grupo de Jóvenes Unidos por la Diversidad Igualitaria* un espacio donde, a partir de favorecer la aceptación positiva incondicional – tanto en mi rol como facilitadora como en la relación entre ellos - sea posible generar un clima de confianza e incondicionalidad en el cual puedan sin miedo y de forma amorosa aceptar su identidad personal.

1.1.1 Implicación personal en la Intervención

Después de leer y recuperar las necesidades expresadas por los integrantes del grupo en un cuestionario de preguntas semiestructuradas que les formulé, dos frases surgieron como elementos claves que resonaron en lo profundo de mi historia y que dieron lugar al tema a tratar en el taller: “La comprensión positiva incondicional” y “la autoaceptación de la identidad personal”. En los siguientes párrafos describo cómo estas dos frases se clavaron en mi corazón a partir de reconocerlas en mi historia, permitiéndome comprender y empatizar con el grupo desde sus vivencias y asumir con pasión la implementación del taller.

Mis primeros años de vida: Conociendo el amor incondicional y el silencio de no ser lo que se espera

Mi vida fuera del vientre de mi madre comenzó en la ciudad de México, el 23 de septiembre de 1965. Soy la primogénita de mi familia de origen y la primera nieta tanto del lado materno como paterno. Cuatro años después llegó a mi vida mi hermano menor. Mi madre y mi padre salían a trabajar dejándome al cuidado de mi abuela y abuelo maternos, quienes todas las mañanas acostumbraban a agradecer a Dios por el nuevo día y encomendar las acciones a su corazón amoroso. Este ritual lo vivía sentada en su cama entre los dos, asumiendo desde ese entonces que la comprensión amorosa de Dios era la señal inequívoca de su presencia en mi vida.

El trato tierno y amoroso de mis abuelos implantó en mí la semilla de una experiencia amorosa de Dios, siendo ellos mis primeros referentes para experimentar una relación de confianza en la cual podía ser yo misma y sentirme profundamente aceptada. El nacimiento de mi hermano coincidió con la decisión de mis padres de dejar la Cd. De México y migrar a la Cd. De Morelia, Michoacán para iniciar un proyecto familiar donde mi madre estaría de tiempo completo con nosotros. Esta decisión implicó que dejara a mis abuelos y comenzara una etapa donde su ausencia me llevó a sentirme triste y sola, sin aceptar las nuevas condiciones de ser una familia compuesta solo por mis papás y mi hermano.

Ingresé a los cuatro años al Colegio de las Salesianas de la Cd. de Morelia, en ese lugar habían estudiado mi madre y mis tías, además de que a esta congregación religiosa pertenece un tío sacerdote hermano de ellas. Estos antecedentes familiares dieron pie para que las religiosas me consideraran de forma especial sobre mis compañeras, lo que me atrajo muchas envidias y me pusieran el apodo de “la monja”. Buscando evitar burlas, preferí aislarme y evadirme en lecturas que hacía a la hora del recreo y asi no tener que relacionarme con mis compañeras. El apodo de “la monja” se intensificó cuando compartía, sin dificultad, en clases de religión mi experiencia amorosa de un Jesús tierno y cercano, muy diferente a la visión castigadora que una religiosa quiso mostrarnos para poner orden en el grupo. Desde mi interior solo pensé: si verdaderamente ella lo conociera sabría que lo que dice no es real.

A los ocho años le pedí a mi madre que me inscribiera en clases de danza folklórica, ingresando a esta edad a la Escuela Popular de Bellas Artes de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. Además de las clases de danza, fue necesario estudiar clases de historia de la música, apreciación musical, solfeo y armonía. Estas clases las estudiaba por la tarde, siendo para mi un oasis de libertad donde verdaderamente podía ser yo misma (a diferencia de mi experiencia por las mañanas en el colegio), sin tapujos, fresca, creativa, sintiendo en mi cuerpo la fuerza de la música que se transformaba en vitalidad y en un sentido profundo de fiesta.

El estudiar danza me llevó a conocer las culturas y tradiciones de los pueblos a los cuales pertenecían los bailes que posteriormente hacia míos en cada paso y movimiento. Los rostros de los indígenas purépechas se convirtieron poco a poco en parte de mi referente cultural, pues el acercamiento a las danzas de este pueblo lo hice desde la vivencia de sus fiestas que tenían lugar a lo largo de la ribera del lago de Pátzcuaro. Estas experiencias me enseñaron que conocer a fondo la cultura de un pueblo o grupo implica dejarse afectar por ella, apropiarse de sus símbolos y significados para, entonces sí, comprender y nombrar con el corazón aquello que les da sentido. Mi infancia y parte de la primera etapa de la adolescencia la viví entre estos dos mundos: por la mañana uno silencioso y solitario; y por la tarde, otro cálido, fresco, libre y espontáneo.

El Encuentro: Del Rostro del Hermano al Rostro de Dios

La preparatoria fue un momento fundamental, pues esta etapa - como dirían los teóricos del Desarrollo Humano – despertó mi conciencia existencial sobre mí misma y la experiencia amorosa que tenía según la idea de Dios que había asumido. Entré de 14 años, por cumplir 15, era de las más chicas de mi grupo, me sentía feliz de poder convivir con compañeras y compañeros de mí misma edad, dejando atrás las experiencias dolorosas de las etapas anteriores. Nuevamente era un colegio de inspiración cristiana, dirigido por profesores que habían pertenecido a la congregación de los Maristas, quienes dentro de sus actividades tenían la conformación de un grupo juvenil. A este grupo fuimos invitados varios compañeros, y ahí se daría una experiencia que marcaría profundamente el sentido de mi vida.

Hasta ese momento, el Dios en el que creía y por cuya idea me sentía emocionalmente atraída, estaba entrelazado con mis vivencias amorosas junto a mis abuelos, mi madre y mis familiares más cercanos, así como con religiosas que, desde su vocación, me permitieron reconocer una sensibilidad humana hacia quienes vivían situaciones de vulnerabilidad social. Esto me llevó a participar como catequista en barrios pobres de Morelia; sin embargo, esta experiencia tierna y cálida que de Dios tenía en mi conciencia acorde con toda mi cultura emocional de entonces, daría un giro radical en la Pascua Juvenil de 1983, donde la idea de Dios cambió cognitiva y emocionalmente hacia un Dios desafiante, profundo y radical.

En la Pascua de 1983, varios jóvenes de colegios Maristas de diferentes ciudades de la República Mexicana nos reunimos en la Cd. de Guadalajara, Jalisco. Algunos compañeros del grupo juvenil al que pertenecía, salimos por la tarde del miércoles, por la noche jóvenes del colegio Marista de Guadalajara, y otros estudiantes de los diferentes estados nos recibieron con gran entusiasmo. Nos identificaba la pertenencia al movimiento que se había impulsado en todas las preparatorias dirigidas por Hermanos Maristas. Iniciamos las actividades l el jueves por la mañana, el viernes se centró en acompañar a Jesús en los momentos que conformaron su calvario y muerte, en un

ambiente de silencio y reflexión. Hasta ese día la convivencia con los demás participantes y el proceso que había iniciado de introspección, tomando como punto de partida las temáticas propias de esos días, habían generado en mi un conocimiento diferente de Dios, me sentía inquieta y conmovida por descubrir un Dios que se entregaba sin medida desde el dolor y la misericordia, se me estaba quedando en la piel y mi corazón palpitaba con una sensibilidad diferente.

El sábado inició como los demás días a las 9:00 de la mañana haciendo una oración meditativa en el auditorio del colegio, posteriormente uno de los jóvenes organizadores nos indicó que afuera de las instalaciones se encontraban varios camiones para llevarnos a diferentes lugares donde tendríamos que llevar “el mensaje amoroso de Dios”, pidió que nos numeráramos con la finalidad de hacer grupos que distribuirían a los lugares de destino. A mí me tocó el número 9, el lugar de destino fue el Hospital Civil Viejo. Me entregaron una imagen de Jesús y subí al camión sin imaginar que me llevaría a vivir uno de los momentos más significativos de mi vida.

Llegamos al Hospital Civil Viejo de Guadalajara, construcción del siglo XVIII destinada desde sus orígenes a la atención de la población con menos recursos económicos. Descendí del camión dispuesta a llevar el mensaje de un Dios amoroso a quien me encontrara, sin embargo, al ingresar al edificio, un terror me abordó al enfrentarme con un espacio común del cual se desprendían varias naves que albergaban hileras de camas ocupadas por personas con diversos padecimientos. Mis compañeros del grupo rápidamente se distribuyeron entre los pabellones, yo me quedé paralizada sin saber que hacer a la entrada de uno de ellos. Sentí un frío que me recorría el cuerpo, jamás me había tocado estar en condiciones de tanta pobreza y dolor humano. Estaba temblando por dentro, con mucha dificultad logré sobreponerme y comencé a caminar por el pasillo central que separaba las camas; en todas ellas había ya algún compañero sentado o de pie conversando con algún enfermo, pues debido a mi dificultad para asimilar el momento, fui de las últimas en incorporarme a la actividad.

Cuando estaba ya por retirarme del pabellón en el que me encontraba, me topé de frente con una cama donde yacía una mujer anciana con los ojos cerrados, estaba a medio vestir y envuelta en tiras de manta sujetas con cinta masking-tape. Las tiras cubrían su torso, dejando visible parte de su seno derecho; a la altura de la cadera se entrelazaban formando una especie de pañal que dejaba al descubierto las piernas delgadas y pálidas. No tenía nada más que las cubriera.

Me encontraba ahí sola, frente a esa mujer a quien ninguno del grupo se había acercado; quizá era, de todo el pasillo, la persona con el aspecto más doliente y difícil de soportar, tanto por su apariencia como por los olores que se desprendían de su cuerpo. Me acerqué despacito, mi mente estaba en blanco, no sabía qué hacer. En mi mano izquierda llevaba la imagen del Sagrado Corazón que me habían entregado en el auditorio del colegio para compartirla con la persona que me tocara encontrar en el lugar de destino.

Al estar cerca de ella, tomé su mano y comencé a decirle en voz baja “Dios te ama mucho”. Coloqué la imagen debajo de su almohada y me dediqué a acariciar su mano suavemente, sin dejar de repetirle la frase anterior, Después de un rato, noté que de sus ojos comenzó a rodar un hilo de lágrimas que no cesó durante aproximadamente 10 minutos, mientras se aferraba con gran fuerza a mi mano. Como no podía verme debido a sus gruesas cataratas, yo también empecé a llorar sin temor a que ella se diera cuenta.

Estaba profundamente conmovida al sentir la respuesta amorosa que ella me regalaba a través de su apretón de manos y sus lágrimas. El tiempo trascurrió sin que yo lo notara, hasta que llegó una enfermera para informarme que era la hora de darles de comer a los enfermos del pabellón, sacándome así de uno de los momentos más entrañables de mi vida.

La invitación a dar un Sí en sostenido mayor

La experiencia vivida en el Hospital Civil Viejo a mis 17 años me lanzó a sentirme invitada a dar un SÍ profundo, a comprometerme por minimizar el dolor humano a través de un trabajo solidario y sensible hacia quienes viven en condiciones de vulnerabilidad social. Ese "Si" sostenido lo concreté al elegir estudiar la carrera de psicología; sin embargo, esta decisión implicaba dejar a mi familia de origen para trasladarme a la Ciudad de Guadalajara, donde el plan de estudios que mejor respondía a lo que yo esperaba, se encontraba en la Universidad dirigida por los Jesuitas.

Ingresé a los 17 años a la carrera de psicología en agosto de 1983. Había dejado Morelia y no tenía ningún familiar que viviera en Guadalajara, era la primera vez que dejaba mi casa y, con ella, a las personas que más quería. Me sentía sola y desprotegida en un mundo completamente nuevo para mí. Todo esto lo asumí con la finalidad de emprender un viaje que me llevara al encuentro de situaciones donde la apuesta por compartir el pan de la vida con el ser humano a quien comencé a llamar hermano se hiciera posible.

Viví muchas experiencias significativas durante mis estudios de licenciatura; sin embargo, una noticia que escuché en la radio en 1984 marcaría el rumbo de mi trabajo profesional hacia la realidad del VIH-SIDA 14 años después. Estaba en mi cuarto del internado - donde viví los cuatro años de mis estudios profesionales - escuchando las noticias y alistándome para salir a clases, cuando una nota captó mi atención, un locutor con tono de voz firme y claro expresó: "dos científicos franceses, Françoise Barré-Sinoussi y Luc Montagnier, del Instituto Pasteur, aislaron el virus del sida" (Barré-Sinoussi et al., 1983).

Nunca olvidaré ese momento, pues, en el mismo instante que escuchaba la noticia con interés, pasó por mi mente el pensamiento: "algún día, cuando termine mi carrera, trabajaré con personas que viven con VIH-SIDA". Esto sucedería en el año 2001, cuando

fundaría el voluntariado de UNISIDA en la Universidad Jesuita en la que estudiaba y que posteriormente, se convertiría en mi lugar de trabajo más querido.

Desde sus inicios el VIH-SIDA generó hacia la población homosexual respuestas de discriminación y condena por parte de diferentes sectores de la sociedad, quienes lo consideraban un castigo divino producto de conductas depravadas e inmorales. Esta discriminación y falta de aceptación fue el principal motivo por el cual se despertó en mí el interés por acercarme y conocer esta realidad, que en ese entonces me resultaba tan lejana, pero que resonaba profundamente con mis propias experiencias por las que había pasado en la primaria por la forma de concebir a Dios y en el encuentro con aquella mujer anciana en el Hospital Civil.

UNISIDA: Por una comunidad más fuerte que el VIH-SIDA

Entré en 1998 a formar parte del equipo del Centro de Pastoral del ITESO y, en el 2000, surgió en mí el interés de implementar una estrategia que permitiera a los jóvenes de la Universidad reconocer al Dios de la vida sin necesidad de hablar explícitamente de Él, sino a través de la experiencia directa con el hermano más desprotegido. Esto respondía a la resistencia que algunos jóvenes mostraban ante los temas de espiritualidad desde una visión cristiana, debido a tantos momentos dolorosos vividos en el nombre de un Dios castigador, justiciero y culpígeno.

Frente a este reto, apareció en mi cabeza la promesa hecha 16 años atrás cuando hordas sociales se alzaban contra el mundo homosexual desde la exclusión y el estigma del VIH-SIDA. Jamás había estado cerca de una persona que viviera con esta enfermedad y, por lo tanto, el imaginario del contagio me llenaba de miedo. Además, en ese año esperaba la llegada de mi segunda hija y la simple fantasía de la posibilidad de contagiarme con el virus del VIH me generaba angustia. Sin embargo, hice frente a estos sentimientos y decidí iniciar la búsqueda de instituciones que atendieran a personas con VIH-SIDA, con la intención de ahondar en el conocimiento de esta realidad para posteriormente, construir una propuesta de voluntariado con jóvenes de la Universidad.

Iniciar la búsqueda en el mundo del VIH/SIDA me llevó a preguntarme qué esperaba encontrar en ese universo de respuestas, por ello, centré mi reflexión en el tema del "encuentro" y, poniéndome en los zapatos de una persona que tiene VIH-SIDA, surgieron dos preguntas claves:

1. ¿Cómo le gustaría a una persona que vive con VIH/SIDA que se relacionaran con ella?
2. ¿Qué preparación necesita una persona que no tiene VIH/SIDA para poder entablar una relación empática con una persona que vive con VIH-SIDA?

Con estas preguntas me encaminé a buscar la institución que me pudiera abrir sus puertas y experimentar, en carne propia, la respuesta a estas interrogantes.

El Mesón de la Misericordia Divina A. C. fue el espacio al que asistí cada viernes de 5:00 a 7:00 p.m. a lo largo de 7 meses, para participar en un grupo conformado por personas que vivían con VIH. Algunas de ellas acababan de saber su diagnóstico, otras ya tenían tiempo viviendo con el virus y unas cuantas que presentaban manifestaciones de SIDA, se integraban a la sesión, ya que esta institución contaba con un albergue para quienes, después de su estancia en el Hospital Civil por motivos de salud, necesitaban un lugar donde terminar su recuperación y no contaban con condiciones familiares y/o económicas para hacerlo.

Durante esos 7 meses que participé en el grupo de acompañamiento, también crecía en mi vientre mi pequeña Clarisa, lo que me generaba una sensibilidad que nacía de mi entraña literalmente hablando, permitiéndome sentir y vibrar desde el corazón cada vez que algún miembro del grupo compartía su experiencia de vida.

El 14 de febrero del 2001 nació el voluntariado de UNISIDA del Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO), acogiendo a jóvenes entusiastas de diferentes carreras, impulsados por un sentimiento profundo de servir y acompañar a personas con VIH/SIDA. Estos jóvenes se entregaban y compartían su vida

en cada visita al Mesón de la Misericordia Divina A.C. o en el pabellón de VIH/SIDA del Hospital Civil Fray Antonio Alcalde, apostando por construir una sociedad más fuerte que esta enfermedad. He sido testigo de la solidaridad y las propuestas que jóvenes del voluntariado han desarrollado junto con instituciones y organismos civiles dedicados a la atención de personas que viven con VIH/SIDA para hacer valer sus derechos frente a situaciones de pobreza y exclusión social. También han impulsado programas formativos y de prevención, campañas informativas sobre diversos aspectos relacionados con este tema, así como el diseño, elaboración e implementación de diversas estrategias de acompañamiento.

Adentrarme a la realidad del VIH/SIDA a través del voluntariado también me permitió conocer las necesidades de personas que viven con orientaciones sexuales diversas y las problemáticas sociales en las cuales se ven inmersas. La lucha contra el VIH/SIDA ha sido, desde sus orígenes, una bandera importante de trabajo asumida por las comunidades lésbico-gay, transexual, travesti y transgénero, frente a la falta de atención de servicios de salud y la discriminación en áreas esenciales para el desarrollo de la vida, como el trabajo, la educación, la religión, la familia, la relaciones con amigos e, incluso, dentro de su misma comunidad.

Si el optar por una orientación sexual distinta a la heterosexual implicaba ya una situación de discriminación y exclusión, contraer VIH/SIDA generaba una doble razón para ser señalado y tratado mal; de ahí la búsqueda de las alternativas que permitieran la supervivencia y la permanente defensa de los derechos humanos. La conformación de colectivos alrededor de estos temas impulsó la consolidación de una lucha visible y solidaria que poco a poco fue ganando terreno frente a movimientos opresores y posturas ultraconservadoras.

UNISIDA dio paso a la incorporación de chicos y chicas que no solo estaban interesadas en acompañar personas con VIH/SIDA, sino también en asumir una postura clara y contundente de repudio ante las posiciones de exclusión, ya fuera desde una conciencia solidaria o por experimentarlo en carne propia debido a su orientación sexual.

UNISIDA cerró en el 2021, después de forjar una historia de 20 años de encuentros, diálogo y apuestas que trascendieron en el trabajo y colaboración con otras organizaciones desde el 2001. Fue la casa de diversas iniciativas realizadas por estudiantes de licenciatura y posgrado para promover el trabajo en temas relacionados con el VIH-SIDA, ganando con ello el reconocimiento tanto al interior como al exterior de la Universidad.

Esta cercanía con el tema del VIH-SIDA y la experiencia acumulada en el acompañamiento a personas con diversidad sexual fueron elementos importantes para que las autoridades de la institución educativa en la que laboro me encomendaran facilitar la gestión de diversas acciones del "Grupo de Jóvenes Unidos por la Diversidad Igualitaria" al interior de la Universidad. Así fue como inicié mi relación con el grupo y el viaje de esta aventura que me llevó a compartir con ellos el regalo de escuchar, desde lo más íntimo de sus vidas sueños, deseos, sentimientos, necesidades e historias que los impulsaron a encontrarse en una apuesta compartida en pro del reconocimiento de la diversidad.

Este camino buscaba promover espacios de encuentro y diálogo donde las diferencias se convirtieran en puntos de llegada desde las cuales partir hacia la construcción de una sociedad más justa y solidaria, donde todos puedan mirarse desde el rostro humano que nos convoca.

1.1.2. Contexto de la situación

La relación con el "Grupo de Jóvenes Unidos por la Diversidad Igualitaria" se dio a partir del encargo recibido por parte de las autoridades de la Universidad para ayudar a la gestión de actividades orientadas a la atención de necesidades señaladas en su plan de trabajo. El primer acercamiento fue con los jóvenes que presentaron al Rector la propuesta de iniciar el "Grupo de Jóvenes Unidos por la Diversidad Igualitaria" y que fungían como enlace entre el grupo y la Universidad. En la entrevista se manifestó el interés de aportar una propuesta de trabajo que atendiera algunas de las problemáticas reconocidas en su documento fundante. A partir de ello, en una reunión semanal a la que

asistían los demás miembros del grupo; ya con todos reunidos, se retomó lo expresado en el pequeño grupo, siendo recibida mi propuesta con gran beneplácito.

El “Grupo de Jóvenes Unidos por la Diversidad Igualitaria” se inicia a partir de la inquietud de cuatro estudiantes de diversas carreras, quienes, con base en su experiencia vivida durante su propio proceso de aceptación de la orientación sexual, consideraron importante realizar un proyecto que promoviera la convivencia entre las personas que en él participaran y fuera un espacio de apoyo en primer lugar para estudiantes de la Universidad que estuvieran pasando por procesos de autoaceptación o aceptación hacia otros. Asimismo, el grupo buscaba promover, a través de diversas actividades orientadas al diálogo y generación de conocimiento, una cultura de inclusión y respeto a los derechos humanos en diversos sectores de la sociedad relacionados con esta temática. El objetivo general planteado en el documento original del proyecto fue:

> Crear un ambiente de convivencia sana y tolerante entre los estudiantes (nombre de la Universidad a la que pertenece el grupo) y personas interesadas con diferentes preferencias sexuales, no solo dentro de la Universidad, sino que lo trasladen a diferentes ámbitos de la vida, incluyendo así aspectos meramente internos sobre temas como aceptación, responsabilidad, autoestima, etc.

Los objetivos específicos establecidos fueron los siguientes:

- Dar a conocer las problemáticas actuales sobre discriminación homosexual.
- Concientizar sobre la igualdad entre las personas.
- Elegir y presentar información y estadísticas confiables que sean capaces de hacer ver la realidad.
- Presentar conferencias con personas expertas en el tema, que sean capaces de despertar el interés a este.
- Promover y alentar la convivencia, el respeto y la igualdad entre las personas.
- Concientizar a las personas sobre la diferencia entre “tolerar” y “aceptar”.
- Dialogar, discutir y analizar temas de ámbito psicológico.

- Transmitir las definiciones y conceptos correctos del lenguaje utilizado de forma peyorativa de términos de identidad sexual. (AAVV, 2013, p. 7).

En el caminar de la conformación del grupo, se han unido jóvenes de diversas carreras con orientaciones sexuales distintas, interesados en aportar, desde su experiencia y saberes profesionales, recursos para la generación de alternativas de trabajo que permitan apuntalar un proyecto serio, capaz de servir como ejemplo para la promoción de espacios similares en otros centros educativos.

1.1.3. Características de la Población

La población en la cual se realizó la intervención son estudiantes de nivel licenciatura de diversas carreras que integran el "Grupo de Jóvenes Universitarios Unidos por la Diversidad Igualitaria". Los jóvenes que participaron en el taller pertenecen al grupo que inició este movimiento dentro de la Universidad de inspiración cristiana a la cual asisten.

El grupo se conformó al inicio del taller por 11 personas de diversidad sexual: que permanecieron constantes en su mayoría a lo largo del proceso. Algunas eran originarias de Guadalajara y vivián con sus familias, mientras que otras provenían de distintos estados de la república y vivían con estudiantes. Solo 2 de ellas contaban con la aceptación de sus familias respecto a su orientación sexual; la mayoría había enfrentado dificultad para ser aceptadas. Los integrantes del grupo fueron estudiantes de las carreras de psicología, ciencias de la comunicación, diseño, relaciones internacionales y áreas administrativas, con edades entre los 19 y 23 años

Cabe mencionar que, para los fines de este trabajo, se utilizaron seudónimos con nombres de piedras preciosas en lugar de los nombres reales de las personas que participaron, con el propósito de proteger la información compartida en cada sesión y su identidad. Los sinónimos que se utilizaron fueron: *Esmeralda, Rubí, Zafiro, Amatista, Circón, Citrino, Ámbar, Ópalo, Ónix, Aguamarina y Cuarzo*.

1.1.4. Proceso de detección de necesidades de desarrollo

Con la finalidad de diseñar un taller que respondiera a sus necesidades e inquietudes personales, se realizó a nueve jóvenes que iniciaron este grupo una pregunta abierta: *¿qué necesidades reconoces para la integración de tu identidad*? La aplicación de la encuesta se realizó durante una de las sesiones de trabajo del grupo, con el consentimiento y el acuerdo de quienes lo presidían. Del análisis de las respuestas obtenidas se identificaron dos grandes categorías, conformadas a su vez por subcategorías. A continuación, se presenta una tabla donde se señalan cada una de ellas con su descripción y las afirmaciones que dan cuenta de ellas.

CATEGORÍA	DESCRIPCIÓN	
1. *Necesidades de aceptación de sí mismos, de su familia y sociedad.*	Esta categoría integra en sus dos subcategorías, las necesidades de autoaceptación, confianza personal y reconocimiento familiar y social**,** especialmente en relación con la identidad, la expresión emocional y la diversidad sexual. Incluye desafíos como reconocer y expresar emociones, tomar decisiones con seguridad y valorar las propias cualidades sin depender de la aprobación externa (Rogers, 1961; Maslow, 1970; Perls, 1969; Lafarga, 1993).	
SUBCATEGORÍAS	DESCRIPCIÓN	AFIRMACIONES QUE LAS SUSTENTAN
1.1. Necesidad de autoaceptación y confianza en sí mismo.	Las afirmaciones describen la necesidad de fortalecer la seguridad personal, reconocer emociones, expresar pensamientos y tomar decisiones con mayor confianza, así como validar cualidades y esfuerzos propios. También incluye dificultades como sentimientos de insuficiencia, autoexigencia y el uso de “máscaras” para ocultar la identidad ante el miedo al rechazo familiar o social (Bugental, 1987; Rogers, 1980; Larios, 2008; Maslow, 1970).	– Aceptar y reconocer mis emociones”. – “Más seguridad para tomar decisiones”. – “Aprender a estar bien conmigo mismo sin la necesidad de la validación ajena”. – “Tener la capacidad y paciencia para salir de mí mismo más a menudo” – “Dejar de ocultarme con el personaje que he creado”. – “Aceptar mis raíces (mamá, papá y familia)”. – “Quitarme mi autoexigencia y el sentimiento de que no importa lo que haga no es

		suficiente, siempre lo puedo hacer mejor".
1.2. Necesidad de sentirse aceptado y reconocido por su familia y la sociedad	Las afirmaciones de esta subcategoría expresan la necesidad de recibir aceptación, reconocimiento y tolerancia por parte de la familia y del entorno social, especialmente después de expresar la orientación sexual o identidad de género. Incluye experiencias de presión familiar para modificar la expresión de la identidad, así como dificultades en contextos sociales marcados por intolerancia, estereotipos, lenguaje discriminatorio y situaciones de discriminación o bullying que afectan la autoestima y el sentido de pertenencia (Fromm, 1955; Frankl, 1963; Hernández, 2010; Segrera, 2001).	– "Necesito que mi familia deje de pedirme que exprese mi identidad de género de distinta manera a la que lo hago, a pesar de que me 'aceptan' como soy. – "Necesito reconocimiento y aceptación de mi núcleo familiar". – "De mi familia: aceptación y tolerancia". – "Mala concepción y uso del lenguaje en términos dirigidos hacia los homosexuales (marica, joto, gay, machorra, etc.)". – "Personas intolerantes e intransigentes con respecto a estos temas (diversidad sexual)". – "Estereotipos sobre los homosexuales y las lesbianas desde la misma perspectiva y la heterosexual". – "Cuestiones de mobbing y bullying".
CATEGORÍA	DESCRIPCIÓN	
2. *Necesidades de saber manejar las emociones y los sentimientos* y las relaciones sociales.	Esta categoría reúne en tres subcategorías las necesidades relacionadas con aprender a regular las emociones y sentimientos propios, manejar el impacto del juicio o la incomprensión de otros y afrontar estados emocionales difíciles como el estrés o la desidia. También integra el desarrollo de autonomía afectiva para evitar la dependencia emocional, así como el fortalecimiento del autocontrol y la regulación de impulsos. Además, incluye la adquisición de habilidades sociales y de comunicación —como poner límites y resolver conflictos— necesarias para construir relaciones más sanas y funcionales. (May, 1969; Yalom, 1980; Rogers, 1970; Tarragona, 2013).	
SUBCATEGORÍAS	DESCRIPCIÓN	AFIRMACIONES QUE LAS SUSTENTAN
2.1. Manejo emocional ante	Integra las necesidades de regular emociones frente al	– "Aprender cómo reaccionar cuando la

	el juicio, la incomprensión y las emociones desagradables	juicio, la incomprensión o desacuerdo de otros, así como afrontar emociones desagradables como estrés, desidia, malestar y baja resiliencia (May, 1975; Perls, 1969; Gómez del Campo, 2002; Segrera, 2001)	gente no entiende que no soy hombre ni mujer. Aprender a explicarlo y tener paciencia y que no me afecte". – "El manejo de emociones ante comentarios que vayan en contra de mi pensamiento". – "Como mediar mis emociones y pensamientos con quien no sabe hacerlo". – "Sentirme más cómodo con la gente respecto a sus juicios (que me valga más)". – "No sentirme tan incómodo con alguna gente". – "Desidia". – "Manejo del estrés". – "No soporto vivir en mi casa ni en esta ciudad". – "Necesito potencializar la resiliencia con la que ya cuento, pero últimamente me falla".
2.2.	Regulación afectiva, autocontrol y autonomía emocional.	Agrupa las necesidades vinculadas al desarrollo de autonomía emocional en las relaciones, evitando la dependencia afectiva, así como la capacidad de autocontrol y regulación de impulsos, hábitos o conductas. Incluye fortalecer la voluntad, aprender a soltar, cerrar ciclos y mantener equilibrio emocional (Fromm, 1955; Rogers, 1961; Cervantes, 2015; Yalom, 1980).	"Necesidad de saber cómo no volverme dependiente emocionalmente a alguien más". "Como no volverme inestable en las relaciones y hacerlas mi prioridad afectando otras áreas de mi vida". "Claridad y equilibrio en mis relaciones de pareja". "Saber cómo cerrar ciclos y aceptar las temporalidades, todo llega a su tiempo y todo ciclo tiene fin. Dejar ir". "Aprender a soltar las cosas, desprenderme". "Impulsividad".

		“Control”. “Tengo no mucha fuerza de voluntad”. “Creo que llego a abusar de la marihuana”.
2.3. Habilidades sociales y comunicación para relaciones saludables.	Incluye el aprendizaje de herramientas para mejorar las relaciones sociales a través de la comunicación, escucha activa, resolución de conflictos y establecimiento de límites claros. Favorece relaciones familiares, de pareja y sociales más funcionales (Satir, 1972; Rogers, 1970; Lafarga, 1993; Tarragona, 2013).	Poder compartir experiencias”. “Capacidad y herramientas para entablar relaciones sociales fluidas”. “Comunicación con mi papá”. “Problemas de pareja por comunicación”. “Poner límites en mis relaciones sociales y hacer que se respeten”. “Trabajar en poner límites”. “Límites”.

Fuente: elaboración propia.

1.2. Propósitos de la Intervención

A partir del diagnóstico de necesidades, su análisis y categorización, se realizó el diseño e implementación de un taller dirigido a los 11 miembros del "Grupo de Jóvenes Universitarios Unidos por la Diversidad Igualitaria". El taller se denominó "Este soy Yo …Frente a MI" y se llevó a cabo del 27 de septiembre al 10 de noviembre del 2013.

1.2.1. Propósito general del taller:

Favorecer en un grupo de jóvenes de diversidad sexual la autoaceptación y el reconocimiento amoroso de la propia historia, a partir de la actitud de aceptación positiva incondicional, sus experiencias psicoafectivas, relacionales y sociales de su día a día.

1.2.2. Propósitos específicos:

- Que los participantes reflexionen sobre la importancia de la autoaceptación como un elemento fundamental para reconocer la mejor versión de sí mismas/os.
- Que los participantes, a partir de la exposición de su línea de vida reconozcan elementos significativos que les permitan tener una lectura diferente de su historia y, con ello, favorecer el pararse frente a sí mismos de forma positiva.
- Que los participantes tomen conciencia de las emociones y sentimientos presentes en su vida, de la forma como los expresan e influyen en la relación consigo mismos y los demás, y puedan procesarlas de forma auto aceptante.

1.3. Plan de Acción

En este apartado se presentan los elementos que conformaron el plan de trabajo para el desarrollo de la intervención con la finalidad de responder a los propósitos mencionados en el punto anterior. Se describen las condiciones del lugar, los recursos humanos, materiales y financieros, así como el programa del taller con el nombre y objetivos particulares de cada sesión. Además, se señalan las herramientas utilizadas para la recolección de los datos generados a lo largo de la intervención.

1.3.1. Condiciones del lugar

El taller se realizó en un salón de clases ubicado en la planta baja del edificio donde se imparten los cursos de programas de maestría y educación continua de la Universidad. El espacio cuenta con amplios ventanales que permiten la entrada de suficiente luz, además de una vista hacia un espacio amplio de jardines que favorecen una ambientación amable. El salón dispone de una excelente iluminación a través de lámparas LED que permiten la realización de actividades en horarios nocturnos. El espacio físico tiene capacidad para 30 personas, acomodadas en mesas y sillas individuales en forma de herradura, lo cual favorece el contacto visual entre los miembros del grupo y con el facilitador.

1.3.2. Recursos humanos, materiales y financieros

- **El recurso humano:**
  El taller contó con la facilitadora responsable de la intervención, y con el apoyo de una persona egresada de la Maestría en Desarrollo Humano del ITESO, quien se integró a partir de la segunda sesión y fue incorporada expresamente para que llevara el registro.
- **El recurso material:**
  Los insumos utilizados fueron: una Laptop, cañón, 11 libretas tamaño ¼ de carta, hojas de rotafolio, plumones de colores, lápices, etiquetas, hojas blancas tamaño carta, cinta masking tape, una hoja con información referente al tema de la autoaceptación, un pequeño escrito sobre información básica sobre identidad sexual, crayolas, acuarelas, frascos de resistol (uno por participante), lápices de colores, brillantina de diversos colores, rollo de papel estraza y una audiograbadora de mano.
- **El recurso financiero:**
  Los costos relacionados con la compra de los materiales que se implementaron a lo largo de las siete sesiones corrieron a cargo de la facilitadora.

1.3.3. Programa de intervención

El taller fue diseñado originalmente para seis sesiones, cada una con una duración de tres horas, sin embargo, para responder a las necesidades que el grupo fue manifestando a lo largo del proceso, se decidió ampliar a una sesión adicional y, en ocasiones, extender la duración a cuatro horas.

El diseño del taller tomó en consideración diversas esferas que conforman la identidad personal, con la finalidad de facilitar la expresión de aspectos fundamentales de la propia historia y de la interacción consigo mismo y los demás, para promover una visión diferente de los significados implicados y favorecer una resignificación positiva que facilite la autoaceptación. El diseño del taller se muestra en la siguiente tabla:

Nombre del taller: Este soy YO…Frente a mí. La Actitud Positiva Incondicional como camino para la Autoaceptación

Objetivo general: Favorecer un proceso de autoaceptación identitaria en las y los participantes mediante el establecimiento, por parte de la facilitadora y del grupo, un clima de actitud positiva incondicional que permita a cada persona mirarse con apertura, reconocerse con autenticidad y afirmarse desde el valor de su propia diversidad dentro del Colectivo de Diversidad Igualitaria ITESO.

La actitud positiva incondicional, establecida por la facilitadora y promovida dentro del grupo, busca crear un clima humano que facilite que las y los participantes exploren su mundo interno, reconozcan su identidad y avancen hacia una autoaceptación identitaria auténtica en el contexto del Colectivo de Diversidad Igualitaria ITESO.

SESIÓN	FECHA	TEMA	OBJETIVO
Sesión 1 	27/09 /2013	Abriendo la Puerta Integración del Grupo	• Los participantes reconocerán la importancia que tienen en la relación consigo mismo y los demás, las actitudes de respeto, valoración y reconocimiento mutuo.

			• Los participantes reflexionarán sobre la importancia de la autoaceptación como un elemento fundamental para reconocer la mejor versión de sí mismas/os.
Sesión 2 	6/10/2013	Recorriendo <u>El Camino</u> Aceptando mi Historia	• Los participantes dibujarán su línea de vida identificando cinco momentos positivos y cinco negativos que consideren relevantes, con la finalidad de tomar conciencia sobre sus relaciones afectivas, sentimientos, pensamientos, intenciones y acciones implicados en dichos momentos que les permitan reconocer aprendizajes significativos. • Los participantes expondrán su línea de vida y reconocerán elementos que son significativos que les permitan una lectura diferente de su historia y con ello favorecer el pararse frente a sí mismos de forma positiva.
Sesión 3 	11/10/2013	Recorriendo <u>El Camino</u> Aceptando mi Historia	• En esta sesión los participantes continuarán compartiendo su línea de vida, con la finalidad de que reconozcan elementos significativos que les permitan una lectura diferente de su historia y con ello, favorecer el pararse frente a sí mismos de forma positiva. Nota: Esta sesión se implementó a partir de la necesidad de que los participantes que no alcanzaron en la sesión No. 2 a compartir su línea de vida lo hicieran sin ningún problema de tiempo.
Sesión 4 	18/10/2013	Frente al <u>Espejo</u> Aceptando mi Identidad sexual	• Los participantes trabajarán en el reconocimiento de la autopercepción que tienen con relación a su identidad sexual mediante la identificación de elementos significativos proyectados a través del ejercicio de la silueta.
Sesión 5 	25/10/2013	Fuera Máscaras, Mirando mi Verdadero <u>Rostro</u>	• Los participantes tomarán conciencia sobre las emociones y sentimientos presentes en su vida, la forma como los expresan e influyen en la relación consigo mismos y los demás.

		Aceptando mis sentimientos	
Sesión 6 	8/11/2013	Rompiendo el ídolo Aceptando mis Decisiones, Deseos y Sueños	• Fortalecer en los participantes la aceptación y valoración de los propios deseos, sueños y decisiones tomadas a partir de aquello que es importante para sí mismos, diferenciándolos de deseos, sueños y decisiones que otras personas puedan querer con relación a ellos, a partir del reconocimiento del deseo más profundo que los anima y le da sentido a su vida y las decisiones que han tomado para hacerlo posible.
Sesión 7 	10/11/2013	El Rostro de Dios en mi Vida Aceptando mi Espiritualidad	• Los participantes, a través del reconocimiento amoroso de sí mismos y de la aceptación y valoración de su espiritualidad, tomarán conciencia sobre los valores y principios que fundamentan su vida y los unen en el "Grupo de Jóvenes Universitarios Unidos por la Diversidad Igualitaria"

Fuente: elaboración propia.

1.3.4. Recolección de la información

La información de lo sucedido a lo largo del taller se recuperó a través de los siguientes instrumentos:

- *Audio-grabaciones*: Las 7 sesiones fueron audio-grabadas con la finalidad de contar con un registro que permitiera dar cuenta de lo sucedido en cada una ellas.
- *Bitácoras:* De cada sesión se llevó una bitácora para facilitar el reconocimiento de lo acontecido y contar con un instrumento para la retroalimentación.
- *Dibujos*: Los participantes hicieron dibujos en las sesiones 2, 6 y 7.

- Sesión 2: Representaron cinco momentos significativos positivos y cinco negativos en el tema "Aceptando mi Historia".
- Sesión 6: Plasmaron un camino donde expresaron el deseo que los anima y da sentido a su existencia en el presente, así como los deseos, sueños y decisiones que lo anteceden.

- Sesión 7: En la hoja de papel de estraza, dibujaron uno o varios símbolos que expresen lo escrito en su credo.

- *Cartel:* En la sesión 1 los participantes elaboraron un cartel en el que completaron la frase "*Y si abro la puerta ¿qué?*…" para expresar lo que les implicaría confiar en mostrar quienes son para sí mismos y los demás.
- *Registro del observador*: A partir de la segunda sesión, un observador realizó registros que complementaron la información recabada a través de las audio-grabaciones y las bitácoras.
- *Instrumento con las preguntas de cierre*: En cada una de las sesiones, los participantes respondieron por escrito a las preguntas: ¿Qué aprendo de mí misma/o? y ¿Qué aprendo del grupo?

La información codificada derivada de estos instrumentos se presenta en el Capítulo IV.

CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL

El presente capítulo desarrolla el marco referencial que sustenta esta intervención, integrando de manera articulada los antecedentes empíricos y los fundamentos teóricos que permiten comprender la autoaceptación, la construcción de la identidad personal y la vivencia de la diversidad sexual desde el Enfoque Centrado en la Persona. En primer lugar, se presenta un estado del conocimiento que recupera aportaciones de diversas investigaciones relacionadas con procesos de desarrollo humano, autoaceptación e identidad, proporcionando un contexto académico que fundamenta la pertinencia del estudio. Posteriormente, se profundiza en los principios rogerianos que orientan la comprensión del cambio y crecimiento personal —la relación interpersonal, las condiciones facilitadoras, la aceptación positiva incondicional y la tendencia actualizante— para situar su relevancia en la experiencia subjetiva de quienes atraviesan procesos de reconocimiento y afirmación del sí mismo. Finalmente, se abordan las principales perspectivas teóricas sobre la identidad personal y las dinámicas sociales vinculadas a la diversidad sexual, destacando cómo las experiencias de discriminación, homofobia y apoyo socioafectivo inciden en el proceso de aceptación de la orientación sexual y en la configuración de la identidad. De este modo, el capítulo establece las bases conceptuales necesarias para interpretar los hallazgos y la intervención propuesta.

En coherencia con este propósito, la elaboración del marco referencial requiere precisar el sentido y la función de la teoría dentro del proceso investigativo. En el ámbito científico, la teoría se entiende como un sistema organizado de conceptos, definiciones y proposiciones que permiten describir, explicar e interpretar los fenómenos de la realidad (Kerlinger y Lee, 2002). Fundamentar teóricamente una intervención implica, por tanto, situar el objeto de estudio en marcos conceptuales que orienten su comprensión y análisis, mientras que teorizar supone un ejercicio reflexivo de articulación entre los antecedentes empíricos y los constructos teóricos, dando coherencia y profundidad explicativa al fenómeno estudiado (Hernández, et al, 2018).

2.1. Estado del conocimiento

La revisión de información abarcó la exploración de los trabajos de grado de la Maestría en Desarrollo Humano del ITESO elaboradas entre 1986 y 2021, identificando tres +publicaciones relacionadas con el tema de la presente intervención, así como una tesis de la Maestría en Desarrollo Humano de la Universidad Iberoamericana de la Ciudad de México.

En relación con las tesis realizadas por estudiantes del ITESO, la primera fue la que desarrolló en el 2003 Francisco Javier Hilario Hernández, titulada “Homosexualidad y Enfoque Centrado en la Persona: un estudio de caso”. El supuesto de esta intervención plantea que una Universidad con identidad humanista facilita la formación de un grupo de estudiantes con orientación homosexual, y que el Enfoque Centrado en la Persona constituye la estrategia para su consolidación. Los resultados de relevancia para el presente estudio fueron:

- La libertad, tolerancia, respeto y la apertura al diálogo son las características de una Universidad que favorece la formación de grupos con orientación homosexual.
- La identificación con los iguales, el sentido de pertenencia y la afinidad de intereses son las motivaciones que llevan a estudiantes con orientación homosexual a crear, ingresar y pertenecer a un grupo con las mismas orientaciones.
- La empatía, congruencia y aceptación incondicional planteadas en el Enfoque Centrado en la Persona, facilitan las relaciones interpersonales en un grupo de estudiantes con orientación homosexual (Hilario, 2003)

El segundo trabajo de grado fue realizado en el 2006 por María Bolt González con el título “Intervención desde el Enfoque Centrado en la Persona en el proceso de autoaceptación y autovaloración de un grupo de mujeres lesbianas de Guadalajara”. Este estudio partió de la pregunta ¿De qué manera la facilitación desde el Enroque Centrado

en la Persona permitió la autoaceptación y autovaloración de un grupo de mujeres lesbianas de Guadalajara? La autora reporta tres hallazgos relevantes:

- La discriminación por la doble opresión en que viven ante el hecho de ser mujeres y por su orientación sexual, así como por la lesbofobia de la sociedad y la lesbofobia internalizadas que se fue generando desde la infancia y que experimentaron a lo largo de distintas etapas de su vida, había repercutido en su auto aceptación, autovaloración y profundo nivel de desconfianza.

- La aplicación en la intervención de las actitudes básicas del terapeuta planteadas por Carl Rogers en el Enfoque Centrado en la Persona, así como otras habilidades que forman parte del estilo humanista de facilitación, permitió iniciar, poco a poco, un proceso de autoaceptación de sí mismas y de autovaloración de parte de las integrantes del grupo.

- Se identificó la necesidad de promover espacios que brinden a las mujeres con orientación lésbica, la seguridad tanto a nivel interno como externo, que sean acompañadas, escuchadas empáticamente y aceptadas sin emitir juicios valorativos, que tengan oportunidad de expresarse libremente, de liberarse para sentir lo que sienten y de ser ellas mismas tal cual son con terceros (Bolt, 2006).

La tercera tesis fue realizada en el 2010 por María Esther de la Garza Guerrero y se tituló: “El proceso de construcción de la identidad personal en los alumnos de psicología de la asignatura “proyecto Universitario Personal 1” desde la perspectiva del Enfoque Centrado en la Persona”. El objetivo fue que los alumnos de la asignatura lograran cambios en su identidad a través de un ambiente educativo en el que la maestra-facilitadora utilizara el Enfoque Centrado en la Persona; que estos cambios se reflejaran en su reflexión personal, la interacción con sus compañeros, en un mayor contacto consigo mismos y la adquisición de un mayor autoconocimiento, de modo que fueran capaces de enunciar una descripción más amplia y profunda de sí mismos, de sus características y cualidades, de sus dificultades, de su autovaloración y de su auto

aceptación, para que puedan plantearse metas relacionadas con su desarrollo personal, profesional y universitario. Entre los resultados relevantes se encuentran dos:

- Los participantes, al trabajar en sí mismos y mejorar su autoconocimiento y auto aceptación, también modificaron y mejoraron la comprensión y aceptación de sus compañeros. De este modo, se constató que el proceso de formación de identidad no solo es individual, sino que la identidad fue construida en relación y junto con los demás miembros del grupo.
- Se destacó la importancia del trabajo grupal, pues a través de la relación y el intercambio de experiencias entre las personas que lo conforman, se posibilita una mayor comprensión y aceptación de sí mismas, enriqueciendo la construcción de su identidad (De la Garza, 2010).

La tesis realizada en la Maestría de Desarrollo Humano de la Universidad Iberoamericana de la Ciudad de México en el 2006 por Ángela Salazar Acebedo, titulada "Autoaceptación y sentido de vida en mujeres con discapacidad motora" plantea cuatro objetivos:

1. Indagar el significado de la vivencia de la discapacidad motora en un grupo de mujeres,
2. Reconocer los factores internos y externos que han promovido o entorpecido su desarrollo,
3. Describir el significado de la aceptación de sí mismas para este grupo de mujeres.
4. Analizar el sentido de vida para este grupo de mujeres.

De los resultados de este estudio dos son relevantes:

- Uno de los aspectos principales para la promoción del desarrollo humano personal en las mujeres con discapacidad es su aceptación, ya que en su vida existen numerosos motivos de rechazo y discriminación y, como consecuencia, una falta de valoración hacia si mismas. Si una mujer no se acepta y ni acepta su discapacidad, difícilmente podrá aceptar a los demás. En cambio, si comienza a

mirarse de una manera distinta, desde otro ángulo, reflexionando y cuestionándose acerca de su modo de ser y estar en el mundo, podrá potenciar sus capacidades y desarrollar una apertura de conciencia que la lleve a vivir una vida más plena, integrando todos los aspectos de su persona, incluida la discapacidad.

- En el desarrollo de la autoaceptación de las mujeres con discapacidad, además de los recursos externos que recibieron de familiares y amigos respetuosos -no sobreprotectores-, afectuosos y solidarios, resultó fundamental su pertenencia a grupos sociales, a través de los cuales impulsaron y trascendieron su propia problemática (Salazar, 2006).

Los trabajos revisados ponen de manifiesto la relevancia que tiene el Enfoque Centrado en la Persona como marco teórico y metodológico para comprender y favorecer procesos de autoaceptación, construcción de la identidad y desarrollo humano en poblaciones marcadas por la discriminación y la vulnerabilidad. Las investigaciones destacan el papel de las actitudes facilitadoras, el trabajo grupal y los espacios relacionales seguros como promotores de la aceptación del sí mismo y del reconocimiento identitario, tanto en persona con orientaciones sexuales diversas como en otros contextos históricamente excluidos. Estos aportes fundamentales la pertinencia del presente Trabajo de Obtención de Grado, al confirmar la necesidad de intervenciones centradas en la experiencia subjetiva y relacional que acompañan procesos de autoaceptación y afirmación del sí mismo desde una perspectiva humanista.

2.2. La importancia de la relación en el Desarrollo Humando desde el Enfoque Centrado en la Persona

Para hablar sobre la importancia que tiene la actitud positiva incondicional como actitud promotora de la autoaceptación de la identidad personal, es fundamental considerar la relevancia que tiene la relación interpersonal en todo proceso de cambio y Desarrollo Humano. Al respecto Carl Rogers habla de cómo a partir de su experiencia en el campo de la psicoterapia, su pregunta se fue modificando con el tiempo, dejó de centrarse en “cómo cambiar” o curar a una persona, para enfocarse en cómo facilitar una

relación que le sirviera para su propio crecimiento (Rogers 2013). El papel del facilitador no radica entonces en dirigir el cambio, sino en generar un vínculo que le permita a la persona utilizarlo para su desarrollo.

La evolución que Carl Rogers hace en la formulación de la pregunta; centra en el espacio de la relación, el clima necesario para favorecer un proceso de crecimiento humano. De acuerdo con Méndez (2014) desde la mirada de filósofos existencialistas como Heidegger, Buber y Merleau-Ponty, el ser humano se constituye como tal en cuanto existe en "relación" con otros. Esta relación se entiende como aquel fenómeno emergente que tiene lugar entre dos personas, en el surgimiento de un *nosotros* trascendente, corresponsable e inclusivo. En este sentido, la autenticidad del encuentro interpersonal se vuelve la base para generar un ambiente de confianza que permita a las personas mostrarse sin máscaras y ni temor a sentirse vulnerables (Rogers, 2013; Brown, 2014; Goffman, 1997; Naranjo, 2006,).

Carl Rogers refuerza esta idea al afirmar que es la *calidad del encuentro*, lo que posibilita una experiencia que libera o promueve la evolución y el desarrollo de la persona, más allá de la erudición en conocimientos y metodologías utilizadas por el terapeuta (Rogers & Stevens, 1980). Rogers identifica en sus postulados sobre el desarrollo psicológico de la persona, tres condiciones facilitadoras que están presentes en la relación y que dinamizan un proceso de cambio: la congruencia, la actitud positiva incondicional y la empatía. En relación con la congruencia o coherencia, señala que esta se da cuando el terapeuta se muestra tal cual es, evitando recurrir a fachadas falsas. El grado de coherencia alcanzado será tanto mayor cuando más logre el terapeuta aceptar lo que en él sucede y *ser* sin temor a la complejidad de sus sentimientos (Rogers, 2013).

Rogers profundiza en la noción de congruencia explicando que esta supone la alineación de la conciencia a tres niveles de la experiencia: lo que la persona vive internamente, lo que reconoce y lo que expresa en la relación. La congruencia puede entenderse como la capacidad de habitar la propia experiencia y comunicarla de manera honesta en el vínculo que se entabla con otras personas (Rogers, 2007).

La segunda actitud facilitadora es la que Rogers llama consideración o aceptación positiva incondicional. Es un deseo auténtico de que la persona sea quien es y experimente en sí mismo cualquier tipo de sentimiento. Esta actitud se describirá más adelante con mayor detalle, debido a la relevancia que tiene para el presente trabajo de grado y será desarrollada más adelante con mayor profundidad.

La comprensión empática es la tercera condición que Rogers identifica como facilitadora del crecimiento humano y consiste en la percepción que el psicoterapeuta tiene de los sentimientos y significados que el cliente experimenta en cada momento de la relación. Esta comprensión se caracteriza por situarse “desde adentro” de la experiencia del otro, reconociendo su vivencia sin interpretarla, ni emitir juicios. Rogers la diferencia de aquella donde la persona recibe una comprensión valorativa y externa. La empatía crea un clima en la relación que posibilita el desarrollo y la maduración de la persona, siempre que el terapeuta o facilitador esté conectado con su mundo interno, sin perder el anclaje con su propia identidad (Rogers, 2013).

La comprensión empática implica colocarse en la relación desde el marco subjetivo y referencial de la otra persona, incluyendo los significados, valores y emociones, percibiendo su mundo subjetivo “como si” se fuera esa persona, manteniendo siempre la conciencia de que se trata de una aproximación análoga. Rogers hace hincapié en esto último, pues cuando se pierde la capacidad de reconocer la frontera entre el propio self y la experiencia ajena, ya no se estará hablando de empatía sino de identificación (Rogers & Kinget, 1971).

Cuando la persona no ha desarrollado un marco de referencia propio y se relaciona desde la dependencia, tenderá a proyectar sus deseos sobre lo que espera del otro. La empatía requiere que la persona sepa con claridad diferenciar entre sí misma y los demás, que sepa salir de sí misma al encuentro de la experiencia del otro, sin perderse o fundirse en el otro. En esta línea, Barceló (2012) retomando lo planteado por Eisenberg y Stawer, señala que la empatía requiere reconocer la diferencia entre el yo y el otro: “La

empatía presupone la habilidad de diferenciar entre uno mismo y el otro, así como entre la respuesta afectiva de uno mismo y el otro" (Barceló, 2013, p. 135).

Las actitudes que Rogers propone como condiciones facilitadoras en toda relación humana – no solo en las relaciones de ayuda – adquieren sentido es cuando se sustentan en una estructura valoral que prioriza el respeto y la dignidad de la propia persona y del otro. Es en ese enraizamiento ético cuando la congruencia, la actitud positiva incondicional y la comprensión empática toman su fuerza para trasformar y posibilitar el crecimiento humano.

2.3. La aceptación positiva incondicional una condición fundamental para la aceptación del sí mismo

Aunque ya se han mencionado las tres actitudes facilitadoras que Rogers identifica como esenciales en toda relación y proceso de cambio, la actitud de aceptación positiva incondicional ocupa un lugar primordial. Esta actitud constituye un punto de partida para que la persona pueda reconocerse a sí misma con la confianza y seguridad con la que un niño toma la mano de quien ama. Para Rogers la aceptación implica un respeto profundo hacia la otra persona por su sola existencia, reconociéndola valiosa, sin que su dignidad dependa de su historia, condición social, creencias, sentimientos y conductas (Rogers, 2013).

Esta forma de encuentro, libre de juicios, etiquetas y condiciones afectivas, contrasta con aquellas experiencias donde las personas han aprendido a desdibujando a sí misma para ajustarse al estilo y expectativas de quienes las han acompañado a lo largo de su vida. Esta influencia cultural también se extiende al ámbito de las emociones; al respecto Hochschild (1983) señala que las reglas emocionales operan como mandatos culturales que llevan a la persona a ajustar sus vivencias afectivas con el fin de responder a las expectativas del entorno. Por su parte Goffman (1959) explica que, en la interacción social, los individuos aprenden a representar roles que aseguran aceptación y pertenencia, configurando una presentación del yo que se adecúa al estilo y a las demandas de quienes les rodean. Carl Rogers reconoce vivirse conmovido y realizado al

permitirse reconocer que a alguien le importa, lo acepta, lo admira y habla bien de el, pues en su historia han existido situaciones que lo han llevado a dificultarle reconocer y acoger los sentimientos amorosos que otras personas le han brindado (Rogers, 2007).

Para comprender con mayor claridad cómo la persona llega a ubicar el centro de aceptación de sí misma en la escala valoral de los demás, es necesario profundizar en el concepto de *valoración condicional -también denominado consideración selectiva-* desarrollado por Carl Rogers en *Psicoterapia y Relaciones Humanas.* Este termino explica el proceso mediante el cual la evaluación externa sustituye la valoración interna de la propia experiencia.

> Tal modo de valoración condicional se desarrolla del siguiente modo: cuando algunas personas-criterio se muestran selectivas en la consideración que manifiestan respecto de los diferentes elementos de su conducta, el sujeto se da cuenta de que es apreciado en ciertos aspectos, pero no en otros. Imperceptiblemente acaba por adoptar la misma actitud selectiva o condicional respecto de sí mismo (Rogers y Kinget, 1971, p. 214).

En este proceso, los elementos que conforman la experiencia de la persona adquieren un valor positivo o negativo en función de la escala valoral de los demás, desplazando el contacto con los propios sentimientos como fuente legítima de valoración Rogers y Kinget, 1971). Esto afecta de manera directa la construcción de la identidad y la posibilidad de una autoaceptación auténtica.

En el Enfoque Centrado en la Persona, se parte de que el papel del psicoterapeuta consiste en crear un clima relacional que favorezca que la persona se comprometa con su propio proceso y el desarrollo progresivo de su autonomía. Esta postura reconoce que el individuo posee una tendencia innata hacia la autorrealización y el crecimiento, el cual puede desplegarse ampliamente cuando se encuentra en condiciones relacionales facilitadoras (Rogers, 2013). El acompañamiento terapéutico se opone a aquella experiencia en la cual la persona orienta su valoración en función de la aprobación

externa de la “persona criterio” (Rogresr y Kinget, 1971). Maslow (1991) afirma que el desarrollo pleno de la persona requiere de la liberación progresiva de la dependencia que tiene hacia la validación externa, muy propia de la etapa de los primeros años de vida. Bugental (1967) señala que la autonomía y la responsabilidad personal emergen cuando el individuo se reconoce como agente activo de su propia experiencia.

La actitud de aceptación positiva incondicional es como lo menciona Lafarga y Gómez del Campo, el polo opuesto de una actitud evaluativa selectiva; implica que la persona del facilitador deje ser en su interior a los demás tal cual son, se abra a su experiencia y desde ahí salga al encuentro del otro:

> Hasta el punto en que el terapeuta se encuentra a sí mismo experimentando una aceptación cálida de cada aspecto de la experiencia del paciente como parte de éste, está experimentando un aprecio positivo incondicional. (…) Significa que no existen condiciones de aceptación, ningún sentimiento de “te quiero solamente *si* eres esto y esto otro (Lafarga y Gómez del Campo, 1992, p. 82)

Esta actitud de aceptación incondicional hacia cualquier manifestación que la persona tenga de sí misma implica que el facilitador permanezca abierto a la experiencia del otro, no lo condicione a ningún tipo de respuesta en función de sus expectativas de cambio, ni asuma una actitud evaluativa a partir de sus marcos de valor sobre aquellos que la misma persona va descubriendo y ampliando sobre su propio campo de conciencia. Rogers señala que cuando el terapeuta es capaz de acoger todas las expresiones, sean verbales o no verbales, de la persona que acompaña, sin desaprobación ni desprecio se configura una actitud positiva incondicional (Rogers y Kinget, 1971).

Rogers pondera la *actitud de consideración positiva incondicional* como la que rige todas las demás, y su fuerza está en la autenticidad que el terapeuta, facilitador o educador manifiesta en la relación que entabla con el cliente. Rogers y Kinet señalan al respecto:

> La actitud principal, la que rige todas las demás, es la actitud de consideración positiva incondicional. Lo propio de esta actitud, es- además de su carácter incondicional- su autenticidad. En efecto, el terapeuta no sólo debe mostrar tal actitud, sino que también debe sentirla. (…) esta actitud debe anclarse profundamente en el sistema de las tendencias y necesidades del profesional como persona (1971, p. 75).

Para que el facilitador pueda experimentar esta aceptación positiva incondicional hacia otra persona, es necesario que haya emprendido el camino hacia lo profundo de sí mismo, abierto las puertas a sus propios fantasmas, recorriendo zonas de oscuridad y enfrentados miedos surgidos de experiencias en las que el dolor emocional lo llevó a sentirse vulnerable. Este proceso implica acoger amorosamente su ser contingente, trascender aquello que le brinda seguridad y asumir el riesgo de dirigirse hacia nuevos horizontes. Carl Rogers expresa:

> Descubro cada vez más que estar vivo implica arriesgarse, actuar sin una certeza absoluta, comprometerse con la vida. (…). Me doy cuenta de que, si fuera estable, prudente y estático viviría en la muerte. Por consiguiente, acepto la confusión, la incertidumbre, el miedo y los altibajos emocionales, porque ése es el precio que estoy dispuesto a pagar por una vida fluida, perpleja y excitante (Rogers, 2000, p. 49).

Esta mirada amorosa que la actitud positiva incondicional permite tener hacia aquellas áreas de la vida que pueden quedarse al margen de la aceptación del *sí mismo*, facilita la integración de todo lo que la persona es y la potencializa. Resulta pertinente profundizar en la relación que la *actitud positiva incondicional* guarda con la *Tendencia Actualizante*, uno de los postulados fundamentales del Enfoque Centrado en la Persona. Para tal fin es necesario comprender cómo Rogres define este concepto: “Todo organismo está animado por una tendencia inherente a desarrollar toda su potencialidad y a desarrollarla de modo que queden favorecidos su conservación y su enriquecimiento” (Rogers y Kijget, 1971, p. 188)

La tendencia actualizante abarca todas las dimensiones de la persona, y puede entenderse como un impulso ontológico orientado a la vida, que da direccionalidad al desarrollo en el organismo, a su proceso de autonomía y de unidad. Rogers equipara este concepto con la definición de vida propuesta por Angyal:

> La vida es un proceso autónomo que se desarrolla entre el organismo y el medio. Este proceso no tiende únicamente a preservar la vida. Tiende sin cesar a superar *el statu quo* del organismo. La tendencia a la expansión del organismo es continua e impone su determinación autónoma a un terreno de acontecimiento cada vez más amplio (Rogrers y Kinget, 1971, p.187).

Las actitudes de congruencia, comprensión empática y de aceptación positiva incondicional que el facilitador aporta a la relación, crean un ambiente propicio para que la tendencia actualizante se ponga en marcha, favoreciendo procesos de cambio orientados al desarrollo de las potencialidades y la autorrealización de la persona (Martínez, 2012).

A partir de lo expuesto, puede comprenderse que la aceptación positiva incondicional no solo constituye una técnica para facilitar la relación, es una postura ética y existencial que sostiene la posibilidad de que el ser humano se reencuentre consigo mismo desde un lugar de dignidad y legitimidad. Frente a una historia marcada por valoraciones condicionadas, mandatos culturales y exigencias externas que fragmentan la experiencia y debilitan el contacto con el propio sentir, la relación facilitadora se perfila como un espacio donde la persona puede recuperar la confianza en su vivencia interna como fuente válida de orientación, Este clima relacional, caracterizado por la autenticidad, la apertura y el respeto profundo por el ser del otro, la tendencia actualizante encuentra condiciones propicias para desplegarse, favoreciendo procesos de integración autonomía y crecimiento personal. Así la aceptación positiva incondicional se muestra como un acto profundamente humanizante, capaz de acompañar a la persona en el tránsito hacia una autoaceptación autentica y una vida con mayor plenitud y coherencia.

2.4. La autoaceptación o aceptación del sí mismo

En el Enfoque Centrado en la Persona, Carl Rogers, sostiene que la aceptación que la persona tiene de sí misma se desarrolla de manera progresiva a lo largo de un proceso relacional. Cuando la persona se encuentra inmersa una atmosfera caracterizada por las actitudes de congruencia, la comprensión empática y la aceptación positiva incondicional, le es posible volver la atención hacia su experiencia interna, reconocerla sin temor y apropiarse de ella de manera progresiva para desplegar todos sus recursos desde una posición comprensiva y respetuosa.

> La persona tiene dentro de sí amplios recursos para la autocomprensión, para modificar su autoconcepto, sus actitudes y su comportamiento autodirigido, y que para movilizar estos recursos basta con proporcionar un clima de actitudes psicológicas facilitadoras (Rogers y Rosenberg, 1989, p. 39).

La autoaceptación implica un ejercicio continuo de apertura a la propia existencia, mediante el cual la persona se permite ser en el devenir de su existencia y se orienta a una actualización permanente de sí misma. La autoaceptación se expresa como un proceso sostenido de reconocimiento y afirmación de la propia vida y se considera un componente central del funcionamiento psicológico positivo (Ryff, 1989).

Nathaniel Branden (2015), psicólogo canadiense, considera que la autoaceptación es una condición más primitiva que la autoestima, en tanto representa el sustrato sobre el cual esta última puede desarrollarse. La autoestima desde lo que plantea, no se reduce a una evaluación positiva del yo, implica una relación profunda con la propia existencia, la cual se expresa en distintos niveles de experiencia.

El primer nivel: Es la aceptación de sí mismo en el sentido más básico, es por el hecho de estar vivo y ser consciente de ello. Al respecto menciona:

> (…) La aceptación de sí mismo se refiere a una orientación de la valoración de mí mismo y del compromiso conmigo mismo resultado del hecho de que estoy vivo y soy consciente. (…) Es un acto de afirmación de sí mismo pre-racional y pre-moral, una especie de egoísmo natural que es un derecho innato de todo ser humano. (…) Supone una declaración como esta: *Elijo valorarme a mí mismo, tratarme a mí mismo con respeto, defender mi derecho a existir*. Este acto primario de autoafirmación es la base sobre la que se desarrolla la autoestima (pp. 111-112).

Con base en esta perspectiva, la autoestima no puede sostenerse sin este acto originario de autoafirmación, ya que la aceptación básica de la propia existencia es donde se establece el fundamento del valor personal.

El segundo nivel: Implica una disposición consciente a experimentar ser quien se es. Este nivel supone que la persona se abra a reconocer sus pensamientos, emociones, deseos y conductas sin negarlas o desautorizarlas, permaneciendo en contacto con la propia experiencia, Branden describe este nivel de la siguiente manera:

> La aceptación de sí mismo supone nuestra disposición a experimentar – es decir, hacer realidad para nosotros mismos, sin negación o evaluación – que pensamos que pensamos, sentimos que sentimos, deseamos que deseamos, hemos hecho lo que hemos hecho y somos lo que somos. (…) Es nuestra disposición a experimentar en vez de a desautorizar cualesquiera hechos de nuestro ser en un momento particular, a pensar nuestros pensamientos, tener nuestros sentimientos, a estar presente a la realidad de nuestra conducta (p. 112)

El propio autor, subraya lo anterior de la siguiente manera:

> La aceptación de sí mismo es la disposición a decir respecto de cualquier emoción o conducta lo siguiente: Esto es una expresión de mí, no necesariamente una expresión que me gusta o que admiro, pero una expresión de mi a pesar de todo,

> al menos en el momento en que tuvo lugar. Es la virtud del realismo, del respeto a la realidad, aplicada a uno mismo.
> (…) Es experimentar, estar en presencia de, contemplar la realidad de algo, integrar en mi consciencia (p.113).

Branden en este segundo nivel, concibe la autoaceptación como un proceso activo y contino que posibilita la coherencia interna y el desarrollo psicológico, en la medida en que la persona se permite ser quien es en cada momento de su vida.

El tercer nivel: La aceptación del sí mismo implica una actitud compasiva hacia la propia persona. La compasión es un nivel más elevado que la empatía, se entiende como la sensibilidad ante el sufrimiento de uno mismo y de otros, con un profundo compromiso para impedir, reducir o aliviar el dolor o la situación que genera el sufrimiento (Gilbert & Choden, 2015). Para Nathaniel la compasión es el nivel más profundo de la aceptación del sí mismo.

Esta mirada compasiva hacia el sí mismo, encuentra resonancia en lo que expresa Virginia Satir (1981) en la importancia de ejercitar lo que llama “las cinco libertades” para fortalecer la autoestima y que nacen de la capacidad de la persona de aceptarse a sí misma tal cual es. Estas cinco libertades son:

- La libertad de ser yo mismo y valorar lo que tengo y estoy viviendo hoy en lugar de lo que debería ser, fue o será.
- La libertad de decir lo que yo siento y pienso, en lugar de lo que debería sentir y pensar.
- La libertad de sentir lo que yo siento en lugar de lo que debería sentir.
- La libertad de pedir lo que yo quiero, en lugar de esperar el permiso para hacerlo.
- La libertad de correr riesgos por mi propia cuenta, en lugar de elegir solo lo que es “seguro” y no arriesgarme (Satir, 1981, p. 22)

Cuando la persona logra aceptarse a sí misma tal cual, emerge en ella una vivencia interna de libertad. La autoaceptación se reconoce como un componente central del bienestar psicológico, puesto que posibilita la integración de la experiencia y una vivencia más plena y autentica de la existencia (Ryff, 1989).

Carol Ryff, psicóloga e investigadora en el campo del bienestar psicológico, retomando los aportes de autores como Rogers, Maslow, Allport, Jung y Jahoda, entre otros, elaboró un modelo que integra distintos aspectos del *funcionamiento humano óptimo,* el cual plantea seis dimensiones básicas: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. En el modelo de bienestar psicológico, estas seis dimensiones se sitúan en un continuo que va desde un nivel óptimo de funcionamiento hasta un nivel deficitario (Vázquez y Herváz, 2009).

Según Carol Ryff, las personas con un alto nivel de autoaceptación se caracterizan por mantener una actitud positiva hacia sí mismas, aceptan tanto sus fortalezas como las limitaciones que conforman su personalidad y valoran su historia personal. En contraste, quienes presentan un nivel deficitario de autoaceptación tienden a sostener posturas perfeccionistas y a guiarse por criterios de valoración externa (Vázquez y Hervás, 2009). La persona a través de aceptase a si misma se reconoce con el derecho de ser y a existir plenamente, sin necesidad de asumir lo que otros han y quieran que sea. Este proceso abre paso a una vivencia auténtica y a la capacidad amorosa de ejercerse plenamente.

2.5. La Identidad Personal

La persona en su origen es reconocida y nombrada por otros, por aquellos que desde sus vínculos más cercanos, le muestran diversos mundos simbólicos de los cuales se nutre y que van reconfigurando la propia conciencia de sí. Este proceso permite que la persona abreve de dichas experiencias y posteriormente, sea capaz de autonombrarse a través de un proceso de diferenciación y relación dialéctica entre el yo y la alteridad, conformando con ello la *identidad personal* (Jiménez, 2010).

El estudio de la identidad personal ha estado influido por diversas corrientes de pensamiento a lo largo del siglo pasado, teniendo uno de sus más grandes exponentes en Erik Erikson. Desde su teoría del desarrollo de la personalidad, conocida como *Teoría psicosocial, este autor describe distintos* estadios a lo largo de la vida del ser humano, las cuales se caracterizan por la resolución de diversas crisis que posibilitan el desarrollo psicológico y madurativo del individuo (Erikson, 1971).

Erikson considera el período de la adolescencia como la etapa en la que se conforma la identidad personal y la define como una concepción coherente del yo, en la cual la persona va asumiendo un compromiso a partir de la reflexión de aquello que ha recibido de otros y de la confirmación de lo que reconoce como propio, esto lo señala cuando expresa:

> La confiabilidad del compromiso del joven depende, en gran medida, del resultado de la lucha adolescente por la identidad. Las pautas básicas de la identidad deben surgir de 1) la afirmación y el repudio selectivo de las identificaciones infantiles del individuo, y 2) la manera en que el proceso social de la época identifica a los jóvenes, reconociéndolos, en el mejor de los casos, como personas que tenían que llegar a ser como son, y que, siendo como son, merecen confianza (Erikson, 1988, p. 92).

También se refiere a la identidad como: “Una sensación subjetiva de mismidad y continuidad vigorizante” (Erikson, 1971, p. 16).

Estas sensaciones, características de esta etapa, le permiten al adolescente experimentar una forma nueva de vivirse a sí mismo a diferencia de las etapas anteriores de desarrollo, en las cuales las demás personas funcionaban como espejos en los que podía verse y en ocasiones percibirse de manera distorsionada, lo que contribuía a la construcción de una autoimagen devaluada y carente de confianza. La conformación de la identidad implica la integración de las etapas previas del desarrollo, además de un acuerdo gradual entre la diversidad de autoimágenes cambiantes experimentadas

durante la niñez y las oportunidades de roles que se ofrecen a los jóvenes, a fin de que puedan seleccionarlos y comprometerse con ellos (Erikson, 1988).

La persona en la formación de su identidad emplea un proceso de reflexión y observación simultanea que tiene lugar en todos los niveles del funcionamiento mental.

Fadiman y Frager (2001) a partir de la teoría de Erikson, plantean que la identidad se configura a través de cuatro aspectos fundamentales para el individuo: el primero de ellos es la individualidad, que le permite reconocerse como una unidad y diferenciarse; el segundo es la mismidad y continuidad, que sostiene la coherencia interna de la experiencia personal al integrar el pasado, el presente y las proyecciones futuras; el tercero corresponde a la totalidad y síntesis, mediante la cual se organizan de forma armónica las identificaciones y vivencias adquiridas desde la infancia y el cuarto es la solidaridad social, que vincula la identidad personal con los valores, ideales y expectativas del grupo social, fortaleciendo el sentido de pertenencia y reconocimiento desde la sociedad.

La conformación de la identidad para Lupiciano Iñiguez (2001), supone un dilema entre la singularidad de uno mismo y la similitud con quienes se convive; un conflicto entre diferentes dimensiones de la identidad, tales como similitud/distintividad, igualdad/diferenciación, continuidad/discontinuidad, uno/múltiple. La singularidad, la unicidad, la exclusividad y la continuidad en el tiempo son propiedades inherentes a la identidad. Según este autor: “Todos nos sabemos la misma persona que fuimos en el pasado, pero al tiempo nos reconocemos cambiados y diferentes” (p. 214)

La identidad en la vida de la persona implica un proceso permanente de actualización, esto lo señala Erikson cuando menciona que es necesario una experiencia continua de un yo consiente que posibilita un sentimiento duradero de sí-mismo.

La actualización de yo requiere que la persona reconozca aquello que le da sentido de vida; esto se configura como una percepción afectiva-cognitiva de valores que la

orientan a actuar de un modo u otro ante situaciones específicas o la vida en general, otorgando coherencia e identidad personal (Martínez, 2007)

El peligro principal de esta etapa para Erikson radica en la confusión de identidad o de roles. Los adolescentes que no logran resolver de forma satisfactoria la crisis de identidad tienden a mostrarse confundidos, situación que puede presentarse de dos formas: por un lado, mediante el aislamiento y la separación del grupo; por otro, a través de la perdida de la identidad personal al diluirse en la sociedad (Santrock, 2004)

Estudios recientes sobre el desarrollo de la identidad, invitan a considerar dos aspectos relevantes: el primero es que constituye un proceso más prolongado y gradual de lo que Erikson consideraba característico de la adolescencia; el segundo es que se trata de un proceso considerablemente más complejo, en el cual pueden presentarse múltiples momentos de negación y afirmación de diferentes roles y facetas hasta lograr la integración del yo (Santrock, 2004)

James Marcia, así como fue citado por Aguilló (1997) define la identidad como "una organización interna, autoconstruida, dinámica de impulsos, habilidades, creencias e historia individual". Este autor distingue cuatro estados, los cuales difieren según la presencia o ausencia de crisis y compromiso. Marcia define la crisis como "el periodo en el cual el adolescente toma de forma consciente decisiones coherentes y el compromiso como una inversión personal en una ocupación o sistema de creencias" (Papalia, 2012, p. 391).

El compromiso constituye el resultado positivo del proceso de resolución de las elecciones que el adolescente realiza en relación con los aspectos que definen su individualidad y el reconocimiento de sí mismo. Dicho compromiso se manifiesta en decisiones vinculadas con la elección de una ocupación, rol de género, la amistad, la pertenencia a grupos y la adopción de valores, entre otros, lo cual favorece el desarrollo de un sentido de logro de identidad (Berman, 2014).

James Marcia, retomado por Papalia (2012), relaciona también los cuatro estadios de la identidad con características psicológicas, tales como la ansiedad, la autoestima, el razonamiento moral y los patrones de conducta. Estos estadías se manifiestan de la siguiente manera: en el primero de ellos, la identidad difusa (sin compromiso ni crisis), los adolescentes no han atravesado una crisis ni han asumido compromisos claros, por lo que muestran poco interés por definir aspectos ideológicos u ocupacionales, en el segundo, la exclusión (compromiso sin crisis), adoptan compromisos sin una exploración previa, generalmente determinados por expectativas externas "el deber ser", lo que se refleja en actitudes rígidas y poco flexibles; en el tercer aspecto, la moratoria (crisis sin compromiso), presentan crisis pero sin compromisos o vagamente definidos, cuestionan a la autoridad buscando establecer sus propias normas utilizando a los otros como un punto de referencia para reconocerse a sí mismos; por último, el cuarto, el logro de la identidad *(la crisis conduce al compromiso)*, asumen compromisos firmes y conscientes con una mayor implicación emocional, establecen relaciones con un sentido más profundo de valoración y respeto por el otro.

Los tres primeros estadios suelen identificarse en las primeras etapas iniciales de la adolescencia, mientras que el logro de la identidad tiende a consolidarse hacia el final de esta etapa, favoreciendo la capacidad del joven para establecer relaciones con mayor nivel de intimidad y compromiso. Es importante señalar que la adolescencia constituye el inicio del proceso de conformación de la identidad, el cual continúa fortaleciéndose hasta llegar a la adultez temprana, etapa en donde se espera que la persona será capaz de establecer relaciones profundas e íntimas. Es por ello que algunos autores consideran que los cambios más significativos de la identidad no se producen sino hasta la etapa adulta, aproximadamente entre los 18 y 25 años (Arnett, 2000; Kroger et al., 2010; Verschuren et al., 2017; Ritchie et al., 2013). Alan Waterman, como fue citado por Santrock (2004) en investigaciones realizados a estudiantes de preparatoria y universidad, encontró que el número de individuos que van logrando una identidad aumenta, mientras disminuye el que tiene una identidad difusa.

Michael Berzonsky (2004), plante que la construcción de la identidad en la adolescencia incluye un componente cognitivo-social que influye en la manera en que los

individuos procesan la información y afrontan eta etapa del desarrollo, a partir de lo cual propone tres orientaciones procesuales. La primera de ellas es la *Informacional* que se caracteriza por una actitud exploratoria, en la que el adolescente busca activamente información, analiza alternativas, establece relaciones entre datos y asume decisiones de manera reflexiva, esto se vincula con un nivel mayor de maduración personal. La segunda orientación denominada *normativa*, se centra en el ajuste a normas, expectativas y prescripciones externas, tomando como referencia a los otros que le son significativos, como sus pares, con el objetivo de alcanzar coherencia en su forma de conducirse. Finalmente, la *orientación difusa o evitativa,* la cual representa el nivel más bajo de logro, en ella el adolescente tiende a evadir la responsabilidad en la toma de decisiones y a postergar asumir compromisos o posturas definidas frente a su identidad cuanto le sea posible.

Otros autores que han trabajado sobre elementos comportamentales implicados en la configuración de la identidad son Zacarés y Llinares (2006). Estos autores abordan dos procesos observables: la exploración y el compromiso. La exploración se concibe como un periodo de experimentación y examen de alternativas antes de tomar decisiones sobre metas, valores y creencias; por su parte, el compromiso se refiere a la adopción decisiones firmes con respecto a los elementos constitutivos de la identidad.

Para Zacarés y Llinares (2006) los cuatro estadios de identidad propuestos por Marcia pueden agruparse en dos grupos: por un lado, el logro de la identidad y la moratoria son considerados procesos activos y maduros, generalmente asociados a niveles altos de autoestima, autonomía y razonamiento moral; mientras que el compromiso cerrado y la difusión, son entendidos como procesos pasivos e inmaduros, los cuales suelen vincularse con niveles bajos de autoestima y razonamiento moral, así como con un mayor grado de convencionalidad y conformismo (Pinxten, 1997).

La resolución de la identidad personal durante la adolescencia no implica necesariamente que se mantenga estable en las etapas posteriores de la vida.

Poul Ricoeur citado por Pinxten (1997), - distingue dos dimensiones fundamentales de la identidad: la “mismidad” y la “ipseidad”. La primera se basa en ideas, relaciones y relaciones entre relaciones que presuponen una continuidad en el tiempo; la segunda hace referencia al conjunto de identificaciones que una persona reconoce como propias y que admiten el cambio y la evolución. La identidad personal se configura, asi, en la tensión entre “permanecer el mismo a través del tiempo” y “cambiar en el decurso del tiempo”, este devenir es lo que constituye el significado de la identidad de una persona.

Considerando los aportes revisados en este apartado, se puede comprender que la identidad personal no se configura como una estructura fija ni acabada, es un proceso dinámico, relacional y continuo, en el que la persona articula la experiencia de sí misma en un diálogo continuo con otros y considerando su contexto histórico. La adolescencia representa un momento particularmente significativo para la construcción de un sentido que oriente al individuo en una reflexión y compromiso identitario, que no se agota en esa etapa, sino que continuará desplegándose a lo largo de su vida. La identidad surge como una síntesis entre permanencia y cambio, singularidad y pertenencia, que permite a la persona reconocerse como la misma y al mismo tiempo, abierta al devenir del tiempo.

2.5.1. La identidad un proceso relacional y social

La identidad podría considerarse como una manifestación relacional, en la que se ponen en juego el reconocimiento de la persona hacia sí misma, el reconocimiento hacia otros y el reconocimiento de otros hacia la persona (Marcus, 2011). En este sentido, la identidad fluye, se reconstruye y amplia a través de las interacciones e intercambios sociales. Desde principios del siglo XX, autores como Cooley (1902) y Mead (1932), realizaron aportaciones importantes para comprender la identidad en relación con su entorno social. Mead sostiene que la identidad surge en el transcurso de las relaciones sociales que una persona establece a lo largo de su vida. Plantea que, en la relación con cada uno de estos “otros”, se conforma en una persona una variedad de sí mismos elementales; sin embargo, al considerar a los otros significativos en conjunto, estos se

organizan en un “otro generalizado”, en relación con el cual se forma un “sí mismo completo” (Larrain, 2003).

Por su parte Goffman (1997) en su obra “La presentación de la persona en la vida cotidiana”, propone una concepción dinámica de la identidad. Para ello, el autor recurre a la metáfora teatral de la puesta en escena aplicada a la vida cotidiana, con el fin de mostrar cómo los marcos de interacción social regulan los aspectos de la personalidad que se presentan y aquellos que se ocultan o intentan ocultar. Bajo esta mirada, una persona presentará conductas variadas según los contextos de interacción social que mantenga con otras personas, especialmente en aquellas relaciones que se da cara a cara. Es en la interacción donde se presenta la influencia reciproca de los actores sobre las acciones del otro (Marcus, 2011).

El ser humano nace en un contexto cultural que va conociendo a través de las relaciones con figuras significativas como -papás, abuelos, maestros, adultos cercanos afectivamente-, quienes le trasmiten lo que consideran correcto y bueno, en contraste con lo que lo malo y negativo. En este sentido, el concepto de identidad no puede verse separado de la noción de cultura; sin embargo, tampoco puede dejarse a un determinismo social que ignore la capacidad de la persona para ejercer su libertad y tomar decisiones sobre aquello que le fue dado a través de las interacciones sociales. Dichos elementos requieren ser apropiados de manera consciente a través de un proceso selectivo de internalización (Giménez, 2004).

Brewer citado por Vera y Valenzuela (2912), señala que el concepto de “identidad” en el campo de las ciencias sociales -ya sea que se hable de “Identidad del yo” centrada en los aspectos individuales o como “Identidad social”, vinculada a la dinámica grupal o colectiva, requiere establecer un puente entre el nivel de análisis individual y colectivo. El autor identifica diferentes usos del concepto “Identidad”: a) aquellas definiciones vinculadas al autoconcepto, como la identidad de género, racial, ética y cultural; b) las que se derivan de las relaciones interpersonales asociadas a roles sociales; c) las que se refieren a la percepción del *yo* como parte integral de una unidad social o grupo amplio y

d) aquellas que implican la participación activa del individuo en la construcción de la identidad de la unidad o agrupación social (Vera & Valenzuela, 2012).

Vera y Valenzuela (2012), señalan que el concepto de identidad, utilizado en estudios vinculados con género, raza, etnicidad, religión y nacionalismos, suelen apoyarse en supuestos que en ocasiones consideran fundamentales. El primero lugar, la identidad se concibe como un proceso que las personas necesitan explorar y descubrir a lo largo de la vida; asimismo, se asume que tanto los individuos como los grupos poseen una identidad propia, aun cuando no siempre sean plenamente conscientes de ella. Además, se entiende que este proceso de reconocimiento puede implicar esfuerzos significativos de diferenciación e identificación con aquello que se percibe como similar o compartido, y por último, la identidad supone la aceptación y apropiación de categorías claras que permiten distinguirse de otros y, al mismo tiempo, generar homogeneidad dentro del grupo, con el propósito de evitar vínculos ambiguos, dependientes o marcados por el aislamiento.

Las distintas aproximaciones teóricas que se han dado a lo largo del tiempo en torno al concepto de “identidad”, han aportado elementos que permiten identificar como núcleo de esta la interrelación y dinamismo entre lo social y lo psíquico, lo que ha permitido distinguir tres niveles para su análisis. En primer lugar, *la identidad del yo* constituye el nivel más básico, asociado a las creencias fundamentales sobre el sí mismo y al funcionamiento intrapsíquico, el cual se forma en etapas tempranas mediante la socialización primaria y proporciona al individuo un sentido de continuidad personal a lo largo del tiempo y el espacio que reflexivamente construye el individuo de sí mismo, a partir de las formas en que reaccionan los demás a sus características singulares. En segundo lugar, *la identidad personal* se construye en la interacción entre la experiencia individual y el contexto social, integrando metas, valores, creencias y patrones de comportamiento que se desarrollan en ámbitos como la familia, la escuela y los grupos de pertenencia Finalmente *la identidad social* se refiere a los aspectos del sí mismo derivados de la pertenencia a grupos sociales específicos, los cuales, sitúan al individuo en determinadas posiciones dentro de una estructura sociocultural, y se configura a partir

de la reflexión personal sobre los rasgos y normas asociadas a dichos grupos, como pertenecer a un grupo étnico, ser varón o mujer, joven o viejo (Zacaréz &Iborra, 2006; Vera &Valenzuela, 2012).

La formación de la identidad básica culmina cuando las tres dimensiones logran articularse, como resultado de un proceso complejo y laborioso trabajo de síntesis del yo. La resolución saludable de esta tarea, como lo menciona Zacarés e Iborra (2006), implica por lo menos tres efectos en el ámbito subjetivo de la persona:

> Un sentido activo de individualidad, totalidad y cohesión, una conciencia de tener una personalidad única, diferente de las de los demás que es valorada por otros significativamente y un sentido de dirección en la propia vida (Zacaréz & Iborra, 2006, p. 37)

De acuerdo con los procesos de diferenciación e integración de la identidad en sus tres niveles, la identidad del yo constituye el nivel más fundamental, ya que proporciona la estructura que organiza e integra las diferentes dimensiones de la personalidad. Esta integración permite la existencia de una continuidad ente el pasado, el presente, el futuro -en el plano temporal-, así como a lo largo de los diferentes roles sociales que el individuo desempeña -en el plano espacial-. El proceso al que se hace referencia es el de “diferenciación-integración”, señalado en la literatura evolutiva como mecanismo general del desarrollo. Hoof y Taaijmakers (2002) señalan que la integración constituye el principio organizador de la formación de la identidad y representa su estructura subyacente, a la que denominan la “integración estructural” (Vera y Valenzuela, 2012).

En síntesis, la identidad puede entenderse como un proceso dinámico y relacional que se constituye a lo largo del desarrollo mediante las interacciones entre dimensiones intrapsíquicas, interpersonales y sociales. La articulación de la identidad del yo, la identidad personal y la identidad social permite a la persona integrar experiencias, significados y pertenencias, entendiendo estas como los vínculos simbólicos y sociales que se establecen con grupos, roles, categorías sociales y maros culturales, los cuales

le dan un sentido de inclusión, reconocimiento y ubicación dentro de la sociedad. generando así un sentido de continuidad, coherencia y dirección vital. Desde esta perspectiva, la identidad no constituye una realidad fija, sino una configuración en permanente trasformación, resultado de procesos de diferenciación e integración que vinculan a la persona con su contexto sociocultural.

Stuart Hall concibe la identidad como un proceso histórico, relacional y discursivo que se construye en contextos sociales y culturales específicos. Desde esta perspectiva, la identidad se entiende como una posición estratégica y cambiante que emerge en el marco de prácticas discursivas, relaciones de poder y procesos de representación, más que como un núcleo interno y permanente del sujeto. Hall plantea que la identidad se configura a través de la diferencia, la exclusión y la relación con el otro, por lo que están siempre abiertas, fragmentadas y sujetas a trasformación. La identidad no responde a la pregunta de quiénes somos en términos de origen o esencia, sino a cómo nos hemos construido históricamente, cómo somos representados y cómo podemos llegar a posicionarnos en el devenir social y cultura (Hall y du Gay, 1996).

El estudio de la identidad adquiere relevancia para comprender el proceso de desarrollo humano en las personas LGBTTTQ+, cuya construcción identitaria se ve atravesada de manera particular por dinámicas sociales, culturales y discursivas que pueden favorecer o dificultar su integración personal y social. La articulación entre la identidad del yo, la identidad personal y la identidad social resulta fundamental en esta población, ya que implica no solo el reconocimiento interno, sino también su validación o cuestionamiento en los distintos contextos relacionales y socioculturales en los que la persona se desarrolla. La identidad de las personas LGBTTTQ+, se configura en un proceso continuo de diferenciación e integración, donde el desarrollo humano se expresa en la capacidad de resignificar experiencias, asumir posiciones subjetivas propias y construir sentido de pertenencia que favorezcan la coherencia, la continuidad y la dirección vital. Retomando a Hall, la identidad no es fija ni esencialista, sino histórica, relacional y situada, construida en dialogo con discursos sociales que pueden incluir tanto reconocimiento como exclusión. Comprender la identidad desde un enfoque dinámico y

relacional permite analizar cómo las personas de la diversidad sexual negocian su lugar en la sociedad, desarrollan recursos psicológicos y sociales para su bienestar, y participan activamente en la construcción de trayectorias vitales que promueven su desarrollo humano integral (Hall & du Gay, 1996; Vera & Valenzuela, 2012; Zacarés & Iborra, 2006).

2.6. El “sí mismo” o “self”

En los teóricos de la psicología existencial-humanista como Rollo May, Allport, Maslow, Carl Rogers, Feilfel y Víctor Frankl, el concepto de “identidad” no aparece como tal, en su lugar, emplean nociones como “sí mismo” o “self”. Para comprender este término resulta pertinente partir de lo que plantea Rollo May en relación con el existencialismo:

> El *existencialismo* significa un tomar como centro a la persona existente; es el énfasis puesto sobre el ser humano tal *como surge y deviene*. La palabra ´existencia´, proviene de la raíz *existiere*, que significa literalmente ´estar afuera, surgir´ (May et al., 1963, p. 14).

Asimismo, al manifestar su postura frente a los enfoques que parten de una base “esencialista”, señala que:

> No existe la verdad o la realidad para una persona viva, a menos que participe, sea *consciente* de ella, o mantenga alguna relación con la misma (May et al., 1963, p. 16)

De igual manera, al referirse al concepto de “ser”, afirma: “Se ha de definir al “ser” como la estructura singular de las potencialidades del individuo” (May et al., 1963, p. 18). Estas potencialidades solo podrán desarrollarse a través del proceso de toma de conciencia que el individuo realice sobre sí mismo.

Por su parte, Carl Rogers utiliza términos como el ´yo´, ´Idea o imagen del yo´ *o* ´imagen de sí mismo´ para referirse a la percepción que la persona va teniendo de sí misma -de carácter eminentemente subjetivo- a partir de la experiencia derivadas de las relaciones que establece con los demás, el medio ambiente y la vida en general, así como de la valoración que hace de dichas experiencias (Rogers y Kinget, 1971)

La forma como la persona se concibe a sí misma se modifica conforme las diversas experiencias que atraviesa a lo largo de la vida y está disponible a través de la conciencia; es a través de esta que puede trasformar su auto concepto y promover una mayor aceptación, valoración y capacidad de ser auténtica, experimentando un sentimiento de satisfacción al ir ampliando el campo de conocimiento que tiene de sí misma.

La capacidad del ser humano para experienciar se refiere a todo aquello que acontece en su interior y que es susceptible de ser aprehendido por la conciencia. La persona puede accesar a su experiencia a través del darse cuenta de los diversos elementos que la conforman: la información que capta de la realidad exterior a través de los estímulos sensoriales (vista, oído, gusto, olfato, tacto), la interpretación que hace de la realidad que percibe (significados cognitivos) y de los sentimientos que experimenta como resultado del impulso emocional -miedo, enojo, tristeza, alegría, afecto- y la interpretación de la realidad exterior. Rogers menciona que la noción de experiencia se refiere a los datos inmediatos de la conciencia (Rogers y Kinget, 1971).

Debido al desarrollo maduracional cognitivo durante los primeros años de vida, la conciencia que el ser humano tiene de sí mismo está orientada, en gran medida, por aquello que los demás le reflejen a través de las relaciones afectivas que entablan con él. En este proceso, la valoración que el niño recibe de las figuras significativas resulta central, ya que como señala Rogers, “el individuo llega averse a sí mismo en función de la forma en que es visto y evaluado por los demás (Rogers, 1959, p. 224). De este modo, el niño aprende de los demás a reconocerse como un ser humano “capaz”, “amable”, “inteligente” “bueno” o por el contrario “torpe”, “grosero”, “tonto”, “malo” etc., promoviendo

sentimientos de confianza o desconfianza que inciden en su capacidad para hacer frente a diversos retos que la vida le presenta.

En la etapa de la adolescencia el individuo experimenta un cambio importante con relación a la capacidad de "darse cuenta", emergiendo una mayor conciencia de su propia existencia, de su ser aquí y ahora, de "*su ser en al mundo*", experiencia que se comprende a través del concepto de "Dasein". Heidegger lo comienza a utilizar para referirse al ser humano *Da (ahí) sein (ser);* para describir *"el proceso de ser-ahí"* (Heidegger, 1967); el cual implica, como señala Rollo May, la participación activa y responsable del ser humano en la creación y transformación de su existencia dentro del espacio-tiempo en el que se habita. En este sentido, la conciencia de la propia existencia implica también la capacidad de asumir responsabilidad sobre las decisiones yel modo de vivir esa existencia, ya que el sujeto no solo está en el mundo, sino que se reconoce activamente como parte de él (May, 1963).

> Al respecto Yalom expresa:
> Da (ahí) sein (ser) se refiere al hombre que está ahí, es un objeto que forma parte del mundo (un "ego empírico") y al mismo lo constituye (es decir un "yo trascendental). Dasein es al mismo tiempo el sujeto que otorga significados y el objeto conocido. Cada Dasein constituye su propio mundo (Yalom, 1984, p. 37).

Esta realidad existencial, situada en un marco espacio-temporal específico, pone a la persona frente a sí misma con la capacidad de redescubrir en el presente nuevas formas de comprender su pasado y construir nuevas narrativas sobre sí misma que le permitan orientar su vida desde una mirada más comprensiva. En este proceso la persona asume la responsabilidad de su unicidad y capacidad de trascendencia. A diferencia de la etapa infantil, en este momento del desarrollo es la persona quien asume de manera consciente la responsabilidad de su vida y de marcar el rumbo al cual quiera dirigir sus pasos; a esta etapa se le conoce como el despertar existencial o despertar del yo existencia*l* (Villanueva, 1985).

2.7. La Diversidad Sexual, la lucha por el derecho a existir

La forma en que cada persona se apropia de su sexualidad y género se considera aceptable siempre y cuando se ajuste a las categorías hegemónicas establecidas en una sociedad patriarcal, sin embargo, cuando se desafía dicho orden, tendrá que enfrentar graves consecuencias en diferentes ámbitos en los que se desenvuelve su vida. (Soriano & Gutiérrez, 2017)

Un factor fundamental que influye en las dinámicas de exclusión frente a la diversidad sexual es la concepción binaria de la sexualidad, la cual considera desde el nacimiento, que la determinación anatómica o biológica del sexo define la identidad de la persona, dejando de lado aspectos del desarrollo psicoafectivo y social del individuo (Escobar, Diversidad sexual y exclusión, 2007). Desde esta perspectiva, la organización social se estructura a partir de una lógica heteropatriarcal que establece relaciones de poder jerárquicas entre los géneros, asignando características, roles y comportamientos diferenciados según el sexo biológico (Bautista, 2018). En este sistema, lo masculino se configura como dominante, fuerte y activo, mientras que lo femenino se asocia con debilidad, pasividad y subordinación, funcionando el género como un mecanismo de jerarquización social y cultural (Teutle y List 2015). Como consecuencia, cualquier expresión que se aparte de estos mandatos normativos es objeto de sanción social, manifestada a través de la condena, la negación o la violencia, particularmente en el caso de los hombres que adoptan conductas consideradas femeninas, las cuales son interpretadas como una pérdida de estatus masculino (Guash, 2000).

Esta visión heterosexual binaria conduce a la exclusión social y política de determinadas personas, vulnerando el derecho a la igualdad y al trato digno que merecen todos los seres humanos. (Escobar, 2007). Un ejemplo de ello es la situación de las mujeres trans, quienes, debido a las condiciones de discriminación que enfrentan por parte de diversos grupos de la sociedad, se ven vulneradas en sus derechos humanos, llegando incluso a enfrentar amenazas contra su vida. (Soriano & Gutiérrez, 2017)

Las personas que pertenecen a la comunidad lésbico, gay, bisexual, transexual, travesti, transgénero, intersexual (LGBTTTI), son constantemente objeto de dinámicas de rechazo, discriminación y exclusión, las cuales, en la mayoría de los casos, tienen su origen en el núcleo familiar, extendiéndose a otras esferas de su vida como la escuela, el trabajo, la colonia, su grupo de pares. La violencia dirigida hacia estos grupos puede manifestarse de forma explícita -como agresión física, insultos, gritos, amenazas, o abuso sexual- o de manera más sutil a través de prácticas como la invisibilizarían, el uso de lenguaje sexista, la anulación simbólica o el control social.

Al respecto, Silvia Soriano y Víctor Hugo Gutiérrez (2017) señalan que:

> A pesar de la discriminación o la represión desde formas violentas hasta simbólicas, las personas que optan por una ruptura con la normatividad de binarismo sexo-genero deben afrontar muchos obstáculos que las pueden orillar al ocultamiento (…). La persecución, hostigamiento y malos tratos que frecuentemente llega al asesinato, se convierten en un viacrucis de aquellos y aquellas que descubren que su identidad de género es diferente a la mayoría de quienes les rodean (p. 91).

La irrupción que genera en la familia la noticia de que alguno de sus miembros experimenta una vivencia sexual diferente a la heterosexual esperada, desencadena una crisis que sacude las creencias más profundas sobre lo que se considera correcto y confronta los patrones de relación previamente establecidos entre sus integrantes. El peso que recae sobre la persona al expresar su orientación sexual, así como las consecuencias que ello implica al interior del núcleo familiar, propicia en muchas ocasiones la aparición del autorrechazo, convirtiendo la culpa, la vergüenza y la angustia en sentimientos que alimentan pensamientos y conductas de autoagresión:

> Llega un momento en la vida de todo chico gay o toda chica lesbiana en el que se produce el así denominado “coming out of closet”, más conocido como salir del armario, el cual supone un acto de autoafirmación de su propia identidad

> homosexual ante su entorno más inmediato. (…) dicho conocimiento va a producir en ellos casi siempre una reacción negativa y una desorganización de sentimientos: de culpa, fracaso, de ira, de vergüenza, de frustración o de duelo y rebeldía (…) Incluso, los padres suelen pasar por una serie de fases para la asimilación de la realidad homosexual de sus hijos. Se definen como fases de choque, negación, sentimiento de culpa, la expresión de sentimientos, la decisión personal (Lujan y Tamarit, 2012, p. 302).

En un estudio realizado por académicos de la Universidad de Guadalajara cuyo objetivo fue describir y comprender el proceso vivencial de la homofobia, sus efectos en el proceso de aceptación/negación de la orientación homosexual, así como su relación con el comportamiento suicida en varones homosexuales; además de identificar factores de riesgo y protectores asociados a la conducta suicida, los autores reconocen que es en el núcleo familiar donde se inicia el sentimiento de homofobia internalizada, lo cual dificulta la aceptación de su orientación sexual y refuerza los proceso de negación de esta. Al respecto, los autores concluyen que:

> La homofobia en la familia repercute de forma importante en los recursos psíquicos del homosexual. Esta homofobia se sustenta en “ideales” basados sobre la masculinidad hegemónica, la heteronormatividad (…) La homofobia familiar junto con el acoso escolar homófobo son los elementos primarios y fundamentales para el desarrollo de la homofobia internalizada. (…) Esto dificulta la aceptación de su orientación sexual y refuerza la negación de ésta, favoreciendo el aislamiento social (Quintanilla, et al., 2015, p. 20).

Asimismo, los autores reconocen la existencia de factores de riesgo y protección frente a conductas suicidas, siendo estas últimas de especial relevancia para fortalecer el empoderamiento y la aceptación de su vivencia homosexual, tanto a nivel personal como en los contextos sociales en los que se relacionan. Al respecto señalan que “la homofobia vulnera a los homosexuales e impide su desarrollo positivo en la sociedad; es

la base de la identificación negativa y de la homofobia internalizada" (Quintanilla, et al., 2015, p. 20).

Las personas que pertenecen a la comunidad lésbico, gay, bisexual, transexual, travesti, transgénero, intersexual (LGBTTTI), en la medida que puedan recibir de su núcleo familiar y grupos de pares una respuesta aceptante respecto de su orientación sexual, encuentran mayores posibilidades para la integración de su identidad personal. Por el contrario, cuando predominan respuestas de rechazo y desaprobación, estas pueden generar en ellas sentimientos de autorrechazo y pérdida de sentido ontológico.

Los planteamientos teóricos y empíricos revisados permiten comprender que la diversidad sexual continúa enfrentando múltiples formas de exclusión sustentadas en una lógica que condiciona el reconocimiento social de la persona. Estas dinámicas no solo impactan en el ámbito público, sino que se reproducen de manera significativa en el núcleo familiar, favoreciendo procesos de homofobia internalizada, autorrechazo y afectaciones profundas a la identidad y el bienestar psicosocial de las personas LGBTTTI. En este contexto, la lucha por el derecho a existir no se limita al acceso a derechos formales, sino que implica el reconocimiento pleno de la legitimidad del ser, la vivencia de la sexualidad y la identidad como dimensiones fundamentales de la dignidad humana.

CAPÍTULO III. NARRACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

Después de hacer el análisis de los resultados del diagnóstico de necesidades, me di a la tarea de estructurar el taller y en el mes de agosto del año 2013 presenté la temática en la cual se basó la intervención en una de las sesiones de trabajo del "Grupo de Jóvenes Unidos por la Diversidad Igualitaria". El taller se estructuró con una duración en su inicio de 6 sesiones, mismas que se ampliaron a 7 para atender las necesidades de los miembros del grupo y así profundizar en algunas de las temáticas abordadas desde su experiencia. Las sesiones se diseñaron con una duración de 3 horas, aunque en el proceso de su implementación en ocasiones se llegaron a extender a 4 horas. La primera sesión del taller dio inicio en el mes de septiembre dentro de las instalaciones de la Universidad a la que pertenece el grupo. El nombre de cada sesión está en relación con el objetivo planteado y las dinámicas orientadas al cumplimiento de este.

Las sesiones que conformaron el taller y que integran la experiencia propuesta para trabajar el tema de la autoaceptación, tienen como finalidad recorrer diferentes esferas de la dimensión humana de los jóvenes y con ello fortalecer su identidad personal más allá del ámbito de su orientación sexual; es ahondar en el sí mismo y desde ahí poder mirar la relación con los demás, su historia y lo que puede visualizarse en el horizonte. En los siguientes apartados de este capítulo describiré como se realizaron cada una de las sesiones, su metodología y dinámicas orientadas a lograr los objetivos planteados.

Cada una de las personas participantes en el taller, ha sido citada con la siguiente estructura: Aparecerá primero el número de bitácora donde se encuentra la evidencia; a continuación se anota la fecha del testimonio y finalmente, se puntualizan los renglones correspondientes en las transcripciones de cada sesión.

3.1. Primera Sesión: 27 de septiembre del 2013 “ABRIENDO LA PUERTA”

Eran las 11:00 a.m. del viernes 27 de octubre (día en que iniciaba el taller) cuando estaba sentada en mi oficina preparando el material; había leído en días pasados sobre la autoaceptación en la tesis que una egresada de la Maestría en Desarrollo Humano del ITESO realizó con una población de mujeres lesbianas y me pareció importante elaborar un escrito que facilitara a los participantes la comprensión de este tema. Me senté frente a mi computadora, acerqué los libros de Nathaniel Branden sobre la autoestima y busqué en ellos los capítulos que hacían referencia a la Autoaceptación e inicié la redacción del documento. Muchas ideas venían a mi cabeza, buscaba las mejores palabras que me permitieran elaborar una narrativa que ayudara a la comprensión de lo que significa la Autoaceptación desde lo que plantea el Enfoque Centrado en la Persona, dejé que surgiera del más profundo sentimiento de afecto por los chicos y chicas del Colectivo, el nutrir mi relato de aquello que tenía en mi corazón y de la experiencia caminada en el acompañamiento con todas aquellas personas que me habían abierto la puerta y permitido pasar a la intimidad de su vida. Pasó rápido el tiempo, terminé el documento a las 12:30, imprimí 12 hojas (una para cada participante y la mía), las puse en un folder y con ellas los formatos de consentimiento y la propuesta de las reglas del grupo. Estaba lista para iniciar.

Llegué corriendo al salón donde realizaría el taller, estaban ya reunidos los 11 participantes (7 mujeres y 4 hombres), instalé la computadora, saqué de la bolsa donde tenía el material las 11 libretas que les regalaría para que en ellas escribieran su diario, las hojas con el tema de la autoaceptación y el ejercicio para realizar en la semana, los formatos de consentimiento, las hojas con la propuesta para las reglas del grupo y la grabadora. La espera del día en que comenzaría el taller se me había hecho larga y el estar ya en escena me generaba una ansiedad propia de los actores, que, aunque saben bien su papel, el inicio de una nueva obra les implica sentir nuevamente los nervios que da el respeto al escenario. A las 4:20 p.m. la sesión inició con el ejercicio: “Tres cosas que te gustaría saber…”, con la finalidad de ayudar a la integración del grupo y poner en práctica las actitudes de empatía, congruencia y actitud positiva incondicional a través de

la escucha activa. Les pedí a los participantes que formaran parejas, les entregué a cada uno tres hojas de papel tamaño un cuarto de carta para que en cada una de ellas escribieran una pregunta sobre algo que le gustaría saber de su compañero, una vez formuladas, les indiqué se presentaran respondiéndolas sobre ellos mismos.

Es importante hacer notar que, aunque los participantes pertenecen al Grupo de Jóvenes Unidos por la Diversidad Igualitaria y han tenido previo al taller espacios de convivencia, algunos de ellos expresaron su dificultad para formular las preguntas que le harían a su compañero, Esta vivencia se hizo explicita cuando una de las participantes comentó: “Es más complicado cuando conoces a la persona” (Amatista, B1, 27/09/2023, 81)), mientras que otro participante añadió: “muy, muy importantes, ¿verdad?” (Cuarzo, B1, 27/09/2023, 71), reflejando la tensión que surgió al intentar profundizar en el conocimiento del otro. La actividad tomó aproximadamente 20 minutos, tiempo en el que fue posible observar silencios prologados,

Al finalizar el ejercicio, cada miembro del grupo presentó a su compañero ante el grupo, expresando lo que consideró fue lo más significativo que narró de sí mismo. En estas presentaciones aparecieron temas como la familia, el miedo al rechazo, el deseo de establecer relaciones significativas y la búsqueda de aceptación; por ejemplo, Esmeralda al presentar a Aguamarina, una participante expresó: “lo más importante para ella es su familia y encontrar momentos disfrutables” (Esmeralda, B1, 27/09/2013, 248), mientras que Ambar al hablar de Zafiro señaló: “lo más importante es también la aceptación de su familia, hacia su orientación, porque tiene miedo a no tener el apoyo de ellos” (Ámbar, B1, 27/09/2013, 325-327).

La segunda actividad consistió en el establecimiento de las reglas del grupo, las cuales elaboré junto con los participantes y que permitieron generar un ambiente de seguridad, confianza y respeto mutuo para promover la expresión libre y el intercambio de experiencias, así como un buen clima grupal. La formulación de estas reglas con la participación de todos los miembros del grupo facilitó el reconocimiento de su importancia para el desarrollo del taller.

La tercera actividad fue el reconocimiento de las expectativas que los participantes tenían con relación al taller, para lo cual coloqué en dos mesas 11 libretas (una para cada participante) y les pedí que eligieran la que más les gustara; posteriormente escribí en el pizarrón la frase: *Yo soy la mejor versión de mí misma/o…* Les pedí que tomaran en cuenta esta frase y pensaran cual era la expectativa que tenían con relación al taller, lo escribieran en su libreta y posteriormente compartieran en el grupo sus respuestas. Las respuestas reflejaron inquietudes relacionadas con su proceso de autoaceptación. Manifestaron el manejo de miedos como una preocupación importante, como se puede observar en el testimonio de Ónix, quien expresa "Espero encontrar en mi, herramientas para lidiar mejor con miedos y ansiedades con mi forma de ser" (Ónix, B1, 27/09/2013, 586-587), otro tema fue el fortalecimiento de la autoestima y la relación consigo mismos, reflejado en la frase de Cuarzo: "Espero acercarme más conmigo mismo… quererme más… conocer mis demonios y ponerles nombre y trabajarlos" (Cuarzo, B1, 627-629). Apareció también la necesidad de consolidar al grupo como un espacio de apoyo y acompañamiento, tal como lo señala Citrino al compartir: "espero llevarme amistades más profundas respecto al proyecto que estamos haciendo, como colectivo… como toda esa parte de aprender de los demás" (Citrino, B1, 27/09/2013, 561- 365). Estos testimonios permitieron identificar que las expectativas del grupo se encontraban estrechamente vinculadas con la búsqueda de una mayor autoaceptación, tanto a nivel personal como en el ámbito relacional y grupal.

La cuarta actividad tuvo como finalidad ayudar al grupo a reflexionar sobre lo que les implicaba a cada uno de ellos tener que expresar quienes son para sí mismos y para otros (desde el marco de la autoaceptación). Para lo cual propuse el ejercicio "Y si abro la puerta que…". Desarrollo de la actividad:

Ejercicio: *Y si abro la puerta que…*

~ El facilitador colocó una hoja de rotafolio para cada uno de los participantes alrededor del salón con la frase *Y si abro la puerta qué*…, posteriormente les pidió que se paren cada uno de ellos enfrene de una hoja y completaran la frase con una lluvia de ideas.

~ Los participantes al terminar el ejercicio tomaron la hoja de rotafolio y se sentaron nuevamente en sus lugares para compartir en plenaria lo que surgió en ellos a partir de completar la frase.

Materiales: hojas de rotafolio, plumones.

Durante la plenaria, los participantes compartieron emociones vinculadas con el temor a mostrarse, a la vulnerabilidad emocional y al deseo de ser aceptados, a partir de lo que les implicaba abrir o cerrar una puerta en su vida. Un ejemplo claro de ello fue lo que expresó Ópalo al hablar del miedo que le genera abrirse frente a los otros cuando señala: "… cuando he abierto las puertas me sentía muy vulnerable… si la abro ya me conocen, desembucho todo, soy un libro abierto… y cuando lo hago… me he sentido lastimada" (Ópalo, B1, 27/09/2013, 1348-1351), reconociendo el riesgo emocional que percibe al mostrarse. En este mismo sentido, añade: "hoy me siento vulnerable, como que si abro la puerta me van a lastimar" (Ópalo, B1,27/09/2013,1553-1554,), evidenciando el temor que le produce exponerse afectivamente. Por su parte, Citrino relacionó la frase con la necesidad de establecer límites y cuidarse, al expresar: "alejarme de las personas que no me están haciendo bien… retirarme sin perjudicar ni a esa persona ni a mí y salir bien" (Citrino, B1, 27/09/2013, 1333-1335), reconociendo la importancia de decidir hasta dónde permitir la entrada del otro. Estos testimonios evidencian que la actividad permitió profundizar en el significado personal de abrirse al otro, reconociendo tanto la vulnerabilidad que esto implica como la responsabilidad personal de decidir cuándo abrir y cuando cerrar la puerta, favoreciendo procesos iniciales de autoaceptación y autocuidado.

Al finalizar la sesión, pedí a los participantes que tomaran conciencia de lo vivido a lo largo de la sesión y respondieran en la hoja de rotafolio a las peguntas ¿qué aprendí de mí misma/o? y ¿qué aprendí del grupo? Posteriormente, les solicité que realizaran un resumen de las respuestas y las relacionaran con el tema de la autoaceptación,

En las respuestas, los miembros del grupo identificaron como aprendizajes significativos relacionados con su proceso de autoaceptación, el reconocimiento de los propios límites, entendido como la toma de conciencia de los miedos y barreras personales que suelen imponerse a sí mismos. Esto se puede reconocer en el testimonio de Zafiro, quien expresó: “yo soy la limitante de mí misma y mi propio “verdugo”, y la de otras personas” (Zafiro, B1, 27/09/2013, 1887-1888). De igual manera, Citrino reconoció un proceso de decisión personal al señalar: “…primero que nada que se puede abrir la puerta y que algunas cosas van a salir… estoy comenzando a identificar nuevos miedos… estoy decidiendo qué es lo que quiero hacer con y de mi vida” (Citrino, B1, 27/09/201,).

Otro aprendizaje significativo fue la importancia del acompañamiento grupal como un elemento que favorece la contención emocional y el sentirse comprendidos. Esto se reflejó en el testimonio de Ópalo, quien compartió: “Yo me llevo del grupo mucha gratitud, no soy la única persona que tiene miedos parecidos a los míos… existe un apoyo incondicional de todos los que estamos aquí” (Ópalo, B1, 27/09/2013, sección 10), asi como en lo que expresó Circón al reconocer el clima generado en el grupo: “gusto de que hay confianza ente nosotros para compartir cosas buenas y malas” (Circón, B127/09/2013, sección 10). En el cierre se puedo ver que la experiencia grupal favoreció procesos de autoaceptación al permitir a sus integrantes reconocerse, sentirse, acompañados emocionalmente y validarse sin recurrir al juicio personal. s experiencias manifestadas por el grupo

Finalmente, otro aprendizaje relevante fue la posibilidad de aceptarse sin juicio, lo cual se evidenció en el testimonio de Ónix quien señaló: “no tengo tanto miedo de abrirme, tengo que reconocer que esta afuera y qué adentro” (Ónix, B1, 27/09/2013, sección 10), dando cuenta de un movimiento inicial hacia una mayor aceptación personal.

3.2. Segunda Sesión: 6 de octubre del 2013 “Recorriendo el Camino” (Se llevaron a cabo dos sesiones de este tema)

La segunda sesión se cambió del 4 de octubre al 6 de octubre, ya que una de las integrantes del grupo no podía asistir y acordó hablarles a todos los participantes para solicitarles el cambio de fecha y no perder la oportunidad de estar presente. La preparación de la segunda sesión la viví con mucha alegría y mayor tranquilidad con relación a la primera.

El viernes por la mañana tuve lista la grabadora y todo el material para la realización del ejercicio de la línea de vida. En esta ocasión estuvo presente Ojitos, egresada de la Maestría en Desarrollo Humano, quien se integró al grupo como observadora y registraría lo que fuera sucediendo a lo largo del proceso. Llegué el domingo a las 3:45 p.m. y ya estaban Ojitos, Circón, Citrino, Cuarzo y Ónix, quienes habían movido las mesas y acomodado las sillas en círculo. Coloqué los materiales en el centro del salón e invité a pasar a Rubí, Amatista, Aguamarina, Esmeralda y Ópalo quienes se encontraban fuera, para dar inicio a las 4:00 p.m. Faltaron a esta sesión Zafiro y Ámbar debido a compromisos de último momento que les impidieron asistir.

Después de presentar a Ojitos y explicar la función que tendría a lo largo de las siguientes sesiones, pregunté al grupo sobre la experiencia que habían tenido al realizar el ejercicio que quedó de tarea, el cual consistió en mirarse al espejo al despertarse, permaneciendo cinco minutos en silencio sin juzgarse y agradecerse estar ahí consigo mismos; después escribir en su bitácora como se sentían al hacerlo, reconocer que pensamientos surgían, que decisiones tomar con relación a la forma como se querían tratar a sí mismos y repetir nuevamente el ejercicio cada mañana como una forma de cerrar el día.

Inmediatamente, Citrino inició compartiendo cómo se encontraba, los cambios que descubrió los dias que realizó el ejercicio y lo que sucedió cuando no lo llevó a cabo, al respecto expresó: “ los dias que no hice el ejercicio fue en los días en que me levantaba

como a la carrera, entonces todo el día era estés y presión, pero los días en que lo hice bien fueron más amenos, más tranquilos, más felices y no sé, más relajados" (Citrino, B2, 6/10/2013, 33-36) .Posteriormente, Rubí compartió la dificultad que tuvo para sostener el ejercicio al señalar: "no lo hice realmente, se me fueron los día, decía "mañana" y mi problema era en la mañana, como que no me acordaba al despertar y ya en la tarde decía ¡oh! el ejercicio"(Rubí, B2, 6/10/2013, 80-829). Ópalo, por su parte, expresó las decisiones que había tomado a lo largo de la semana a partir de lo que reconoció en la sesión anterior al compartir: "fue como una reconciliación conmigo misma durante la semana", y más adelante añadió: "me gusto, me chiquee muchísimo, en el sentido de salud y me deje de cuestionar muchas cosas de lo que antes hacía" (Ópalo, B2, 6/10/2013, 103, 118-120). Me sorprendió el nivel de compromiso que tuvo consigo misma al espetar sus propias necesidades y deseos en la elación que mantenía con la chica que le gustaba, asi como los cambios que reconoció al darse la oportunidad de vivir el presente y disfrutarlo.

Esmeralda y Ónix tuvieron como punto relevante darle prioridad a aquello que verdaderamente les permitió sentirse felices y libres, aun cuando ello implica tomar decisiones que les generaran tristeza. Esmeralda compartió su proceso al señalar: "tengo que medio cerrar la puerta y dejar abrir otra, aunque tengo mucho miedo de empezar otra relación" (Esmeralda, B2,587-589), reconociendo el temor que le implicaba abrirse a una experiencia distinta de pareja. Por su parte, Ónix relató el proceso de poner límites en una relación que no podía sostener de manera que él necesitaba, expresando: "era algo que me hacia sentir muy mal y es quererme a mi mismo …no es negociable para mi… yo no puedo estar ahí" (Ónix, B2, 6/10/2013, 718-721) y más adelante añadió: "es una decisión que se debe tomar" (Ónix, B2, 691-692).

Circón, retomando lo que compartieron Zafiro y Ámbar en la sesión pasada, consideró importante hablar con su papá para decirle que estaba conforme con quien era y que no esperaba cambiar, expresó al especto: "cerré un ciclo que tenía medio abierto con mis papás de tres años para acá… era una seguridad que me hacía falta" (Circón, B2, 6/10/ 2013, 812), reconociendo el valor tan grande que tiene su familia en su vida.

Después de escuchar las intervenciones que compartieron en esta etapa de la sesión me sorprendió el nivel de compromiso con el cual asumieron generar cambios en su vida, reconociendo la importancia de valorarse y confiar en sí mismos.

Al terminar de compartir lo que había generado el ejercicio que se dejó de tarea y lo que se había despertado en algunos de los participantes a partir de lo compartido en la sesión anterior, pasé a dar las instrucciones para el ejercicio de la línea de vida. Todos los integrantes del grupo elaboraron su línea con un gran cuidado al plasmar cada uno de los momentos que fueron significativos. Circón, al compartir su línea de vida con el grupo expresó haber pasado por “una etapa de muchas autodestrucciones, de haber tocado fondo cuando se descubrió solo y con una gran tristeza” (Circón, B2, 6/10/ 2013, 1075-1777). Al reflexionar sobre lo aprendido, señaló: “me hicieron valorar más mi persona, a mis amigos de verdad y a mi familia y abrí la puerta a gente nueva en mi vida” (Circón, B2,6/10/2013, 098-1099).

Las reflexiones que surgieron después de lo compartido por Circón permitieron al grupo reconocer la importancia de estar en el presente, de ir más allá de la propia historia y de voltearse a mirar, reconociendo la capacidad de trascenderla a partir de las decisiones que hoy pueden tomar. Esto se vio en lo expresado por Ópalo al afirmar: “he vivido situaciones muy felices y tristes, muy dolorosas, pero yo no soy lo que me paso a mí, lo que me hicieron a mí, yo soy quién soy ahorita” (Ópalo, B2, 6/10/ 2013, 1412-1414). Estos testimonios muestran cómo las y los participantes fueron reconociendo que su historia no los determina, sino que puede convertirse en un punto de partida para asumirse con mayor conciencia, valoración personal y responsabilidad frente a sus decisiones. El tiempo destinado a esta sesión no fue suficiente para escuchar a todos los miembros del grupo que faltaban por compartir su línea de vida, por lo que decidí destinar una tercera sesión exclusivamente para dicho objetivo.

3.3. Tercer Sesión: 11 de octubre del 2013 “Recorriendo el Camino” (Continuación de la sesión No. 2)

En esta sesión no llevaba nada preparado, me sentía tranquila y segura. Me doy cuenta de que me estresaba estar cuidando el tiempo y que se llevara la implementación de los ejercicios programados para cada sesión. Para mí fue prioritario el espacio que el grupo necesitaba para compartir sus experiencias con relación a las actividades que se realizaban, aun cuando en ocasiones el tiempo destinado no alcanzaba para que los participantes compartieran, como ocurrió al ser necesario destinar una tercera sesión para continuar con el trabajo de la línea de vida. Sin embargo, aunque me sentía tranquila, también me preocupaba la charla que había tenido por la mañana con Zafiro, ella es quien inició con un grupo pequeño de jóvenes estudiantes la idea de conformar un Grupo de Jóvenes Unidos por la Diversidad Igualitaria en la Universidad. Ella se encontraba muy molesta por situaciones relacionadas con la conformación de subgrupos y la forma como se estaba dando la toma de decisiones dentro del colectivo con relación a las actividades que realizaban como grupo. Me había comentado su intención de faltar al taller pues no se sentía con ganas de participar. Acordamos que su asistencia sería una decisión personal y que, si decidía acudir sería bienvenida, le dije que era su decisión y si en el lapso que quedaba para que iniciara el taller ella quería asistir, con gusto le daría la bienvenida.

Llegó la hora del taller y me dirigí al salón, me acompañaba Ojitos quien estaría observando nuevamente al grupo y tomando registro de lo que sucediera en la sesión. Los primeros en llegar fueron los hombres, Zafiro se encontraba presente, había decidido asistir, también estuvieron Amatista, Rubí, Ópalo, y Esmeralda, faltaron Aguamarina y Ámbar. Inicié como siempre preguntándoles cómo estaban para comenzar esta sesión, sin titubear Citrino tomó la palabra; me di cuenta de la necesidad que tenía de hablar y compartir su experiencia de vida; así como su forma de detallista de narrar, lo que ocupa mucho tiempo del grupo. Una parte importante de acompañar a Citrino consistió en ayudarlo a distinguir aquello que es propio de su historia y aquello que pertenece a los otros, particularmente a su familia. Esto dio pie al ejercicio que lo invité a realizar, que

titulé “Agradecer y soltar para tomar mi propia Vida”, cuyo objetivo fue que reconociera y devolviera a cada uno de sus hermanos aquello que agradecía haber recibido de ellos y que, a lo largo del tiempo, había cargado como una obligación de cuidarlos. Esta carga estaba vinculada a la creencia de deberles ese favor hecho en su vida, lo que le había llevado a sumir responsabilidades que no le correspondían. El desarrollo de esta actividad requirió que Citrino eligiera del grupo a quienes consideraba podían representar a sus hermanas y hermanos, pidiéndoles su consentimiento para participar en el ejercicio.

En este ejercicio Citrino pudo expresar frente a los compañeros que tomaron el papel de sus hermanos, frases como: “Adriana, te voy a soltar para dejar que crezcas y que yo crezca” (Citrino, B3, 11/10/2013, 675), reconociendo la carga que había asumido al cuidarla y la necesidad de soltarla para hacerse cargo de sí mismo. Al finalizar el ejercicio le pregunté ¿qué frase le pones a tu línea de vida a partir del este ejercicio y lo que le compartieron sus amigos?, haciendo una larga pausa contestó: "Soy más que mi pasado y soy invaluable" (Citrino, B3, 11/10/2013, 735).

La riqueza del trabajo grupal se hizo especialmente evidente al incorporar al resto de los participantes en este ejercicio. Este grupo se caracterizó por expresar sus ideales, apuestas y vivencias que fortalecieron el nivel de confianza y apertura para compartir su vida y apoyarse entre ellos. Las frases cálidas y amorosas que le dijeron algunos miembros del grupo al reflejarle como lo veían, fue un detonador importante para que se sintiera acogido y reconociera lo importante que es para sí mismo y para los demás, da cuenta de ello lo que Esmeralda le expresó: “eres mucho amor” (Esmeralda, B3, 11/10/2013, 450) y posteriormente lo amplió diciendo: “para mi eres mucho amor, para dar y para recibir” (Esmeralda, B3, 11/10/2013, 454), lo que detonó una respuesta emocional en el (se escucharon sollozos por parte de Citrino). De igual manera, Cuarzo, con quien mantenía una relación cercana, le compartió: “eres algo más que esto, esto a que te aferras, que te atrapa, más que las historias que son de tu familia… pero eres más que todo eso, eres una sonrisa a todo el mundo, eres muchas cosas muy buenas … eres una inspiración para muchas personas” (Cuarzo, B3, 11/10/2013, 485-493).

Circón compartió su línea de vida, su narración la hizo con un diálogo rápido en los momentos más dolorosos de su historia relacionados con el consumo de drogas, prácticas sexuales de riesgo y relaciones de pareja simplemente por el deseo de estar con alguien. Al recordar y hablar de estos eventos, expresó: “me duele mucho” (Circón, B3, 11/10/2013, pp. 839-840), mostrando la dificultad que le implicaba regresar a estas experiencias sin quedar atrapado en ellas. Reconoció que dichas experiencias forman parte de quien es hoy, al señalar: “lo acepto y lo quiero porque gracias a todo esto es que soy quien soy” (Circón, B3, 11/10/2013, 846).

Me sentí agradecida por la confianza que habían tenido Citrino, Cuarzo y Circón de compartir momentos de su vida tan íntimos e importantes para ellos frente a los demás, fue un regalo estar facilitando este taller.

Casi al terminar la sesión Ópalo quiso compartir con el grupo lo que le había ocurrido durante la semana en la relación que tenía con su amiga, por quien sentía un interés especial y el deseo de que fuera su pareja. Al narrar su experiencia reconoció con dolor que se había dado cuenta que no estaba dispuesta a seguir permitiendo dejarse de lado y satisfacer las expectativas de su amiga, sabiendo con ello que ponía en riesgo su relación, al punto de poder terminar su amistad. Esto se evidenció cuando expresó: “me dejé caer a mi misma, dejé de estar en contacto conmigo por estar preocupada de qué le podía dar para que me quisiera” (Ópalo, B3, 11/10/2013, 1468-1470). Asimismo, identificó que continuar en esta dinámica implicaba un riesgo importante para ella, al señalar: “ya no quiero dar porque no estoy recibiendo” (Ópalo, B3, 11/10/2013, 1390- 1391). Lo que ella compartió, dio pie para realizar un ejercicio orientado a trabajar el establecimiento de límites y el respeto por aquello que es importante para la persona, frente a lo que otras personas esperan o demandan. Al finalizar el ejercicio, ella concluyo: “quiero sentirme querida” (Ópalo, B3, 11/10/2013, 1549), reconociendo que ese deseo no podía seguir siendo a costa de su propia vida.

Desde la primera sesión me ha impresionado gratamente el nivel de profundidad de lo que cada uno de ellos y ellas fue reflexionando a partir de su compartir y escuchar

a los otros. En esta sesión nuevamente, los aprendizajes expresados en el cierre, tanto a nivel personal como grupal, dieron cuenta de los cambios significativo. El sabor de boca que me llevé de esta sesión fue de un profundo agradecimiento por la confianza depositada en el grupo y por la oportunidad de acompañarlos desde la escucha y la aceptación, a partir de lo que ellos pusieron desde la intimidad de su corazón al expresar sus vivencias.

3.4. Cuarta Sesión: 18 de octubre del 2013 "Frente al Espejo" (Aceptando mi Identidad Sexual)

Esta sesión me generó mucha expectativa por saber qué pasaría con los participantes al realizar el ejercicio de la silueta, es una dinámica de autoconocimiento en la que los participantes trazan y recortan la silueta de su propio cuerpo en papel. A partir de su observación e intervención creativa (palabras, colores, imágenes), reflexionan sobre aspectos personales, emocionales e históricos de su identidad, favoreciendo la toma de conciencia y la expresión simbólica de sí mismos. Este ejercicio lo realicé cuando cursaba la Maestría de Desarrollo Humano y me fascinó; posteriormente lo he utilizado, realizando modificaciones según el taller en el cual lo he implementado. En esta sesión nuevamente me acompañó Ojitos y llevamos más materiales para la realización de la dinámica. Llegamos al grupo a las 3:50 y ya estaba Circón, Ónix y Citrino sentados, con el salón acomodado en herradura como en las anteriores sesiones. Enseguida llegaron las chicas y a las 4:05 dio inicio a la sesión.

Inicié con la clásica pregunta de exploración para saber cómo se encontraban y posteriormente les entregué una hoja con información referente al tema de Identidad sexual. Pregunté quien quería leer y, con gusto, varios se ofrecieron para hacerlo. Al finalizar la lectura, algunos integrantes del grupo expresaron su desacuerdo con relación a su contenido, pues tenían puntos de vista diferentes sobre los elementos relacionados con el género. Este desacuerdo se hizo evidente cuando amatista expresó que: "no me siento identificada con ningún género" (Amatista, B4, 18/10/2013, 94). Ante esta situación, me sentí ansiosa y con temor por el posible impacto que esto pudiera tener en

el estado emocional del grupo; sin embargo, al reconocer estos sentimientos, consideré importante manifestarles que no sabía tanto como ellas y ellos del tema, y que lo central para trabajar en la sesión era su experiencia de vida y aquello que les resultaba significativo. Mi actitud facilitó que el grupo tuviera una actitud de disponibilidad y que pudiéramos continuar con lo programado. Era un grupo sumamente intenso, donde yo reconocía ampliamente el valor de su liderazgo, pues ellas y ellos eran los que tienian en sus manos el caminar del Colectivo. Me sentí privilegiada de poder ofrecerles este taller como parte del proceso que ellos vivieron para la consolidación de su grupo.

Llegué al momento del ejercicio “Mi silueta me dice…”; cuyo objetivo fue que los miembros del grupo reconocieran el nivel de aceptación que tenían con relación a su identidad sexual, mediante la identificación de elementos simbólicos proyectados en su silueta y la narración que de ellos hicieran al compartir con el grupo su experiencia. Me sentí feliz y entusiasta de comenzar el ejercicio, di las indicaciones correspondientes para su desarrollo, se formaron las diadas y con gusto iniciaron los participantes a dibujar su silueta y recortarla. Entre ellas y ellos se ayudaron mutuamente, las diadas solo funcionaron al principio, pues enseguida comenzaron a colaborar entre todos para terminar lo más pronto posible. El entusiasmo de ese momento contrastó con la seriedad y profundidad con la que tomaron las siguientes etapas que conformaron el ejercicio. Algo profundamente frustrante para mi, sucedió en esta sesión cuando estábamos por iniciar el compartir lo que las siluetas les reflejaban, la pila de la grabadora se agotó y no me fue posible conseguir una de repuesto que me permitiera grabar lo que sucedió a continuación, sin embargo, la presencia de Ojitos me ayudó a poder registrar lo que compartieron los participantes, aunque no pudo escribir todo lo que fueron diciendo.

El ejercicio tuvo cinco momentos nodales para el logro del objetivo planteado. En el primero de ellos, cada participante dibujó el contorno de su cuerpo en un papel estraza, formando una silueta, que posteriormente recortó y pegó en la pared del salón, al pararse frente a ella, respondió a la pregunta “¿qué me expresa mi silueta vacía?”. En este primer acercamiento, algunas reflexiones dieron cuenta de emociones profundas, como cuando Ópalo expresó: “Soy el miedo en patas, se me hace muy triste y patético… está

asustada… evidentemente es como la estoy viviendo y como mi siento ahorita" (Ópalo, B4, 18/10/2013, 326-328), evidenciando el contacto con aspectos vulnerables de sí misma.

En un segundo momento, los participantes colocaron en la silueta elementos que fueran significativos de sí mismos y contestaron a la pregunta: "¿Qué me dice mi silueta ahora que le he puesto elementos que me son significativos de mí misma/o?". En este punto, comenzaron a surgir narrativas relacionadas con la aceptación y el reconocimiento personal, como lo expresa Citrino al señalar: "aquí estoy para ti, con los brazos abiertos y con mucho para dar, pero yo primero" (Citrino, B3, 18/10/2013, 353-354). El tercer momento tuvo como instrucción que caminaran alrededor del salón, observando las demás siluetas, reconocieran la propia en el conjunto de las demás y escribieran en una hoja colocada a un lado de cada silueta, una frase donde expresaran qué le reflejaba.

Al final del ejercicio los miembros del grupo compartieron en plenaria la reflexión que hicieron sobre los elementos significativos que tuvieron en cada uno de los distintos momentos del trabajo de la silueta. Expresaron procesos profundos de autoobservación, aceptación y reconocimiento personal, por ejemplo, Ópalo: "aprendí que está bien como estoy y que tenga ganas de ser querida" (Ópalo, B4, 18/10/2013, 356), dando cuenta de una validación que hace de sí misma. De manera similar Citrino expresó: "estoy aquí, hoy y ahora para mí, soy fuente de luz y amor, estoy abierto para dar y recibir" (Citrino, B4, 393)) mostrando una mayor capacidad de presencia y apertura consigo mismo, Zafiro, por otra parte, señaló. "aprendí que me gusta como soy" (Zafiro, B4, 358), evidenciando un proceso de aceptación personal.

Los aprendizajes que compartieron en relación con el grupo pusieron de manifiesto el valor del espacio colectivo como un lugar de contención y reconocimiento mutuo. Ópalo expresó: "aprendí del grupo o me recordaron lo valiosos que son" (Ópalo, B4, 18/10/2013, 392), Citrino dijo: "todos tienen una gran grandeza como ser humano, cada persona es un universo." (Citrino, B4, 18/10/2013, 395-396), reconociendo la diversidad y riqueza de las experiencias compartidas. Estas reflexiones permitieron cerrar la sesión integrando lo

vivido en el ejercicio de la silueta, no solo como experiencias individuales, sino como un proceso grupal que favoreció la autoaceptación, la valoración personal y el fortalecimiento de los vínculos entre ellos y ellas.

El acompañarlos en los diferentes momentos de la sesión, me confirmó la fuerza que tenían como grupo y el interés por ahondar en sí mismos, además del compromiso adquirido por respetar la experiencia de cada uno de ellos cuando manifestaban sus vivencias. Aunque en esta sesión tuve el contratiempo de que mi grabadora se quedara sin registrar lo que sucedió casi al inicio, lo escrito por cada uno de ellos en el momento de reconocer su silueta vacía y posteriormente incorporar los elementos significativos de sí mismos, lo que escribieron para otros en lo que sus siluetas les reflejaban y al cierre, sus aprendizajes significativos, me dejaron un rico sabor de boca.

3.5. Quinta sesión: 25 de octubre del 2013 "Fuera Máscaras, Mirando Mi Verdadero Rostro" (Aceptando mis Sentimientos).

En esta sesión quise que los participantes pudieran contar con material especial para la elaboración de las máscaras, para lo cual acudí por la mañana a comprar revistas viejas y brillantinas de color rojo, verde, plateado, dorado, azul y morado**.** Me sentía muy contenta de hacer esta dinámica con el grupo, era una sesión que preparé con mucha antelación, pensando en la importancia del reconocimiento y aceptación de emociones y sentimientos en la conformación de la propia identidad. A las 3:30 ya me encontraba lista con el carrito en el cual transportaba los materiales que utilicé en cada sesión; en esta ocasión estaba cargado hasta el tope, por lo que Ojitos, anterior responsable de registrar lo ocurrido en cada sesión, me hizo el favor de llevárselo, ya que no me era posible cargar o hacer esfuerzos por prescripción médica.

Llegamos al salón a las 3:45, acomodamos los materiales y a las 4:15 inicio la sesión con seis personas: Aguamarina, Esmeralda, Zafiro, Circón, Citrino y Ónix. Después de preguntarles sobre la ausencia de los otros miembros del grupo y ponernos de acuerdo en las fechas de las sesiones siguientes, los invité a realizar un ejercicio para

tomar conciencia corporal dando la siguiente instrucción: “siéntate en una posición cómoda, de preferencia con el cuerpo erguido, respira profundo tres veces y contacta con tu cuerpo para identificar sensaciones y sentimientos, escríbelos en una hoja y utiliza una metáfora que describa cómo te sientes”.

Al finalizar este ejercicio pedí a los miembros del grupo que compartieran lo que habían escrito, Ónix inició señalando sentirse en una “tranquilidad determinada a permanecer” y describiéndose como “un velero cerca de la costa, sin mapa, pero que reconocerá a dónde ir al verlo” (Ónix, B5, 26/10/2013, 15-18). Posteriormente Circón compartió sentirse cansado, pesado y un poco enojado, utilizando la metáfora de “un repartidor de publicidad enojado, acostado en una tabla y sonriente. (Circón, B5, 26/10/2013, 21-22). Más adelante, Citrino expresó encontrarse acelerado del corazón, con enojo, miedo y sintiéndose utilizado, describiéndose como “un calcetín, pisado y usado” (Citrino, B5, 26/10/2013, 26-27), momento en el que, al intentar expresar cómo se sentía, le brotaron lágrimas.

Al escuchar y observar cómo se sentía Citrino, hice a un lado lo planeado para dar paso a acompañar lo que estaba viviendo en ese momento. El acompañar a Citrino se llevó casi una tercera parte de la sesión, ya que narró experiencias personales significativas, donde estuvieron involucrados Circón y Zafiro, quienes intervinieron para aclarar y complementar la información, favoreciendo una lectura más amplia de la situación. Hice un pequeño receso y al regresar, Esmeralda expresó sentirse “como una hormiga trabajadora que se ha perdido en la fila” (Esmeralda, B5, 26/10/2013, 221-222), experiencia relacionada con el último evento llevado a cabo por el colectivo y en el cual estuvo trabajando sin sentir el apoyo del resto de los compañeros del grupo. Zafiro, Citrino y Ónix le expresaron su apoyo y consideraron importante cuidar la comunicación entre las personas que forman el Grupo de Jóvenes Unidos por la Diversidad Igualitaria, para favorecer el trabajo en equipo en los eventos subsecuentes.

Al escuchar lo que Esmeralda decía y ver su mensaje no verbal, consideré importante preguntarle: “¿Qué sientes al darte cuenta de que fuiste líder?” (Facilitadora,

B5, 252), a lo cual respondió: “feliz, pero también un poco amenazante, quiero que siga como empezó sin ser líder, trabajar con el colectivo, dar mi parte y que se reconozca y que también cada quien haga lo suyo” (Esmeralda, B5, 26/10/2013, 254-256); más adelante expresó:

> Yo puse algunos de los recursos, no digo que todo lo hice yo sola, pero si me hubiera gustado que me apoyaran más, que me preguntaran ¿Cómo vas? y es que tengo muchas ideas que nunca realizo, otras de mis metáforas es que me siento como un coche chiquito con motor grande que no puede arrancar nunca, así son mis ideas, nunca arrancan (Esmeralda, B5, 269-274)

Lo que expresó me permitió reflejarle de esta manera: “a mí me da gusto que te des cuenta en el aquí y en el ahora el tipo de carro que eres y el motor que tienes, que no solo tienes buenas ideas, también sabes cómo llevarlas a cabo” (Facilitadora, B5, 281-283), con esta analogía buscaba que ella se diera cuenta que no solo posee buenas ideas, sino también la capacidad de llevarlas a cabo, reconociendo en el aquí y ahora sus recursos personales.

En esta sesión se abordó el tema de los sentimientos y de las máscaras sin necesidad de hacer el ejercicio que había planeado originalmente. Las participaciones de los miembros del grupo permitieron reconocer lo que implica verse a través de las máscaras construidas a partir de las propias creencias, así como el profundo sentimiento de afecto y alegría cuando las personas se dan cuenta que detrás está su verdadero rostro.

3.6. **Sexta sesión: 8 de noviembre del 2013 “Rompiendo el Ídolo” (Aceptando mis Decisiones, Deseos y Sueños)**

En esta sesión fue muy importante para mí aprovechar para su diseño, la experiencia que he tenido al acompañar a personas en el reconocimiento de su sentido de vida, ya que, a partir de este, la valoración y resignificación de deseos, sueños y decisiones importantes tomadas en el pasado adquieren un sentido positivo.

Para esta sesión preparé todos mis materiales y junto con Ojitos me dirigí al salón donde se habían realizado todas las sesiones del taller. Inicié a las 4:15 con siete participantes -4 mujeres y 3 hombres haciendo la pregunta ¿Cómo se encuentran hoy para iniciar la sesión?, para posteriormente pasar al ejercicio que he denominado "Rompiendo el ídolo". Este ejercicio inicia con una fantasía dirigida donde los participantes contactan con su deseo más profundo que tienen en el presente, para posteriormente recorrer el camino de regreso a etapas anteriores de su vida y recordar los deseos, sueños y decisiones importantes que lo antecedieron. Al terminar los participantes de realizar la fantasía dirigida, les pedí ilustrar esta experiencia en una hoja de papel de estraza, esto en silencio con la finalidad de seguir contactando con su experiencia interna.

Me impresionó gratamente la actitud de disponibilidad e interés que, una vez más, manifestaron las y los participantes, lo que se reflejó en la profundidad de sus participaciones y en la riqueza de los aprendizajes significativos expresados al final de las sesiones. En esta ocasión compartieron su experiencia Circón, Aguamarina, Ónix y Zafiro. Circón expresó cómo el ejercicio le permitió integrar decisiones pasadas con su presente al señalar: "el resultado de cómo está mi vida ahora es basado en las decisiones que tomé… mi deseo más profundo de aquel entonces era mejorar, estar tranquilo, estar estable y tener paz" (Circón, B6, 8/11/2013, 48-72), reconociendo que las elecciones realizadas a lo largo de su vida han dado forma a quien es hoy.

Por su parte Aguamarina reflexionó sobre la relación entre sus sueños y los procesos de autoaceptación, expresando: "lo que quiero es ser feliz como todo ser humano y para ello he de lograr autonomía, independencia y conocerme… reconozco a lo largo de mi vida un proceso de autoaceptación y amor propio que me ha costado muchísimo" (Aguamarina, B6, 8/11/2013, 78-91), dando cuenta de un camino sostenido de valoración personal. Ónix compartió que, al revisar sus deseos actuales, pudo reconocer que muchos de ellos ya se encuentran presentes en su vida afirmando: "mucho de lo que quería ahí está… algunos deseos ya son realidades y es ahí cuando te das

cuenta de que es bueno, me gusta y a lo que sigue" (Ónix, B6, 8/11/2013, 106-126), evidenciando una resignificación positiva de su trayectoria de vida.

En el caso de Zafiro, el ejercicio permitió visibilizar el peso de la autoexigencia y la dificultad para soltar patrones sostenidos desde el miedo. Al compartir su experiencia, expresó: "he sido una sobreviviente, ya estoy cansada de serlo; mis recursos los he convertido en mis exigencias, tanto que ya no sé qué recursos me quedan" (Zafiro, B6, 8/11/2013, 268-270), reconociendo el desgaste emocional que implica mantenerse en una postura de constante exigencia. Este tema resonó también en otros miembros del grupo, quienes identificaron cómo, a partir de los miedos, se construyen patrones compensatorios de seguridad que limitan la posibilidad de una vivencia más libre y confiada.

Los aprendizajes expresados por los participantes al cierre de la sesión me llenaron de un profundo sentido de gratitud y de asombro, al reconocer la riqueza de sus reflexiones tanto con relación a sí mismos como con el grupo. Citrino por ejemplo compartió: "aprendí de mí que he tomado decisiones que me han llevado a ser el hombre que está aquí y ahora" (Citrino, B6, 8/11/2013, 272-273), integrando así su historia desde la mirada de aceptación y valoración. Estos testimonios dieron cuenta de cómo el ejercicio favoreció el reconocimiento del sentido de vida, la aceptación de las decisiones tomadas y la valoración de los propios recursos como elementos fundamentales para continuar el camino personal con mayor conciencia y plenitud.

3.7. Séptima sesión: 10 de noviembre del 2013 "El Rostro de Dios en mi Vida" (Aceptando mi Espiritualidad)

Esta fue mi última sesión del taller. Con la finalidad de facilitar la asistencia de los participantes, debido a que ya se encontraban en periodo de entrega de trabajos finales y cierre del semestre, se acordó con el grupo cambiar la sesión programada para el viernes 15 de noviembre al domingo 10 de 9:00 a 12:00. El taller ha sido para mí una experiencia llena de gratitud y reconocimiento hacia el grupo, no solo por el compromiso

personal de cada una de ellas y ellos, sino también por el profundo sentido de respeto y calidez humana con el cual se implicaron al escuchar y compartir entre ellos sus experiencias. El saber que esta era nuestra última sesión me generó sentimientos encontrados, por un lado, un gran júbilo por los frutos obtenidos a lo largo de las sesiones y de tristeza al reconocer que el camino llegaba a su fin.

Estuve a las 8:00 a.m. en el ITESO preparando todos los materiales que utilizaría en esta sesión, recorrí en silencio los puntos que integrarían la narrativa de la fantasía dirigida con la finalidad de hacer mía también la experiencia que pudiera despertar en ellos. Los elementos que integraron la fantasía son producto de mi propia experiencia de imaginarme, desde pequeña, instalada desde los orígenes del universo en el corazón de Dios. Esta idea surgió cuando escuché un programa de Carl Sagan sobre el Universo y el tiempo correspondiente al momento de la aparición del ser humano en la cronología de la evolución desde la explosión del Bing Bang. Cada ser humano es producto de una infinidad de coincidencias dadas en el tiempo y el espacio; somos la conciencia de miles de millones de milagros cósmicos latiendo en el aquí y ahora. Estos pensamientos fueron los que alimentaron mi imaginación para construir la narrativa de la fantasía dirigida.

A las 8:45 ya estaba en el salón donde se realizaría la sesión, coloqué los materiales que se utilizarían, acomodé las sillas y esperé a que llegaran. En ese momento me invadió un gran sentimiento de gratitud, me sentía profundamente viva y feliz. El tema de la espiritualidad me fascina y pensar compartirlo con las y los jóvenes me apasionaba. Citrino, Ónix, Circón, Susi y Amatista fueron los primeros en llegar, Zafiro comentó que Esmeralda y Aguamarina pasarían por Cuarzo y que llegarían más tarde, decidí comenzar la sesión a las 9:28.

Inicié preguntándoles cómo estaban para comenzar la sesión. Circón tomó la palabra y expresó que se sentía indispuesto con dolor de estómago. Ónix compartió que se sentía muy movido, por decisiones que había tomado en su relación de pareja, Citrino manifestó su enojo por la falta de puntualidad por parte de algunos miembros del grupo, situación que secundó Amatista, pues había dejado de ir a las primeras horas de un

diplomado que le era muy importante por estar en esta sesión. Zafiro estaba desvelada por lo cual no tenía ganas de pensar, describiéndose como en “un estado vegeta mentalmente hablando” (Zafiro, B7, 10/11/2013, 87). Estas expresiones dieron cuenta del estado emocional diverso con el que se encontraba el grupo al llegar a esta última sesión

Inicié la fantasía dirigida a las 9:42, enseguida llegaron Esmeralda, Aguamarina y Cuarzo. Invité al grupo a sentarse en una posición cómoda y a respirar profundo tres veces. Les pedí que se imaginaran una luz blanca en el centro de su frente y que, poco a poco, la fueran haciendo cada vez más grande, hasta que envolviera toda su persona; que a través de mi voz y de la luz, iniciaran un viaje en el tiempo y el espacio hasta los orígenes del Universo.

Al momento de escribir la bitácora, volví a sentir esa profunda emoción de alegría y agradecimiento que me generó narrar la fantasía dirigida y vivir en carne propia lo que iba expresando. La fantasía abarcó el origen del Universo con la explosión del Bing Bang, la conformación de las primeras galaxias y su expansión, la generación del sistema solar, la formación de la tierra y la luna, la aparición de la primera señal de vida y su evolución, la aparición del hombre y la conciencia de sí mismo, así como la intuición de una fuerza amorosa a la cual ellos podían darle el nombre que quisieran: Dios, energía vital, amor, fuente primera etc.) y de ahí hasta el momento de su concepción y nacimiento.

Al finalizar la fantasía, les pedí que respiraran profundo y que lentamente abrieran sus ojos; posteriormente, en silencio tomaran una hoja de papel y escribieran su propio Credo. Este surgiría de la experiencia vivida a partir de la fantasía y de sus creencias más hondas, aquellas en las que fundamentan su vida. Al terminar cada uno de los participantes de escribir su Credo, pedí que lo compartieran con el grupo. Fue hermoso escuchar lo que para cada participante les significó formular su Credo expresarlo en voz alta con los demás, convirtiéndose este momento en un espacio importante para el reconocimiento y la validación de su propia espiritualidad. Ónix por ejemplo expresó: “creo en el enorme poder de construir relaciones con nosotros mismos y con los otros… creo en la posibilidad de construir mundos en donde quepan más mundos” (Ónix, B7,

10/11/2013, 403- 413), de igual manera, Zafiro compartió: “creo en la autonomía y en la capacidad mía y de otros para vivir en plenitud, libres y dejando a un lado las diferencias… creo que todo comienza por el amor propio” (Zafiro, B7, 10/11/2013, 435-439), dando cuenta de un proceso de resignificación profundo de sus creencias personales.

Al finalizar este momento de la sesión, les pedí que, en la hoja de papel de estraza que se encontraba en la parte posterior del salón, cada uno de ellos y ellas dibujara los símbolos que ilustraban lo expresado en su CREDO. El espacio en blanco del pliego simbolizaba “el espacio sagrado que era Grupo de Jóvenes Unidos por la Diversidad Igualitaria” (Facilitadora, B7, 10/11/2013, 500) y dentro de él, la importancia de la presencia de cada una de ellas y ellos. Para lo cual, en el centro del salón se distribuyeron crayolas, acuarelas, plumones, frascos de resistol (uno por participante), lápices y brillantina de diversos colores. Les pedí que, al terminar su dibujo, observaran los dibujos de los demás y si sentían la necesidad de hacer algún dibujo que enlazara el suyo con el de otro compañero o compañera, lo hicieran, con la finalidad de reconocer “cómo interactúo desde mi credo, en el espacio sagrado que es el otro”. El mural que resultó de esta experiencia compartida fue el siguiente:



Al terminar el ejercicio, les pedí que se sentaran frente al mural y permanecieran observándolo durante unos minutos, para después reflexionar sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué me dice mi dibujo con relación a mí misma/o?
- ¿Qué me dice mi dibujo en relación con los demás sobre mí misma/o?
- ¿Qué me dice el dibujo completo que surgió en el mural con relación a mí mismo y al grupo?

Dejé pasar unos minutos y posteriormente les pedí que compartieran de qué se daban cuenta a partir de las preguntas anteriores. Las reflexiones que surgieron permitieron no solo el aprendizaje de lo ocurrido en el espacio personal, sino que también facilitó el reconocimiento de los demás y de su importancia en la interacción del grupo. Amatista, por ejemplo, compartió que al permitir que otros intervinieran en su dibujo pudo contactar con una vivencia de acompañamiento, expresando: “en mi infancia siempre fui muy solitaria, hasta hace poco… ahora había mucha gente a mi alrededor…y me sentí muy acompañada” (Amatista, B7, 10/11/2013, 554-557), experiencia que vinculó con aspectos de su historia personal. De igual manera, Zafiro reconoció cómo su necesidad de llenar los espacios reflejaba una dificultad para dejar lugar al otro, señalando: “yo dije: este lado, el que representaba el colectivo estaba muy vacío… y dije: “lo tengo que llenar de una forma u otra” lo reflexiono como que me encanta saturarme de cosas que hacer y, si tengo un espacio libre, meto algo” (Zafiro, B7, 10/11/2013, 620-624), lo que le permitió cuestionar sus propias formas de relacionarse desde el control.

Circón, al observar el mural completo, reflexionó sobre la diversidad del grupo y la posibilidad de generar vínculos significativos ente personas distintas, expresando: “agarrarle cariño a gente tan diferente a mí, sí es algo raro” (Circón, B7, 10/11/2013, 628), reconociendo al mismo tiempo la riqueza que esta diferencia aporta al colectivo. Estas reflexiones hicieron evidente cómo el ejercicio permitió integrar la individualidad y lo grupal, favoreciendo una mayor conciencia de sí mismos en relación con los otros.

Este momento fue sumamente significativo para todas y todos, ya que posibilitó retomar cómo habían llegado al taller en la primera sesión y reconocer los cambios que se fueron desarrollaron en el caminar de las sesiones. Finalicé el taller conmovido, reconociendo y agradeciendo lo que estaban construyendo al promover desde el Grupo de Jóvenes Unidos por la Diversidad Igualitaria, un espacio para que otros jóvenes como ellas y ellos pudieran contar con un lugar de encuentro y diálogo en relación a su propia identidad. Desde lo profundo de mi corazón sentí una gran identificación con el grupo; recordé aquellos momentos de mi vida en donde he podido generar espacios de encuentro y esperanza para otras personas, me dí las gracias por ello y me permití soltarme en llanto de felicidad. Cerramos el taller dándonos un fuerte abrazo entre todos.

El recorrido realizado a lo largo de las siete sesiones de este taller permitió acompañar a las y los miembros del grupo en un proceso profundo de reconocimiento, aceptación y resignificación de sí mismos, donde la experiencia vivida fue el eje central de los aprendizajes. A través de ejercicios vivenciales, narrativos y simbólicos, el grupo transitó desde el reconocimiento de miedos, heridas y exigencias internas, hasta la valoración de sus recursos personales, decisiones y capacidad de elegir desde lo que les resulta auténtico y significativo. El espacio grupal se consolidó como un lugar seguro, de contención y encuentro, en el que cada participante pudo mirarse a sí mismo en relación con los otros, reconociendo que la autoaceptación no es un proceso aislado, sino profundamente relacional. La posibilidad de expresar emociones, cuestionar creencias, resignificar la historia personal, contactar con el cuerpo, los deseos, el sentido de vida y la espiritualidad, favoreció un movimiento continuo hacia una mayor conciencia, confianza y libertad interior. Desde el Enfoque Centrado en la Persona, este proceso puso de manifiesto la tendencia natural al crecimiento cuando se ofrecen condiciones de empatía, congruencia y aceptación positiva incondicional, tanto desde el facilitador como del grupo. El taller no solo cumplió con los objetivos planteados, sino que se convirtió en un espacio trasformador, donde las y los participantes pudieron reconocerse como personas valiosas, capaces de apostar por lo mejor de sí mismos, de los otros y la vida, dejando abierta la continuidad del camino más allá del cierre de este proceso.

CAPÍTULO IV. ESTRUCTURA METODOLÓGICA

Este capítulo tiene como finalidad dar cuenta del proceso metodológico seguido para el análisis e interpretación de la información obtenida a partir de las diversas fuentes consideradas en el desarrollo del taller, con la intención de comprender los cambios que se fueron gestando a lo largo de las sesiones en las personas participantes seleccionadas, en la dinámica del grupo y en la facilitación. Desde una perspectiva fenomenológica, se describe la forma en que los datos fueron organizados, sistematizados y analizados, privilegiando en el sentido y significado que cada sujeto otorgó a su propia experiencia. Asimismo, se presentan las preguntas de análisis que orientaron la inmersión en los datos y el proceso de estructuración de la información, lo que permitió reconocer las principales problemáticas, los movimientos de cambio observados y los avances en el proceso de autoaceptación de la identidad personal, asi como la influencia del grupo y de los elementos de la facilitación que favorecieron dicho proceso.

4.1. Fundamentación metodológica del estudio

En el campo académico del Desarrollo Humano, la metodología constituye un elemento fundamental que permite dar coherencia, rigor y sentido al proceso de intervención, particularmente cuando el objeto de estudio se centra en la experiencia vivida y en el proceso de cambio de las personas. Investigar desde esta perspectiva implica asumir una postura epistemológica y ética que reconoce al ser humano como un sujeto activo, situado y en constante proceso de actualización. En este sentido, la metodología no se limita a la aplicación de técnicas, sino que orienta de manera integral las decisiones que se toman a lo largo del proceso de la intervención, desde la forma de aproximarse a la realidad hasta la manera de interpretarla. Como señalan Hernández, Fernández y Baptista (2014), la metodología da cuenta del marco lógico y reflexivo que sostiene el proceso de intervención, permitiendo actualizar de manera coherente el enfoque, el diseño, las técnicas y los criterios de análisis.

Es importante distinguir entre método y metodología, distinción que resulta especialmente relevante para los estudios en Desarrollo Humano. De acuerdo con Hernández (et, al. 2014), el método se refiere al camino o procedimiento especifico que se sigue para alcanzar los objetivos de intervención, mientras que la metodología alude al marco reflexivo que fundamenta la elección de dicho camino y le da sentido al proceso de intervención en su conjunto. Desde otro ángulo, la metodología expresa una forma particular de comprender la realidad y de construir conocimiento sobre ella. En trabajos de grado centrados en la experiencia humana, esta definición permite sostener académicamente investigaciones que privilegian la subjetividad y el significado, sin renunciar al rigor metodológico.

Reguillo (1998), plantea que la metodología cualitativa implica una vigilancia epistemológica constante, entendida como una reflexión permanente sobre las decisiones que se toman a lo largo del proceso de intervención y sobre las implicaciones que estas tienen en la producción del conocimiento. Esta postura resulta congruente con el Desarrollo Humano, en cuanto reconoce la complejidad de los procesos humanos y la imposibilidad de fragmentar la experiencia sin despojarla de sentido. En este trabajo de grado, la metodología adoptada permite dar cuenta de cómo se construyó el conocimiento a partir de las vivencias de las personas que participaron, del grupo y de la facilitadora.

4.1.1. El enfoque cualitativo

El presente estudio se enmarca en el enfoque cualitativo, el cual se caracteriza por su interés en comprender los fenómenos desde la perspectiva de quienes los viven, atendiendo al significado que otorgan sus experiencias. De acuerdo con Hernández (et, al. 2014), el enfoque cualitativo busca interpretar la realidad a partir de los discursos, emociones, relaciones y contextos, más que medir variables o establecer relaciones causales. En el mismo sentido, Taylor y Bogdan (2000), señalan que la intervención cualitativa se orienta a comprender los procesos humanos en su ambiente natural, privilegiando la profundidad, la riqueza descriptiva y la interpretación del sentido de la experiencia.

La naturaleza de este trabajo de obtención de grado requiere del enfoque cualitativo, ya que su objeto de estudio se centra en procesos internos, movimientos de cambio y significados construidos a lo largo de un taller de intervención, aspectos que no pueden ser comprendidos desde parámetros cuantificables. El interés por reconocer los cambios en la autoaceptación de la identidad personal, la influencia de la dinámica grupal y los elementos de la facilitación sitúa a esta intervención en un marco interpretativo que reconoce la subjetividad y la intersubjetividad como fuentes de conocimiento (Taylor y Bogdan, 2000). Desde el Desarrollo Humano esta elección metodológica resulta coherente con la concepción de la persona como un ser en proceso, cuya experiencia se construye en relación consigo mismo y con los demás.

4.1.2. El método fenomenológico

En congruencia con este enfoque y con el interés por comprender la experiencia tal como es vivida por las personas que participaron en el taller, el método que se eligió para dar respuesta a las preguntas de análisis fue el fenomenológico. Este método tiene como propósito fundamental comprender la experiencia atendiendo al significado que los sujetos le otorgan desde su propio marco referencial. De acuerdo con Martínez Miguélez (1989), el método fenomenológico se orienta al estudio de aquellas realidades cuya naturaleza y estructura solo pueden ser captadas desde la experiencia interna de quien las vive, reconociendo que no se trata de una realidad objetiva externa, son de una realidad subjetiva, personal y única. En su etapa estructural, este método plantea “el estudio de las descripciones contenidas en los protocolos” (Martínez, 1989, p. 175), lo que implica una aproximación cuidadosa y profunda a las narrativas de los participantes.

El análisis fenomenológico en este estudio se llevó a cabo a partir de la revisión y el análisis del contenido de las trascripciones de audio, las bitácoras y las preguntas de cierre de cada sesión, privilegiando en todo momento el respeto al sentido y significado que cada participante otorgó a su experiencia. Este proceso permitió reconocer las principales problemáticas manifiestas, los movimientos de cambio observados y los avances en el proceso de actualización, tanto en el ámbito personal como en la dinámica del grupo y en la facilitación.

4.1.3. La técnica empleada en el estudio

La técnica empleada para el desarrollo de este trabajo fue el taller de intervención concebido como un espacio vivencial y relacional que favorece el contacto consigo mismo y con los otros. El taller permitió generar un contexto propicio para la expresión de emociones, la reflexión sobre la experiencia personal y la construcción de significados en la interacción grupal, lo cual resulta congruente con el enfoque cualitativo y el método fenomenológico (Hernández, et al, 2014; Taylor y Bogdan, 2000). Asimismo, el taller funcionó como un espacio generador de información significativa, al posibilitar la observación y el acompañamiento de los procesos de cambio en un contexto experiencial, coherente con los principios del Desarrollo Humano.

El diseño del taller se puede observar en la tabla número dos que se encuentra en el primer capítulo de este TOG.

4.2. Organización de la información

El taller se desarrolló a lo largo de siete sesiones, para las cuales fue importante, a fin de reconocer los cambios obtenidos con relación a los participantes, el grupo y la facilitación, contar con diversas fuentes de información: bitácoras, carteles, audio grabaciones, transcripciones de audio, dibujos, registros de observación y preguntas de cierre. Los participantes eligieron nombres de piedras preciosas -Esmeralda, Rubí, Zafiro, Amatista, Circón, Citrino, Ámbar, Ópalo, Ónix, Aguamarina y Cuarzo-, los cuales aparecen en los registros con la finalidad de resguardar el anonimato de sus identidades.

Las diversas fuentes de evidencias se organizaron en una tabla que permitió facilitar el manejo de la información, teniendo como estructura el número de sesiones y los códigos correspondientes de cada una de ellas.

	Registro de Evidencias								
	Bitácoras	Carteles	Transcripciones de audiograbaciones	Transcripciones incompletas de audiograbaciones	Dibujos	Audiograbaciones	Audiograbaciones incompletas	Registro Observador	Preguntas de Cierre
Sesiones	B	C	T	TI	D	AG	AGI	RO	PC
1	B1	C	T1			AG1			PC1
2	B2		T2		D2	AG2		RO2	PC2
3	B3		T3			AG3		RO3	PC3
4	B4			T4			AGI4	RO4	PC4
5	B5		T5			AG5		RO5	PC5
6	B6		T6		D6	AG6		RO6	PC6
7	B7		T7		D7	AG7		RO7	PC7

Fuente: Elaboración personal

La información de cada una de las fuentes se citó con base a los siguientes elementos: nombre ficticio del participante, código de la fuente, fecha de la sesión y número del renglón en el cual se encuentra la frase, por ejemplo: (Zafiro, TA5, 25/10/2013, 665-689). En el caso de hacer referencia a la información obtenida en una bitácora, se utilizó el número de apartado al cual pertenece: (Facilitadora, B2, 6/10/2013, apartado 9).

4.3. Inmersión en los datos y establecimiento de preguntas de análisis

Después de establecer los códigos según las diversas fuentes de información, fue necesario definir las preguntas de análisis que permitieran reconocer con claridad las principales problemáticas que se manifestaron a lo largo del taller, los cambios obtenidos y los avances en el proceso de actualización en tres ámbitos: lo referente a los participantes, al grupo y a la facilitación. Las preguntas de análisis formuladas son:

1. ¿Cuáles cambios manifestaron los participantes con relación a la autoaceptación de su identidad personal a lo largo del taller?
2. ¿Cuáles elementos de la facilitación reconozco favorecieron/dificultaron una comprensión positiva incondicional?
3. ¿Cómo influyó la dinámica del grupo en el proceso de cambio de los participantes con relación a la autoaceptación de su identidad personal?

4.4. Proceso de estructuración de los datos

El análisis e interpretación de la información obtenida en los registros de evidencias, requirió respeto y cuidado al sentido y significado que cada participante le dio a lo expresado en sus intervenciones, para lo cual se eligió el método fenomenológico; como lo señala Martínez (1989):

> (…) las realidades cuya naturaleza y estructura peculiar sólo pueden ser captadas desde el marco de referencia interna del sujeto que las vive y experimenta exigen ser estudiadas mediante el método fenomenológico…no se está estudiando una realidad "objetiva y externa" (…) sino una realidad cuya esencia depende del modo en que es vivida y percibida por el sujeto, una realidad interna y personal, única y propia de cada ser humano (p. 167).

El procedimiento que se siguió para la sistematización de la información conforme a lo planteado por el método fenomenológico implicó la clasificación de las fuentes de información, la lectura detallada y profunda de cada protocolo, la delimitación de las unidades temáticas, determinar los temas centrales y expresarlos con un lenguaje científico que permitirá posteriormente la elaboración de una estructura en la cual ordenar lo sucedido en cada sesión y dar cuenta con ello de los cambios observados en los participantes, en la dinámica del grupo y en los elementos que conformaron la facilitación.

La sistematización que diera cuenta de los cambios sucedidos a lo largo de las sesiones requirió la elección de tres personas con base a su influencia y liderazgo en el

grupo. La interpretación de la información implicó como lo menciona Martínez (1989) de “una revisión lenta del protocolo para percatarse de cuándo se da una transición del significado, cuando aparece una variación temática de sentido, cuando hay un cambio en la intención del sujeto” (p. 177)

La información se ordenó en siete tablas temáticas con la finalidad de observar los cambios no solo en el ámbito personal, sino también en la interacción de los miembros del grupo y del facilitador y por último se seleccionaron las intervenciones que permitieran reconocer los principales problemas, los cambios efectuados y los avances en el proceso de actualización conforme a las tres preguntas de análisis. La estructura de la tabla de las preguntas de análisis de los tres participantes y de la facilitadora da cuenta no solo de lo experienciado en lo personal, sino también en lo referente a la relación con los demás. En las tablas que se presentan a continuación se pueden identificar el proceso que cada uno de los participantes, el grupo y la facilitadora vivieron a lo largo del taller.

ZAFIRO

¿Qué cambios manifestaron los participantes con relación a la autoaceptación de su identidad personal a lo largo del taller?

PEOBLEMAS MANIFESTADOS EN EL TALLER

EN RELACIÓN CONSIGO MISMA

Tiene dificultad para establecer un proceso de individuación a partir del conflicto que tiene de querer seguir complaciendo a su familia por el miedo a que la rechacen y se alejen de ella frente a mantener su autonomía con relación a su orientación sexual (Zafiro, TA1, 27/09/2013, 1662-1665)

Expresa autoexiagencia y culpa por no haberse dado cuenta con anterioridad de lo que estaba haciendo mal. "diría que tonta, que tonta por estar sufriendo desde antes, ya lo vi". (Zafiro, TA1, 27/09/2013, 1788)

Expresa un autoconcepto en el cual sobrevalora aspectos de sí misma que le permitan evitar tocar sentimientos de vulnerabilidad. "me considero una persona luchona que le gusta luchas y lograr lo que se propone y no me da miedo". (Zafiro, TA4, 18/10/ 2013, 275-289)

Nuevamente en su narrativa aparece una valoración condicional con relación a elementos de exigencia y el control: "yo creo que el que quiere puede". (Zafiro, TA7, 10/12/2013, 488-493)

EN RELACIÓN CON LOS DEMÁS

Expresa su enojo porque Aguamarina no actúa como ella considera que "debe de ser" teniendo con ello una rigidez perceptual y se autorreproche el no haber puesto límites a la forma como se estaba comportando dentro del Colectivo. "Porque a mí no me gustan las personas que dicen algo que en realidad no es cierto" (Zafiro, TA5, 25/10/2013, 665-689)

Expresa su autoexigencia por sacar adelante diferentes actividades del Colectivo. Su necesidad de autoafirmación la hace "cargar" con lo que otros pueden hacer. "si yo puedo, no hay, pero…" (Zafiro, TA5, 25/10/2013, 879-889)

PROCESO DE CAMBIO

Reconoce una actitud de autoexigencia y patrones introyectados de "deber ser": "Yo soy la limitante de mí misma y mi propio "verdugo" conmigo misma y de las otras personas". (Zafiro, B1, 27/09/2013, Pag. 52-53)

Identifica desde un marco de referencia interno el miedo al fracaso como el sentimiento que está detrás de su autoexigencia por ser "fuerte", "chingona", "capaz". (Zafiro, TA6, 8/12/2013, 787-788)

Se da cuenta que su necesidad de control no le permite dejar que otras personas se acerquen. "me involucro en muchas cosas, pero no dejo que se involucren conmigo". (Zafiro, TA7, 10/12/2013, 658-661)

AVANCES EN EL PROCESO DE ACTUALIZACION

EN RELACIÓN CONSIGO

Valora su capacidad de salir adelante en diversos momentos de su vida donde ha experimentado perdidas. "los juegos pirotécnicos representan fortaleza, alegría, asombro… he pasado por muchas cosas, la muerte de mi papá, mi proceso de orientación sexual" (Zafiro, TA4, 18/10/ 2013, 275-289)

Contacta con sus sentimientos asumiendo una posición congruente consigo misma al expresar su cansancio de esta autoexigencia por ser "fuerte" y no permitirse llegar sentimientos de tristeza y miedo frene a diversos momentos de su vida. (Zafiro, TA6, 8/12/2013, 725-749)

Reconoce que en su deseo de no contactar con su vulnerable se llena de cosas para no sentir ese vacío que genera al no permitir que otros entren en su intimidad. (Zafiro, TA7, 10/12/2013, 679-683)

EN RELACIÓN CON LOS DEMÁS

Experimenta un estado de acuerdo interno al poder contactar con su dificultad para dejar de asumir el liderazgo que ella siente sobre el proyecto del Colectivo, lo que le permite tener una consideración positiva hacia YO reconociéndole el liderazgo que tuvo para lograr la realización del evento. (Zafiro, TA5, 25/10/2013, 951-965

Experimenta un estado de acuerdo entre la imagen del yo y su experiencia, al reconocer la importancia de romper los introyectos para permitirse generar relaciones basadas en la confianza y no en la desconfianza y que esto es algo nuevo en su vida. "*quiero* no *tengo que* abrirme más a otras opiniones además de darme tiempo para mí, delegar y confiar en la capacidad de los demás sin sentirme amenazada". (Zafiro, TA7, 10/12/2013, 1166-1173)

CITRINO

¿Qué cambios manifestaron los participantes con relación a la autoaceptación de su identidad personal a lo largo del taller?

PEOBLEMAS MANIFESTADOS EN EL TALLER		PROCESO DE CAMBIO	AVANCES EN EL PROCESO DE ACTUALIZACION	
EN RELACIÓN CONSIGO MISMA	EN RELACIÓN CON LOS DEMÁS		EN RELACIÓN CONSIGO MISMA	EN RELACIÓN CON LOS DEMÁS
Expresa angustia al referirse al desconocimiento de necesidades que subyacen a ciertas emociones y sentimientos e introyectos: "cosas que voy guardando o que no hago conciencia de ello y que muchas veces voy actuando por una programación". (Citrino, TA1, 27/09/2013, 1275-1278) Centra su atención en diversos compromisos que necesita realizar, teniendo una conciencia de sí mismo dispersa y centrada en elementos externos. "(…) estar pensando en todo lo que tenía que hacer con toda la nube de compromisos y tareas (…), me ponía a hacer una cosa y de repente llegaba otra y así me la pase esos días". (Citrino TA2, 6/10/2013, 40-45)	Expresa un sentimiento de angustia con relación a una situación amorosa de la cual no sabe que está pasando y reconoce que se encuentra repitiendo un patrón de conducta donde su centro de valoración está condicionado a la respuesta que da otra persona. "estaba haciendo yo lo del año pasado de estar entregando todo o si simplemente estaba llegando a un punto en el que ¿qué más hago ahora" (Citrino, TA3, 11/10/ 2013, 38-50) Su necesidad de sentirse aceptado desde una valoración externa, no le permite hacer contacto con una consideración positiva de si mismo, deformando la realidad al sentirse frustrado por no obtener lo que quiere y reaccionando de manera desproporcionada generando pensamientos autodestructivos que alimentan el sentimiento de culpa: "yo seguía como en la actitud de pélame" (…), "yo me sentía culpable". (Citrino, TA5, 25/10/2013, 25-65)	Toma conciencia de la importancia de sí mismo (centro de valoración) y con ello se permite dejar de hacer cosas para que los demás se queden en la relación. "se va a quedar el que quiera quedarse por mí, no por el hecho de como sea con ellos". (Citrino, TA5, 25/10/2013, 139-141) Reconoce los límites entre la responsabilidad de los demás y la propia. (Citrino, TA5, 25/10/2013, 145) Se da cuenta que ahora parte de una consideración positiva de sí mismo al tomar el riesgo de aportar en la relación con los demás sin exigirse hacerlo adecuadamente ni dependiendo de lo que la otra persona piense o sienta, teniendo con esto estado de congruencia interno. (Citrino, TA7, 10/12/2013, 1044-1062)	Reconoce la importancia de mantener su propia autonomía al valorar y afianzar las creencias que tiene de sí mismo. (Citrino TA2, 6/10/2013, 1554-1574) En la frase que hace como síntesis de su línea de vida se autoafirma como un hombre valioso, más allá de su historia. "Soy más que mi pasado y soy un hombre invaluable". (Citrino, B2, 6/10/2013, p. 38) Valora las decisiones que lo han llevado a ser quien es en el presente. "he tomado decisiones que me han llevado a ser el hombre que está aquí y ahora ". Tendencia actualizarte del yo. (Citrino, TA6, 8/12/2013, 1057-1058) Expresa la aceptación que el mismo se permite al no tener las respuestas adecuadas a lo que está viviendo. "me detengo en veces a ver qué tan necesario es esto, si no, total" (Citrino, TA6, 8/12/2013, 1071-1072) Tiene un autoconcepto flexible al percibe capaz de acepar sus "errores" para convertirlos en áreas de oportunidad. "mi capacidad de aprender de mis errores". (Citrino, TA7, 10/12/2013, 1077-1079)	Tiene una consideración positiva de sí mismo pues se reconoce a través de "amor", de la importancia que tiene para él la generación de vínculos afectivos significativos. Tiene una necesidad importante de ser recibido y de darse a los demás. Está en contacto consigo mismo y es capaz de reconocerse en una relación valorándose desde un marco de referencia interno. "Puse la sonrisa pues me gusta sonreír para otros y para mí, el tercer ojo lo puse porque me gusta observar y hacerlo sin juzgar, porque cuando juzgo, me juzgo… el mensaje es "aquí estoy para ti y con los brazos abiertos y con mucho para dar, pero yo primero" (Citrino, TA4, 18/10/ 2013, 344-354) El vínculo amoroso que genera consigo mismo, los demás, lo demás y Dios, es parte esencial de la forma como se reconoce a sí mismo, lo que le da sentido y le mueve. "yo creo en el amor, yo creo que el agua es el alma, yo soy Dios, yo soy agua, yo soy amor, yo soy vida, creo en mi Dios interior y en el Dios que está en los demás". (Citrino, TA7, 10/12/2013, 476-486)

ESMERALDA

¿Qué cambios manifestaron los participantes con relación a la autoaceptación de su identidad personal a lo largo del taller?

PEOBLEMAS MANIFESTADA EN EL TALLER		PROCESO DE CAMBIO	AVANCES EN EL PROCESO DE ACTUALIZACION	
EN RELACIÓN CONSIGO MISMA	EN RELACIÓN CON LOS [illegible]		EN RELACIÓN CONSIGO [illegible]	EN RELACIÓN CON LOS DEMÁS
Expresa una necesidad de autoafirmación y seguridad frente a sí misma al compartir su expectativa al inicio del taller "decir por lo menos soy una mejor versión de la que era antes y ya en cosas más pequeñas voy a dejar de ser tan nerviosa" y una valoración de su proceso de cambio para fortalecer al grupo. (Esmeralda, TA1, 27/09/2013, 759-761) Experimenta un estado de incongruencia pues no se acepta como líder frene a sí misma y se confronta con lo que logró al sacar adelante una actividad dentro del Colectivo. "no me gusta ser líder" (Esmeralda, TA5, 25/10/2013, 844-857)	Expresa su autoexigencia cuando asume una responsabilidad que le es significativa y su dificultad para valorarse a sí misma frente a los demás. "me pongo hasta abajo y me ocupo de todo lo demás y después pues en grupo como no estoy acostumbrada a ser líder, no sé si puedo ser buen líder o no". (Esmeralda, TA5, 25/10/2013, 1035-1037) Le cuesta aceptar su capacidad de liderazgo que tiene en el grupo. "no me gusta verme influenciando, si, no, creo que puede ser muy irrespetuoso" (Esmeralda TA7, 10/12/2013, 889-890)	Reconoce que al hacer contacto consigo misma y aceptarse le permite decidir cómo quiere estar, que cambios hacer frente a las situaciones que vive y tener mayor capacidad de relacionarse con otros. (Esmeralda TA2, 6/10/2013, 85-87) Reconoce una situación de incongruencia que la lleva a tomar una decisión para asumir una actitud de congruencia consigo misma y de autoaceptación, no solo a nivel emocional sino de su propia orientación sexual. (Esmeralda TA2, 6/10/2013, 563-567) Experimenta una consideración positiva de sí misma al expresar el asombro que siente al darse cuenta por primera vez de esta forma de verse a sí misma asumiendo su liderazgo. Tendencia actualizante. (Esmeralda, TA5, 25/10/2013, 1068) Reconoce la importancia de valorarse a sí misma, más allá de su historia, más allá de los "debería" pensar, sentir y ser. Más allá de sus introyectos. (Esmeralda, TA6, 8/12/2013, 979-986)	Asume una decisión congruente y comprometida con ella misma que le permite sentirse plena. (Esmeralda TA2, 6/10/2013, 621) Atiende a una necesidad de autoafirmación que le permite resolver su sentimiento de inseguridad y reconoce la importancia del darse cuenta de sus sentimientos y deseos para poder decidir de manera responsable como expresarlos y atenderlos. (Esmeralda TA2, 6/10/2013, 1468-1476) En la frase que hace como síntesis de su línea de vida se auto reconoce y autoafirma, lo que le permite generar un movimiento de autoaceptación y autodirección de sí misma "Más que tu capacidad de soltar, date. Tienes una capacidad increíble para recibir lo bueno, el amor de otros y de ti misma, hazlo más". (Esmeralda, B2, 6/10/2013, p. 38). Se valora desde un marco de referencia interno y se ve a sí misma como su gran recurso de manera flexible. "lo último que escribí es: cometo errores y los puedo arreglar" porque se hacer las cosas mejor" (Esmeralda, TA6, 8/12/2013, 991-992)	Experiencia un estado de acuerdo interno al darse cuenta de que realmente se siente satisfecha por la forma en que ella y los demás realizaron la actividad del Colectivo. (Esmeralda, TA5, 25/10/2013, 977-979) Tiene una consideración positiva de los miembros del grupo al reconocer los aprendizajes significativos que obtiene de cada uno de ellos. (Esmeralda, TA6, 8/12/2013, 970-979) Reconoce y valora su espacio en la interacción con los demás. "vi que, si había palabras, entonces dije "palabras" y vi la cooperación y entonces les tomé fotos y pues puse cooperación y puse pasión" (Esmeralda TA7, 10/12/2013, 837-847)

FACILITADORA

¿Qué elementos de la facilitación reconozco favorecieron/dificultaron una actitud positiva incondicional?

PEOBLEMAS MANIFESTADOS EN EL TALLER		PROCESO DE CAMBIO	AVANCES EN EL PROCESO DE ACTUALIZACION	
EN RELACIÓN CONSIGO MISMA	EN RELACIÓN CON LOS [illegible]		EN RELACIÓN CONSIGO [illegible]	EN RELACIÓN CON LOS DEMÁS
Al principio de la sesión estaba muy preocupada por cuidar que todo lo que había planeado para la sesión estuviera en tiempo y forma, me sentía sumamente estresada (Facilitadora, B1, 27/09/2013, apartado 9) El manejo del tiempo es un factor que me preocupó. (Facilitadora, B2, 6/10/2013, apartado 8) Me doy cuenta que el estar cuidando el tiempo de lo que se lleva realizar una dinámica que ayude a que los miembros del grupo trabajen y tomen conciencia de elementos significativos de su experiencia de vida, me constriñe. (Facilitadora, B3, 18/10/2013 apartado 8)	El sentirme ansiosa y con miedo a perder el control de la sesión cuando algunos de los participantes expresaron su desacuerdo con relación a la información que tenía la hoja que elabore con el tema de la identidad sexual (Facilitadora, B4, 18/10/2013 apartado 8) En esta sesión faltaron algunos miembros del grupo y me preocupó que pudiera estar pasando algo que bajara su motivación de participar en el taller. (Facilitadora, B5, 25/10/2013 apartado 8)	Me di cuenta de ello y decidí centrarme en lo que fuera ocurriendo en el trabajo del grupo (Facilitadora, B1, 27/09/2013, apartado 9) Reconocí frente al grupo que no conocía tanto del tema como ellos, (Facilitadora, B3, 18/10/2013 apartado 8) Valoré la importancia de acompañar la vida del grupo y lo que sus miembros necesitaron expresar, más allá de lo que yo había planeado. (Facilitadora, B5, 25/10/2013 apartado 8)	Mi mayor recurso (…) es la disposición de poner en mí una actitud positiva incondicional y considerar a cada uno de ellos un espacio sagrado. (Facilitadora, B2, 6/10/2013, apartado 9) Un elemento fundamental fue la importancia de reconocer la experiencia de ser yo misma en y con los demás a través de diversos momentos amorosos (Facilitadora, B7, 10/12/2013 apartado 9) Entrar en su vida me implica descalzarme de juicios y supuestos que me impidan entrar con respeto al espacio sagrado de su intimidad. (Facilitadora, B6, 8/12/2013 apartado 9)	En el transcurrir de las sesiones me he sentido cada vez más compenetrada con el grupo y con ello una mayor sensibilidad para reconocer lo que está en el corazón de su experiencia de vida. (Facilitadora, B6, 8/12/2013 apartado 9) Me sigo asombrando de la capacidad que tienen las y los jóvenes que han conformado el grupo de ahondar en sus vivencias y tomar conciencia de lo que para ellos es significativo (Facilitadora, B6, 8/12/2013, apartado 9) Me conmovió mucho al escuchar que en algunos de los Credos, existía dolor al tocar la lucha que han tenido por aceptar y hacer valer su propia experiencia de espiritualidad (Facilitadora, B7, 10/12/2013 apartado 9)

GRUPO

¿Cómo influyó la dinámica del grupo en el proceso de cambio de los participantes con relación a la autoaceptación de su identidad personal?

LIDERAZGO	TOMA DE DECISIONES	HISTORIA FAMILIAR	COMUNICACION	UNIDAD EN LA DIVERDIDAD
Zafiro y Esmeralda se identifican con relación a la dificultad de asumir su propio liderazgo frente al grupo. (Zafiro y Esmeralda, TA5, 25/10/2013, 951-965, 969-971) Zafiro y Citrino le reconocen a Esmeralda su capacidad de liderazgo. (Zafiro y Citrino, TA5, 25/10/2013, 989, 991-992)	Rubí y Ópalo expresaron decisiones que tomaron a partir de asumir el compromiso de respetar sus propias necesidades y deseos. (B2, 6/10/2013, sección 4) Esmeralda y Ónix tuvieron como punto relevante darle prioridad a lo que verdaderamente les permite sentirse felices y libres, aunque ello les implicara tomar decisiones que les generara tristeza (B2, 6/10/2013, sección 4)	Citrino y Circón, se identifican con relación a sentimientos y valoración hacia su familia expresados en momentos significativos puestos en su línea de vida. (Circón, TA3, 11/10/2013, 780-783) Zafiro empatiza con Ámbar y se identifican con relación a la forma como desean sentirse aceptadas por su familia. (Zafiro, TA1, 27/09/2013, 1713)	Aguamarina y Ónix expresan la importancia de comunicar sentimientos y puntos de vista en la interacción de los miembros del Colectivo. (Ónix, Aguamarina, TA5, 25/10/2013, 1239-1241, 1245-1247)	La construcción del mural entre todos los miembros del grupo les permitió reconocerse unidos en la diversidad de sus creencias y apuestas de vida. (Cuarzo, Ónix, Citrino TA7, 10/12/2013, 1269-1276, 1278-1282, 1288-1289)

La elaboración de las tablas que muestran las categorías de la información conforme a las preguntas de análisis permitió llegar a un mayor conocimiento de los procesos de cambio generados con relación autoaceptación de la identidad personal, la influencia del grupo a través de las interacciones de sus miembros y los elementos facilitadores que lo promovieron. La forma como esto se desarrolló a lo largo del taller es de lo que dará cuenta el siguiente capítulo.

CAPÍTULO V. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN

En este capítulo se analizan los alcances de la intervención realizada a lo largo del taller, dando respuesta a las preguntas de análisis planteadas en el capítulo anterior. A partir de una mirada comprensiva y centrada en la experiencia vivida, se describen los procesos de cambio manifestados por los participantes -Zafiro, Citrino y Esmeralda- en relación con la autoaceptación de su identidad personal. Asimismo, se examina el proceso de la facilitadora y aquellos elementos que favorecieron o dificultaron la aceptación positiva incondicional durante el desarrollo del taller. Finalmente, se analiza la dinámica grupal y su influencia en los procesos individuales de cambio, destacando el papel del grupo como espacio de contención, identificación y crecimiento personal dentro del marco de respeto, empatía y aceptación de la diversidad.

5.1. Proceso de cambio de los participantes

La pregunta a la que se dará respuesta en este apartado es la siguiente: *¿Cuáles cambios manifestaron los participantes con relación a la autoaceptación de su identidad personal a lo largo del taller?* El proceso que vivió cada uno de los participantes elegidos se describirá en tres momentos: las principales problemáticas manifestadas, los cambios efectuados a partir de la toma de conciencia de aspectos significativos con relación a las problemáticas y su actualización en la integración del yo.

Las personas que se eligieron para el trabajo de análisis fueron seleccionadas a partir de su nivel de participación, compromiso y grado de influencia dentro de la dinámica del grupo a lo largo del taller y ellas son: Zafiro, Citrino y Esmeralda. Es importante mencionar que los participantes en el taller son jóvenes universitarios unidos por la diversidad igualitaria.

5.1.1. Zafiro

A Zafiro dentro del grupo, se le reconoció su liderazgo y capacidad de propuesta para generar acciones que favorezcan una cultura de inclusión e igualdad en relación con la diversidad. Le gusta el futbol y pertenecía al equipo de la universidad; fue propositiva y emprendedora en el campo profesional y en los espacios grupales en los que participó. En el transcurso del taller tuvo una participación importante, no solo a partir de lo que compartió con el grupo de sí misma, sino también al convertirse en un punto de referencia para que otros compañeros se identificaran y reconocieran aprendizajes significativos: “Circón. - este, bueno yo me llevo de mí mismo una reflexión muy grande después de la reflexión de Ópalo, Zafiro y Ámbar”. (Circón, TA1, 27/09/2013, 1869-1890).

Problemáticas manifestadas a lo largo del taller

Dio inició la primera sesión, Zafiro se sentó en medio del grupo, frente a la facilitadora, atenta y con buen ánimo. La facilitadora invitó a los miembros del grupo a realizar un ejercicio en diadas con la finalidad de romper el hielo y ayudar a generar confianza entre ellos, Zafiro y Ámbar quedaron como pareja. Zafiro presenta a Ámbar y desde el principio, se identifica con ella en la expectativa de que su familia aceptara, sin discrepancia alguna, su orientación sexual y las decisiones referentes a su vida en pareja: “[...] yo quiero formar una familia aquí en México y mi mama: si la formas, fórmala en otro país; cómo combinar la cuestión de quiero que mi mama, mi amor y yo [...] estemos bien las tres. [...] cómo lidiar con lo que realmente no se pueden dar igual” (Zafiro, TA1, 27/09/2013, 1678-1681, 1687). Ella manifiesta dificultad para establecer un proceso de individuación a partir del deseo de complacer a su familia y al mismo tiempo, mantener su autonomía con relación a su orientación sexual.

En la cuarta sesión, Zafiro se reconoció de manera significativa como una guerrera, valorando su capacidad de salir adelante en diversos momentos de su vida en los que experimentó perdidas. Hizo énfasis en “ser luchona” y en “luchar”, sin embargo, en su narrativa estos elementos aparecieron no solo como un recurso para hacer frente

a situaciones adversas, sino también como una forma para minimizar el sentimiento de miedo -“y no me da miedo”-, reflejando un nivel de autoexigencia orientado a mantener el control de sentimientos de vulnerabilidad mediante la sobrevaloración de aspectos de sí misma relacionados con la fortaleza y dominio frente a situaciones que le generaron dolor; como se puede observar cuando describe los símbolos que dibujó en su silueta:

> [...] los juegos pirotécnicos representan fortaleza, alegría, asombro… he pasado por muchas cosas, la muerte de mi papá, mi proceso… sobre todo en la cabeza y en el corazón, pues cualquier cosa que me propongo puedo lograrlo, pues están muy conectadas… en mi estómago puse estos signos porque son malas palabras por que llego a ser muy visceral… [...]. La medalla me la puse porque me considero una persona luchona que le gusta luchar y lograr lo que se propone y no me da miedo… fuerza… es por eso los juegos… porque cuando los avientas, no ves nada, no ves nada y pufff… revienta… (Zafiro, B4, 18/10/ 2013, 275-289).

En la quinta sesión volvió a aparecer el tema de la autoexigencia cuando compartió con Esmeralda cómo vivió la experiencia de la Inauguración del “Grupo de Jóvenes Universitarios Unidos por la Diversidad Igualitaria”, ya que la dificultad para permitirse ser acompañada por otras personas en aquello que considera su “responsabilidad”, no le permitió soltar aquello que podía realizar en colaboración con los demás; como se puede ver en el siguiente párrafo:

> Yo sentía que yo era la que todo hacía, porque no decía nada, no buscaba apoyo y porque decía ´si yo puedo, no hay pedo´ y me estresaba durísimo y no decía nada hasta que llegó el punto en que se llegó el día de la inauguración y aunque a mí sí me gusta ser líder no quería que todo recayera en mí, en mí, en mí, porque necesitaba la colaboración de todos, yo quería estar en todo pero tú me dijiste ´cálmate, enfócate en una sola cosa´ y para que todo salga bien fue así como que me quite todo pero se te paso a ti la bolita entonces estamos en las mismas porque lo que hicieron todos es como que la persona que toma la iniciativa todo el trabajo

se carga en ella pero no hay un trabajo conjunto (Zafiro, TA5, 25/10/2013, 879-889).

La dificultad para permitirse ser más flexible y tolerante consigo misma también se reflejó en su relación con otras personas, particularmente en situaciones en las que consideró que estas no actuaban como “debería de ser”, lo cual se expresó en juicios rígidos sobre el comportamiento de los demás, como se observa en las siguientes expresiones: “Porque a mí no me gustan las personas que dicen algo que en realidad no es cierto” (Zafiro, TA5, 25/10/2013, 665-689) “yo creo que el que quiere puede”. (Zafiro, TA7, 10/12/2013, 488-493).

En diversos momentos a lo largo del taller, en su narrativa aparece una valoración condicional relacionada con elementos de exigencia y control, como lo expresó con mayor detalle en la sexta sesión, cuando comparte con el grupo el dibujo que realizó con relación a sus sueños, decisiones y deseos, desde una narrativa en la que se hacen visibles los recursos internos que ha utilizado para sostenerse frente a experiencias de pérdida y vulnerabilidad:

> …mi sueño es mi autorrealización que incluye familia, libertad, trabajo, pasión sexo, esposa, hijos y estabilidad emocional y espiritual…mi vida ha estado basada en decisiones, el de ´después de la tormenta viene la calma´, el “por algo pasan las cosas”, el que ´soy fuerte´, ´yo puedo´, el que ´soy suficiente´, el que ´soy buena´, el amor, la lucha, el éxito, soy la hija chingona, soy la hija de mi papa (comienza a llorar) el “ser capaz” son como los reforzadores que uso a diario … todos estos reforzadores que he estado utilizando que he cargado con ellos no me están ayudando…,estoy sobresaturada y llego a un punto en el que ya me canse de ser la fuerte siempre …(Zafiro, TA6, 8/12/2013, 725-749).

En esta narración Zafiro se autoafirma a partir de la valoración que otorgó a la forma en que ha salido adelante de experiencias de vida que considera son obstáculos. Se dio cuenta de la autoexigencia que mantiene por de ser fuerte, por ser la hija chingona,

como ella se describe, reconociendo estos elementos como reforzadores que ha utilizado frente a sentimientos de vulnerabilidad, en un intento por mantener cohesión interna y reducir la tensión que emerge cuando ciertas experiencias no logran integrarse plenamente a la conciencia (Rogers y Kinget, 1971). Asimismo, expresa su cansancio ante esta autoexigencia por sostener una imagen de fortaleza, así como la dificultad para permitirse contactar con sentimientos de tristeza y miedo frente a diversos momentos de su vida, relacionados a la culpa que experimenta por el malestar que percibe en los otros como consecuencia de sus decisiones. La forma en que Zafiro se valorar a sí misma aparece, así, condicionada por la relevancia que otorga en su vida a la figura de su papá, lo cual incide de manera significativa en la construcción de su autoconcepto.

Proceso de cambio y actualización del Yo

La apertura que Zafiro ha mostrado a lo largo de las sesiones para promover formas nuevas y congruentes de relación consigo misma y con los demás, a partir del reconocimiento de patrones de funcionamiento inadecuados en los que "existe un estado de desacuerdo entre la imagen del *yo* y la experiencia real vivida" (Rogers, 1971, p. 202), le permitió "avanzar en la dirección de su propia madurez" (Rogers, 2013, p. 42). Esta disponibilidad para contactar con situaciones dolorosas y propiciar un cambio estuvo presente desde la primera sesión, cuando al compartir con el grupo el deseo de que su familia aceptara, tal cual ella lo espera, sus decisiones y estilo de vida sin que exista desacuerdo, pudo darse cuenta de actitudes de autoexigencia y creencias introyectadas de "deber ser", formulándolo claramente al responder a la pregunta de cierre ¿Qué aprendí de mí en la sesión? expresa: "yo soy la limitante de mí misma y mi propio verdugo, conmigo misma y de las otras personas". (Zafiro, B1, 27/09/2013, p. 52-53).

En sesiones posteriores, Zafiro identificó, desde un marco de referencia interno, el miedo al fracaso como el sentimiento que subyace a su autoexigencia por ser "fuerte", "chingona", "capaz" (Zafiro, TA6, 8/12/2013, 787-788), además de que reconoció que su necesidad de control para evitar situaciones en las que pudiera sentirse vulnerable le dificultaba permitir que otras personas se acercaran a ella: "me involucro en muchas cosas, pero no dejo que se involucren conmigo". (Zafiro, TA7, 10/12/2013, 658-661). Este

progresivo darse cuenta de los elementos que alimentan la forma en que se exige a sí misma responder ante determinadas situaciones posibilitó la activación de la tendencia actualizante, favoreciendo un movimiento hacia una mayor congruencia interna y hacia el avance en la dirección de su propia madurez (Rogers, 2013).

El asumir una posición proactiva para hacer frente a situaciones en las que puede experimentar sentimientos dolorosos no fue algo nuevo para Zafiro, ya que valoró su capacidad de salir adelante en diversos momentos de su vida en los que ha experimentado pérdidas. Esta disposición a enfrentar la adversidad aparece como un recurso personal que ha sostenido su proceso frente a experiencias de duelo y cuestionamiento identitario, como se observa cuando comparte: “los juegos pirotécnicos representan fortaleza, alegría, asombro… he pasado por muchas cosas, la muerte de mi papá, mi proceso de orientación sexual” (Zafiro, TA4, 18/10/ 2013, 275-289).

Rogers (2013), señala que el impulso a la autorrealización presente en toda persona se expresa en su tendencia a reorganizar su personalidad y relación con la vida de acuerdo con patrones considerados más maduros. Esta afirmación puede observarse en Zafiro cuando asume una posición congruente consigo misma al expresar su cansancio de esta autoexigencia por ser “fuerte” y no permitirse tener sentimientos de tristeza y miedo en diversos momentos de su vida (Zafiro, TA6, 8/12/2013, 725-749). También se manifiesta cuando reconoce que se llena de actividades como una forma de evitar el vacío que experimenta al no permitir que otras personas entren en su intimidad (Zafiro, TA7, 10/12/2013, 679-683).

A medida que avanzaron las sesiones, ella fue experimentado un estado de mayor acuerdo interno al poder contactar con su dificultad para dejar de asumir el liderazgo que ella sentía sobre el proyecto del Grupo de Jóvenes Universitarios Unidos por la Diversidad Igualitaria y expresarlo en el taller. Rogers (2013) señala que la persona “a medida que aprende a escucharse también comienza a aceptarse (…), a medida que capta con más precisión sus propios contenidos” (p. 66). Este darse cuenta le permitió no solo flexibilizar su necesidad de control, sino también desarrollar una consideración positiva hacia

Esmeralda al reconocerle el liderazgo que asumió para lograr la realización de un evento, como se observa en el siguiente testimonio:

> Yo me reconozco que de mi surgió el proyecto, ya no es mío (…) cuando yo detecté eso de que ´no queremos que esté alguien al frente´ pues yo dije ´Arre, arre, está bien´ y en ese momento me dio como el miedo (…), lo que estoy percibiendo o sea que desde mi punto de vista ahora escucho que como que ahora a ti te tocó pues ser como la líder (…) si realmente quieren hacer un trabajo en equipo pues que así sea (…) si realmente quieren que haya trabajo en equipo y nadie arriba, que todos sean iguales pues que todos aporten de igual forma. (Zafiro, TA5, 25/10/2013, 951-965).

En la séptima sesión, Zafiro expresó en su Credo, la importancia que le dio a su autonomía y a la de las demás personas como condición para vivir en plenitud y libertad, dejando a un lado la valoración negativa. Destaca además la relevancia del amor propio como punto de partida para poder brindar amor a los demás, como se observa en el siguiente testimonio:

> Yo soy Zafiro y creo en la autonomía y la capacidad tanto mía como de otros de poder vivir en plenitud, libres y dejando a un lado las diferencias negativas, yo creo que el que quiere puede y que cada acción realizada trasciende y que la vida, aunque esté llena de momentos compartidos es propia, creo en el amor, pero creo que para poder brindarlo todo comienza por el amor propio. (Zafiro, TA7, 10/12/2013, 488-493).

En la misma sesión, experimentó un estado de acuerdo entre la imagen del yo y su experiencia al reconocer la importancia de romper con los introyectos, para permitirse generar vínculos basadas en la confianza y no en la desconfianza, lo cual representa un aspecto novedoso en su proceso personal. Esta toma de conciencia se refleja cuando expresa: “quiero abrirme más a otras opiniones además de darme tiempo para mí,

delegar y confiar en la capacidad de los demás sin sentirme amenazada". (Zafiro, TA7, 10/12/2013, 1166-1173).

En palabras de Rogers, lo que Zafiro experimenta es resultado de un proceso en el que, "al operarse estos cambios, que le permiten profundizar en su autopercepción y su autoaceptación y volverse menos defensiva y más abierta, descubre que finalmente puede modificarse y madurar en las direcciones inherentes al organismo humano". (Rogers, 2013, p. 66).

Zafiro reconoce el transitar de una autoafirmación sostenida en la exigencia y el control hacia una aceptación más libre y confiada de si misma y de los demás. Al atreverse a escuchar su miedo, reconocer sus necesidades de delegar y abrirse a la colaboración sin sentirse amenazada, fue asumiendo una forma de liderazgo, donde la autonomía ya no se contrapone al trabajo colaborativo en equipo, sino que lo enriquece. Este movimiento no solo muestra el cuestionar introyectos, sino también reconciliarse con su vulnerabilidad como parte legítima de su identidad. En esto se puede ver que la autoaceptación no es un punto de llegada definitivo, sino un camino continuo de escucha, confianza y apertura a la propia experiencia.

5.1.2. Citrino

Citrino se caracteriza por su disposición para ayudar a los demás, mostrándose amable y con un profundo sentido de solidaridad y respeto hacia sus compañeros. El grupo lo reconoce como un ser humano de gran corazón y como alguien con quien se puede contar siempre. A lo largo de las sesiones fue quien tuvo mayor número de participaciones, tanto para compartir sus vivencias personales como para apoyar las intervenciones de otros miembros del grupo. Se distinguió por su puntualidad y el primero en llegar, además de marcar la pauta de cooperación para apoyar en el acomodo de las sillas en el salón donde se realizaba el taller. Estas actitudes reflejaron su calidad humana y sentido de responsabilidad para asumir su proceso de crecimiento.

El tema principal de sus intervenciones estuvo centrado en el reconocimiento de la importancia que tiene en su vida la generación de vínculos afectivos significativos, así como en el avance progresivo hacia una mayor autovaloración y autonomía. Esto se manifestó desde la primera sesión, cuando compartió con el grupo sus expectativas del taller a partir del ejercicio de completar la frase “Yo soy la mejor versión de mí mismo”, la cual repitió posteriormente enfatizando “la mejor”, como se observa en el siguiente testimonio:

> Pues yo soy la mejor versión de mí mismo, la mejor, y ¿qué espero llevarme al final del taller?, pues amistades más profundas respecto al proyecto que estamos haciendo, como grupo, como compañeros, como psicólogos, diseñadores, ingenieros, yo no soy ingeniero, (risas) como toda esa parte de aprender de los demás, este, más o menos hay cosas que me gustan de aquí, pero quiero trabajar, más, por lo mismo que es de crecimiento personal, confianza y posterior lo que se vea en cada sesión. (Citrino TA1, 27/09/2013, 568-574).

La intención puesta por Citrino en las afirmaciones que realizó en la primera sesión en relación con lo que esperaba del taller, puede comprenderse como la semilla que le permitió iniciar un proceso de crecimiento en libertad, cuyo fruto principal se orientó hacia ser cada vez más dueño de sí mismo.

Problemáticas manifestadas a lo largo del taller

En la primera sesión, Citrino expresó su disponibilidad para “aprender a crecer como persona, […] a resolver cosas pendientes” (Citrino, TA1, 27/09/2013, 1252-1256), sin embargo, cuando la facilitadora propuso al grupo completar la frase “y si abro la puerta que…”, reconoció también la presencia de miedo: “sí me da temor volverla a abrir, porque no sé qué va a suceder y es algo que comentaba en el primer ejercicio de compartir, el miedo a la inestabilidad, pero como ya lo viví una vez, esta vez me quiero abrir a la experiencia” (Citrino, TA1, 27/09/2013, 1265-1267).

En esta misma sesión, Citrino expresó angustia al referirse al desconocimiento de necesidades que subyacen a ciertas emociones, sentimientos e introyectos, lo cual le dificulta tomar conciencia de los patrones desde los cuales actúa: “cosas que voy guardando o que no hago conciencia de ello y que muchas veces voy actuando por una programación que yo creo, algo que ya pasó y no identifiqué y eso fue una barrera para mí que no identifiqué y que no puedo…”. (Citrino, TA1, 27/09/2013, 1275-1278).

La experiencia de aprender a ser libre, como lo señala Rogers “no es un súbito relámpago de comprensión sino un avance a tientas, ambivalente, azorado e incierto por un territorio nuevo” (Rogers & Stevens, 2003, pág. 48), lo cual se refleja en el proceso inicial que Citrino comienza a transitar. En la segunda sesión, al compartir con el grupo lo que había descubierto de sí mismo al hacer el ejercicio de verse al espejo al iniciar el día, tomando conciencia de su persona y agradecerse el estar ahí, expreso:

> Los días que no hice el ejercicio fue en los días en que me levantaba como a la carrera, entonces todo el día era estrés y presión (Citrino TA2, 6/10/2013, 33-36), [...] estar pensando en todo lo que tenía que hacer con toda la nube de compromisos y tareas [...], me ponía a hacer una cosa y de repente llegaba otra y así me la pasé esos días. (Citrino TA2, 6/10/2013, 40-45).

En estos momentos, Citrino centra su atención en múltiples compromisos que debía realizar, teniendo una conciencia de sí mismo dispersa y orientada hacia elementos externos. Esta forma de funcionamiento da cuenta de una vivencia en la que el contacto consigo mismo queda relegado frene a las demandas del entorno, dificultando la identificación de sus necesidades y estados internos. En este sentido, la persona percibe la situación en función de la noción que tiene del yo; aquello que se refiere al yo tiene tendencia a ser percibido en relieve y es susceptible de ser modificado en función de los deseos y angustias del sujeto. La noción del yo determina, por tanto, la eficacia o la ineficacia de la tendencia actualizante (Rogers, 1971, p. 35)

Un tema recurrente e importante para Citrino es la relación con otras personas y la generación de vínculos afectivos significativos a través de los cuales recibir aceptación y reconocimiento -su familia, amigos, pareja-; sin embargo, al no tener el centro de valoración en sí mismo, reconoció que en ocasiones ha establecido relaciones de dependencia, ya sea por identificación o reacción, como una forma de autoafirmación aun dependiente de la valoración externa:

> […] en la carrera yo me metía en conflicto con otras personas, u otras personas conmigo, no lo sé, por la manera de pensar por ejemplo yo soy, o sea me pueden hablar mal de una persona, pero no sé de qué manera trabaja mi subconsciente que termino juntándome con esa persona, entonces es la manera de yo reafirmarme (Citrino TA2, 6/10/2013, 1554-1574).

En la tercera sesión, compartió con el grupo un sentimiento de angustia en relación con una situación amorosa de la cual no sabe qué está pasando, reconociendo que se encontraba repitiendo un patrón de conducta en el que su centro de valoración permanecía condicionado a la respuesta que da otra persona, lo que le generaba confusión y desgate emocional: “estaba haciendo yo lo del año pasado de estar entregando todo o si simplemente estaba llegando a un punto en el que ¿qué más hago ahora?” (Citrino, TA3, 11/10/ 2013, 38-50).

Esta forma de funcionamiento volvió a manifestase en la quinta sesión, cuando describió una situación en la cual su necesidad de sentirse aceptado desde una valoración externa, le dificultó hacer contacto con una consideración positiva de sí mismo. Esta dependencia a la respuesta del otro deformó su percepción de la realidad al sentirse frustrado por no obtener lo que quería y lo llevó a reaccionar de manera desproporcionada, generando pensamientos autodestructivos que alimentan el sentimiento de culpa: “yo seguía como en la actitud de pélame” [...], “yo me sentía culpable”. (Citrino, TA5, 25/10/2013, 25-65).

Este juego entre el “yo experiencial” y el “yo introyectado”, es presentado por Roger y Stevens (2003), como una dinámica, en ocasiones disociativa, en la cual la persona lucha por permanecer fiel a sí misma. En esta tensión interna se hace presente la incongruencia entre la experiencia vivida y las condiciones de valoración introyectadas, generando confusión respecto a quien se es realmente y el riesgo de perderse en aquellos “yo” aprendidos de otros, que indican lo que se “debería ser”.

Proceso de cambio y actualización del yo

Citrino a lo largo de las sesiones mostró un compromiso consigo mismo para avanzar en la aceptación de su identidad personal y el establecimiento de relaciones asertivas, lo cual puede observarse en diversas respuestas que expresó a las preguntas de cierre: ¿qué aprendí de mí mismo? Y ¿qué aprendí de los demás?:

> Me llevo de mí el aceptar que la puerta se va a abrir y que algunas cosas van a salir. Estoy comenzando a identificar nuevos miedos. Estoy decidiendo qué es lo que quiero hacer con y de mi vida. (Citrino, B1, 27/09/2013, apartado 10, p. 53).

> Soy un hombre valioso, amoroso, fuerte, cuidadoso, generoso, comprometido, fiel, divertido, responsable, decidido… ¿Qué aprendí del grupo? Ya es hora de soltar, tomar las riendas de mi vida, dejar que las cosas fluyan. Va a estar conmigo el que quiera y con quien yo decida. (Citrino, B2, 11/10/2013, apartado 10, p. 42).

> Aprendí que necesito confrontar mis ilusiones o expectativas con la realidad para no construir falsas ideas, falsas realidades, porque yo mismo me hago daño o me puedo hundir (Citrino, B5, 27/09/2013, apartado 10, p. 26).

A partir de estas reflexiones, Citrino fue experimentando progresivamente que su foco de evaluación comenzaba en situarse en sí mismo, recurriendo cada vez menos a buscar aprobación externa y a pautas aprendidas para regir su vida. Este movimiento interno le permitió, de manera gradual, el ser más dueño de sí mismo, favoreciendo

procesos de autoaceptación y coherencia interna, en la medida en que comenzó a orientarse hacia lo que Roger señala como la pregunta central de la existencia personal: "¿Estoy viviendo de una manera que me satisface plenamente y que me expresa tal como soy?" (Rogers, 2013, p. 113).

En este mismo proceso, Citrino fue adquiriendo una mayor conciencia de la importancia de responder a sus propias necesidades, a cuidarse más, confiar y partir de la valoración de sí mismo, lo cual favoreció el establecimiento de una actitud de congruencia interna. Esto puede verse en la quinta sesión, cuando ante la pregunta de la facilitadora: "¿Qué crees que pasaría si no das?" (Facilitadora, TA5, 25/10/2013, 136-137), responde:

> Se va a quedar el que quiera quedarse por mí, no por el hecho de como sea conmigo, me voy a tener a mí en lo que necesito (Citrino, TA5, 25/10/2013, 139-141), me voy a tener a mi (una pausa) si, me voy a tener a mí en lo que necesito (Citrino, TA5, 25/10/2013, 139-141)
>
> Facilitadora: ¿aunque eso implique que haya gente que se vaya? (Facilitadora, TA5, 25/10/ 2013, 142)
>
> Citrino: "eso ya será decisión de ellos no mía, que se vayan" (Citrino, TA5, 25/10/2013, 145).

En esta intervención se observa cómo Citrino toma conciencia de la importancia de dejar de hacer cosas con el objetivo de que los demás permanezcan en la relación, reconociendo los límites entre la responsabilidad propia y la de los demás. Un rasgo importante en el proceso de cambio de una persona radica en la capacidad de tener una mayor confianza en su organismo para elegir aquello que le resulta significativo y le permite vivirse de manera más plena. Al respecto Rogers señala que:

> La persona totalmente abierta puede permitir que todo su organismo, junto con su conciencia, considere cada estímulo, necesidad y exigencia, evalúe su intensidad e importancia relativas y descubra, luego de sopesar, los distintos factores, el rumbo que mejor puede satisfacer sus necesidades en esa situación particular (Rogers, 2013, p. 170).

En la séptima sesión, durante la elaboración del mural donde participaron todos los miembros del grupo, Citrino asumió el riesgo de aportar en la relación con los demás sin exigirse hacerlo de manera correcta ni dependiendo de lo que la otra persona pensara o sintiera, lo que da cuenta de un estado de congruencia interno: "veo a alguien como con necesidad de hacer las cosas y a veces sí la riego en el momento, pero luego lo arreglo en el momento que llegué, la pongo de brillantina y todos "¡no!", cálmala entonces la hago diferente ahora". (Citrino, TA7, 10/12/2013, 1064-1067).

Citrino al ir consolidando su autoestima y autovaloración, apropiándose de un autoconcepto más positivo, desarrolló una mayor capacidad para mostrarse comprensivo, flexible y tolerante consigo mismo. Esto lo expresó al reconocerse humano y permitirse no tener las respuestas adecuadas frente a lo que estaba viviendo, como lo manifestó en la sexta sesión cuando responde a la pregunta de cierre ¿Qué aprendí de los demás?:

> […] de Zafiro aprendí que muchas veces me exijo muchísimo y sufro por no poder llegar al nivel que yo mismo me exijo, pero me exijo demasiado porque eso fue lo que aprendí de mis papás, a ser chingón a no ser un mediocre, a seguir adelante, seguir adelante, entonces me fijo tanto que a veces no lo logro, […] ahora si me detengo en veces a ver qué tan necesario es esto, si no, total (Citrino, TA6, 8/12/2013, 991-1014).

> he tomado decisiones que me han llevado a ser el hombre que está aquí y ahora (Citrino, TA6, 8/12/2013, 1057-1058).

Este proceso de darse cuenta se profundizó cuando, durante la elaboración del mural grupal, Citrino pudo expresarse sin juzgarse, tomando en cuenta lo realizado por los demás y valorando su propio lugar dentro del grupo, lo cual evidenció una mayor apertura a confiar en su experiencia y a sostenerse dentro de sí mismo en la relación con otros, como lo expuso en la sétima sesión:

> […] empecé con esa parte de observar y no juzgar, […]y luego puse el corazón, no sabía dónde ponerlo porque primero me detuve para ver que iban a pintar los demás, para ver en donde lo ponía pero dije: lo dibujo ya o no lo dibujo y lo puse ahí (…) soy como el alma del lugar, no puedo decir que soy el centro de la atención pero si siento yo cuando llego a un lugar lleno de vida, traigo alegría conmigo (Citrino, TA7, 10/12/2013, 1044-1062).

Esta consideración positiva también se manifestó cuando logró aceptar sus "errores" y transformarlos en áreas de oportunidad: "[…] reconocí mi error e intenté solucionarlo, igual y no lo solucioné porque ya estaba ahí, pero hice que fluyera de otra manera" (Citrino, TA7, 10/12/2013, 1077-1079).

La experiencia de aceptación vivida en la relación establecida con el grupo y el facilitador, favoreció una mayor apertura para establecer vínculos más profundos y duraderos, lo que se observa cuando Citrino describió lo que plasmó en su silueta en la cuarta sesión: "Puse la sonrisa pues me gusta sonreír para otros y para mí, el tercer ojo lo puse porque me gusta observar y hacerlo sin juzgar, porque cuando juzgo, me juzgo… el mensaje es "aquí estoy para ti y con los brazos abiertos y con mucho para dar, pero yo primero" (Citrino, TA4, 18/10/ 2013, 344-354).

Citrino, en su proceso de cambio, reconoce de manera contundente que el vínculo amoroso que genera consigo mismo, los demás, lo demás y Dios, es parte esencial de la forma como se reconoce a sí mismo, lo que le da sentido y le mueve. Esto se puede ver en la séptima sesión cuando formula y comparte con el grupo su credo:

creo en la vida, en las energías, yo creo en el cosmos, en el universo, yo creo en el agua como la esencia de la vida, yo creo que la vida es movimiento, yo creo en el poder de las palabras, yo creo en el amor, yo creo que el agua es el alma, yo soy Dios, yo soy agua, yo soy amor, yo soy vida, creo en mi Dios interior y en el Dios que está en los demás, Yo creo en la causalidad de las cosas, creo en la ley de la atracción, creo en el positivismo, creer es crear, hacer que suceda, creo en la bondad, yo creo en el efecto mariposa, creo en la conciencia, creo en el amor, por mí, por y hacia a mí mismo, creo en el respeto, creo en la comunicación, creo en el karma, creo en mí, Yo me creo a mí. (Citrino, TA7, 10/12/2013, 476-486).

En este escrito, Citrino integra la experiencia que vivió a lo largo de las siete sesiones, declarando su capacidad de creer en sí mismo, en los demás y lo que le rodea. Esta afirmación sostenida desde el marco de referencia interno refleja un movimiento hacia la autoaceptación y el fortalecimiento de su autoconcepto, en la medida en que el amor aparece no solo como una idea, sino como una forma de vincularse consigo mismo y el mundo. Para Rogers (1971) “el vínculo amoroso” no será únicamente la aceptación positiva de sí mismo, sino un nivel mayor de compromiso existencial al que reconoce como “consideración positiva incondicional de sí mismo” (p. 214). Citrino en la séptima sesión terminará el taller diciendo de sí mismo: “¿Qué aprendo de mí?, aprendo de mí la capacidad o el don de dar alegría, llenar de vida ambientes o espacios “muertos”. Mi capacidad de aprender de mis errores. Ser ejemplo para los demás. Mis ganas de apoyar a los demás”. (Citrino, B7, 10/12/2013, apartado 10, p. 38).

5.1.3. Esmeralda

Los cambios que realizó Esmeralda a lo largo del taller se caracterizaron por un alto nivel de compromiso y actitud de congruencia consigo misma. En las primeras sesiones se mostró atenta y cautelosa, cuidando en ocasiones su espacio personal y expresándose a través de frases breves, lo que parecía responder a la necesidad de no ir más allá de aquello que deseaba compartir con el grupo. Esta forma de participación se manifestó, cuando compartió los símbolos que dibujó en su silueta, aun cuando se

describió a sí misma como un “libro abierto”: “para mí la silueta representa los tatuajes, me gusta dar y recibir, no tengo pies, es algo completamente físico y no salieron por la posición en la que estaba… soy un libro abierto y estoy abierta para quien se acerque… el barco es porque me gustan los naufragios” (Esmeralda, TA4, 18/10/2013, 254-257).

A partir de la quinta sesión, en la que narró la experiencia del liderazgo que tuvo al realizar una actividad con el Grupo de Jóvenes Universitarios Unidos por la Diversidad igualitaria, su presencia en el grupo fue adquiriendo mayor seguridad y una interacción más abierta con los demás participantes, lo cual se mantuvo y fortaleció hasta el final del taller.

Problemática manifestada

A lo largo del taller Esmeralda mostró en varias ocasiones una necesidad de autoafirmación y de fortalecimiento de su seguridad frente a sí misma. Esto se observa desde la primera sesión cuando comparte con el grupo lo que espera del taller: “…llegar a ser la mejor versión de mí misma y preguntándome no por qué no, no porque siempre vaya a estar en la incertidumbre, sino por no encasillarme en algo y por medio de este taller llegar a eso…” (Esmeralda, TA1, 27/09/2013, 752-755). Con la intención de clarificar su expectativa, la facilitadora le volvió a preguntar, a lo que ella respondió:

> eso, decir por lo menos que soy una mejor versión de la que era antes y ya en cosas más pequeñas voy a dejar de ser tan nerviosa, no solo por el Grupo de Jóvenes Universitarios Unidos por la Diversidad Igualitaria, sino por fortalecer al grupo y dejar de ser mi propio límite para eso”. (Esmeralda, TA1, 27/09/2013, 759-761).

Es importante señalar que la confianza que desde el inicio manifestaron los jóvenes que participaron en el taller para compartir sus vivencias, se facilitó por su pertenencia al Grupo de Jóvenes Universitarios Unidos por la Diversidad Igualitaria. Esta confianza previa al taller permitió que, desde las primeras sesiones, las intervenciones

del grupo correspondieran a etapas más avanzadas del proceso de cambio descrito por Rogers: “La segunda etapa se inicia sólo cuando el sujeto puede vivir la experiencia de ser plenamente recibido. (…). Sea como fuere, cuando llega a experimentar que es recibido, se produce un ligero aflojamiento y fluidez de la expresión simbólica” (2013, p. 124).

En la segunda sesión, cuando compartió con el grupo la decisión que tomó de establecer una relación de pareja, a Esmeralda le resultó difícil expresar la alegría y gratitud que sentía, experimentando vergüenza ante la manifestación de estos sentimientos: “pues está muy cursi decir que está muy difícil encontrar a alguien que valga la pena y encontré a alguien que vale la pena”. (Esmeralda TA2, 6/10/2013, 598-599).

La dificultad de Esmeralda para expresar abiertamente sentimientos de alegría y gratitud da cuenta de un momento del proceso en que el contacto con su experiencia emocional comienza a hacerse consciente, pero aún se encuentra mediado por valoraciones que la llevan a minimizar o descalificar aquello que siente. Esta vivencia no implica ausencia de emociones, sino una tensión interna entre el sentir y la aceptación de ese sentir, especialmente cuando la expresión emocional es percibida como excesiva, inadecuada o socialmente desvalorizada: “La aceptación de los sentimientos es mínima. La mayor parte de ellos se revela como algo vergonzoso, malo, anormal o inaceptable por alguna otra razón” (Rogers, 2013, p. 126).

La quinta sesión es clave en el proceso de aceptación del liderazgo de Esmeralda, cuando narró cómo vivió la experiencia de asumir la dirección para la realización de un evento. En su relato se observa cómo, en distintos momentos, se experimenta en un estado de desacuerdo entre la imagen del sí misma y la experiencia real vivida; es decir, un estado de desacuerdo interno o incongruencia. Esto se hace evidente, cuando se reprocha a sí misma sentir enojo, minimizando aquello que le genera molestia a lo que le da “sentido” a su participación en el Grupo de Jóvenes Universitarios Unidos por la Diversidad Igualitaria:

> En ese momento me sentía llena, cansada, pero si me pongo a pensar en mi vida la verdad estoy muy feliz, muy tranquila (…) me doy cuenta de que también estoy refugiada en esa ilusión, en esa felicidad, pero siento que me voy a estrellar.(…) puse en mi metáfora que me siento como una hormiga trabajadora que se perdió de la fila (…) salió el enojo conmigo misma por estar enojada, frustrada por estar haciendo cosas que ni al caso, todas las que estaba haciendo, las que me estaban cargando y me estaban ocupando demasiado tiempo y estrés (Esmeralda, TA5, 25/10/2013, 836-857).

Con la intención de que Esmeralda pudiera contactar con la forma en que minimizaba su enojo, la facilitadora preguntó a qué se refería cuando hablaba de "tonterías", a lo que contestó: "que si dejamos cosas para último momento, que si alguien dice y dice que hace algo y no lo hace o te quedaste sin dinero y cosas así pues" (Esmeralda, TA5, 25/10/2013, 861-863).

Y nuevamente la facilitadora la confrontó: "¿esas son tonterías?" (Facilitadora, TA5, 25/10/2013, 865); y nuevamente Esmeralda respondió: "pues si pensaba en el fin mayor de porque estaba en el "grupo de jóvenes universitarios unidos por la diversidad igualitaria", sí." (Esmeralda, TA5, 25/10/2013, 867-868).

En estas intervenciones se observa cómo Esmeralda se encuentra luchando entre los sentimientos que emergen a partir de las experiencias que vive en la relación con el grupo y aquello que considera que "debería sentir". Rogers se refiere a este tipo de experiencias que la persona tiene consigo misma como un "estado de desacuerdo entre el yo y la experiencia real vivida": "(…) esta falta de concordancia entre el yo y la experiencia se designa con el nombre de desacuerdo interno. (…) Cuando el individuo se encuentra en un estado de desacuerdo, está sujeto a tensión y confusión "(1971, p. 202).

En esta misma sesión, Esmeralda expresó una dificultad para aceptarse a sí misma como líder, confrontándose con los logros alcanzados al sacar adelante una

actividad dentro del Grupo de Jóvenes Universitarios Unidos por la Diversidad Igualitaria. Aun cuando el evento se llevó a cabo, expresó sentirse “sola” durante el proceso, evidenciando la tensión entre lo que logró objetivamente y la forma en que se vivenció internamente:

> no sé, de repente sí me volví como que yo era un punto de referencia para ese evento en específico y al final, pude haber hecho nada y en unos minutos hubiéramos hecho todo y nada más estuve una semana estresada y luego dije que no me gusta ser ese punto de referencia, no me gusta ser líder, me gusta meterme, entusiasmarme, mover a la gente pero si espero más que un jefe más que un fundador, que la gente se encargue, necesito ese sentimiento de apoyo y liderazgo, compañerismo (Esmeralda, TA5, 25/10/2013, 861-863).

Más adelante, ella expresa su nivel de autoexigencia cuando asumió una responsabilidad que le resulta significativa y su dificultad para valorarse a sí misma frente a los demás, cuestionando su capacidad para ocupar un lugar de liderazgo: “me pongo hasta abajo y me ocupo de todo lo demás y después pues en grupo como no estoy acostumbrada a ser líder, no sé si puedo ser buen líder o no” (Esmeralda, TA5, 25/10/2013, 1035-1037).

La experiencia de los logros obtenidos a partir de la dirección del evento dejó a Esmeralda en un estado de vulnerabilidad, en tanto que su autoconcepto no le permite reconocerse plenamente como capaz de asumir su liderazgo. Desde esta vivencia, se percibe a sí misma “pequeñita” para ocupar ese lugar, atribuyéndose una gran capacidad de generar ideas, pero no para llevarlas a cabo:

> Desde el hecho de creerlo estar ya, este es el primer proyecto que habla de lo que queremos y si estuvimos todos, no siento que me dejaron sola, pero al final me molesta a mí en lo personal, solo quedar en ideas, esa fue mi otra metáfora que escribí, soy un coche chico con un motor enorme, no lo puedo arrancar porque no tengo el kit, todo son ideas (Esmeralda, TA5, 25/10/2013, 1050-1055).

El impacto del darse cuenta de su capacidad de logro se intensificó cuando la facilitadora le devolvió una lectura distinta de su experiencia, señalando: “para que pasara lo que paso, no fue una idea, no fue un sueño, fue la manera en que tú te pusiste para que eso que tu querías que sucediera, sucedió” (Facilitadora, TA5, 25/10/2013, 1200-1202). Ante este señalamiento, ella responde desde una sensación corporal: “me arde el estómago” (Esmeralda, TA5, 25/10/2013, 1204).

Este registro corporal da cuenta del nivel de vulnerabilidad que Esmeralda siente al confrontarse con la responsabilidad que tuvo en el logro de la actividad realizada. Tal vivencia puede comprenderse desde el Enfoque Centrado en la persona, como expresión del estado de desacuerdo que existe ente el yo y la experiencia vivida, en el que la persona se enfrenta a aquello que ha logrado sin poder aun integrarlo plenamente a su autoconcepto (Rogers, 2013).

Proceso de cambio y actualización del Esmeralda

Esmeralda desde la primera sesión expresó su deseo de ir más allá de romper con miedos y dejar de ser su propio límite. Esta expectativa la acompañó hasta el final del taller como una consigna interna que se hizo visible en la forma como fue reconociendo aspectos de sí misma y asumiendo decisiones que le permitieron soltar amarras y dirigirse hacia caminos más liberadores. En la segunda sesión Esmeralda tomó una decisión que le permitió asumir una relación de pareja desde aquello que reconoce como lo mejor de sí misma, tal como lo narró al grupo:

> […] para empezar, yo pienso que tuve una relación un poco extraña con un hombre, me di cuenta de que tenía que acomodar la vida en su lugar y dejarlo en cierta forma porque estaba incomoda, no sé y ya ahí quedó, la otra fue que me anime a pedirle a Aguamarina que fuera mi novia. (Esmeralda TA2, 6/10/2013, 563-567);

Continuó diciendo con referencia a la relación que entabló con un hombre:

> bueno, era como de amistad pero, no sé, nos conocimos cuando los dos estábamos muy mal de otras relaciones y fue entonces como que recurrimos a toda esa necesidad de estar juntos, era todos los días y todo el tiempo estar en comunicación y cuando yo tenía muy claro que lo único que quería era una amistad y que fuera tranquila, pero permití que siguiera así hasta que dije: tengo que medio cerrar la puerta y dejar abrir otra aunque tengo mucho miedo de empezar otra relación (Esmeralda TA2, 6/10/2013, 584-591).

Ante la pregunta de la facilitadora: ¿Qué te hizo cerrar esa puerta? (Facilitadora TA2, 6/10/2013, 619), Esmeralda responde: “mi bienestar, estar bien” (Esmeralda, TA2, 6/10/2013, 621). Al finalizar la sesión como respuesta a la pregunta ¿qué aprendí de mí en esta sesión?, ella expresa:

> Aprendizajes de mí, es que aún tenía muchas inseguridades con respecto a Aguamarina hasta que te pedí (dirigiéndose a la facilitadora) los 5 minutos y hablé con ella de frente, no me solté, me relajé porque estaba muy tensa, pero ya está todo bien y que puedo descender mis enojos, puedo nivelarme un poco más, ser más consciente de mis sentimientos y todo el rollo de esa puerta que cerré (…) (Esmeralda, TA2, 6/10/2013, 1468-1476).

En estas intervenciones puede observarse cómo Esmeralda asume una decisión congruente y comprometida consigo misma, lo que le permite sentirse plena y autoaceptarse a nivel emocional y con relación a su orientación sexual. Este movimiento implica que la experiencia comienza a hacerse disponible a su conciencia, condición necesaria para que se activen procesos de autovaloración y autodirección, tal como lo plantea Rogers (1971).

En esta misma sesión, como síntesis de su línea de vida, Esmeralda cerrará con la frase: “Más que tu capacidad de soltar date. Tienes una capacidad increíble para recibir

lo bueno, el amor de otros y de ti misma, hazlo más. (Esmeralda, B2, 6/10/2013, p. 38).

El tema de la quinta sesión será, con claridad y contundencia, la aceptación de su liderazgo. Después de varios momentos de confrontación, Esmeralda experienció un estado de acuerdo interno al darse cuenta de que se sintió satisfecha tanto por la forma en que ella actuó como por el reconocimiento recibido de los otros al haber llevado la iniciativa en una actividad realizada por el Grupo de Jóvenes Universitarios Unidos por la Diversidad Igualitaria. Esto puede apreciarse cuando respondió a la pregunta que la facilitadora le hace: "¿Qué sientes Esmeralda al darte cuenta de que sí fuiste líder?" (Facilitadora, TA5, 25/10/2013, 975), y Esmeralda responde: "feliz, pero también un poco amenazante, quiero que siga como empezó sin ser líder, trabajar con el "Grupo de Jóvenes Universitarios Unidos por la Diversidad Igualitaria", dar mi parte y que se reconozca y que también cada quien haga lo suyo" (Esmeralda, TA5, 25/10/2013, 977-979).

Esmeralda cerró la sesión manifestando una consideración positiva de sí misma al reconocerse, por primera vez, no solo como alguien capaz de generar buenas ideas, sino también de llevarlas a cabo y asumir su liderazgo. Esto se evidencia cuando expresó: "aprendí que tengo miedo, que no soy solo ideas y que todos tenemos expectativas pero que es mejor acercarlas a la realidad y que la comunicación y el tiempo importan" (Esmeralda, TA5, 25/10/2013, 1260-1262).

En la sexta sesión cuyo objetivo fue: "Fortalecer en los participantes la aceptación y valoración de los propios deseos, sueños y decisiones, tomadas a partir de aquello que es importante para sí mismos, diferenciándolos de deseos, sueños y decisiones que otras personas puedan querer con relación a ellos" (B6, 8/12/2013, apartado 3, p. 2), Esmeralda profundiza en la importancia de valorarse a sí misma más allá de su historia y de los mandatos, lo que "debería" pensar, sentir y ser, más allá de sus introyectos. Esto lo hace a través del reconocimiento de los aprendizajes significativos que obtiene de cada uno de los compañeros del grupo:

> Yo tengo muchas notas, no sé, aprendí algo de cada uno hoy, de Ónix aprendí sobre las oscilaciones, me detuve en el “deber ser”, no importa tanto quien debo ser, sino quien soy y no detenerme tanto en reglas morales o gobiernos … que, si no me detengo tanto en el pasado, ni en cómo se debería de sentir lo que quería que se sintiera, … también en la diferencia entre fantasías y sueño. La diferencia es que las fantasías vienen de miedo, los sueños implican trabajo para llegar a ellos (Esmeralda, TA6, 8/12/2013, 970-983);

Esmeralda terminó diciendo: “si, lo último que escribí es: cometo errores y los puedo arreglar porque sé hacer las cosas mejor (Esmeralda, TA6, 8/12/2013, 991-992). En estas expresiones se observa una valoración de sí misma que comienza a consolidarse desde un marco de referencia interno, permitiéndole vivirse de una manera flexible frente a situaciones en las que puede equivocarse y, al mismo tiempo, generar e implementar nuevas alternativas.

En la medida en que la persona avanza en la aceptación de sí misma, se abre con mayor amplitud a la experiencia y va dejando de lado patrones rígidos e introyectados de comportamiento. Esto ocurre, como señala Rogers (2013), cuando la persona comienza a desprenderse de exigencias externas, abandona máscaras, se aleja de la imagen de lo que cree que debería ser, reduce la necesidad de satisfacer expectativas impuestas y empieza a orientarse por su propia experiencia.

En la séptima sesión Esmeralda al elaborar su credo, se describió a sí misma a través de una secuencia de afirmaciones que muestran un diálogo interno más abierto y permisivo, en el que puede reconocerse en sus dudas y contradicciones, siendo el amor la ruta que orienta su manera de vivir:

> Yo soy yo, a veces sin querer creo en mí y a veces dudo de mí, muchas veces me burlo y no creo, luego creo de más y me creo mucho, ciegamente, pero de manera floja creo en el amor, creo que si todo se hiciera con amor la vida sería más fácil y feliz, creo que el amor es magia, creo en la magia, creo que el amor mueve

montañas o eso era la fe y mi fe era católica. (Esmeralda, TA7, 10/12/2013, 529-532).

A lo largo de las sesiones se puede ver un cambio significativo en su capacidad de comunicarse. Rogers (2013), describe este movimiento como el tránsito desde la dificultad para expresar el sí mismo hasta la posibilidad de compartir una vivencia interna rica y cambiante cuando la persona así lo desea. Esta trasformación se hace evidente cuando Esmeralda reafirma su capacidad de liderazgo al narrar la manera en que fue decidiendo dibujar los símbolos en el mural del Grupo de Jóvenes Universitarios Unidos por la Diversidad Igualitaria:

> yo voy a ser breve, con lo de mi corazón yo voy a regresar y quizá ya este juntándolo, después vi que la iba a ayudar, luego vi que, si había palabras, entonces dije "palabras" y vi la cooperación y entonces les tome fotos y pues puse cooperación y puse pasión, yo creo que todos tenemos una pasión, se ve en nuestros credos y todo nuestro trabajo y equipo y luego Zafiro dijo - si es pasión- y luego dijo- entonces escribo algo, quería hacer un corazón. Citrino hizo uno muy bonito, entonces (diciéndose a sí misma) voy a hacer uno pequeño y luego esta abajo entonces dije mejor y siempre soy yo y mis ondas, mi fluir y mi navegar y vi el viento de Citrino y dije: bueno la estoy cagando porque no quiero poner nada acerca de Citrino, pensé que era viento y yo quiero que sea agua (Esmeralda, TA7, 10/12/2013, 836-846).

Ella reconoce la capacidad de confiar en los demás a partir de la valoración que hace de sus compañeros de grupo: "me quedé con lo último que dijiste -refiriéndose a la facilitadora- cada espacio es sagrado y dije pues, confío en ellos, que hagan algo y yo al final agrego algo, me gusta cooperar. […] no hubiera sido tan colaborativa, uno es amor, estamos todos pues tengo que volverlo a hacer yo (Esmeralda, TA7, 10/12/2013, 850-852, 893-894).

Este modo de vincularse da cuenta de una transformación en la manera en que vive las relaciones interpersonales. Tal como lo plantea Rogers:

> En un extremo del continuo el sujeto evita las relaciones íntimas, que percibe como peligrosas. En el otro extremo, vive de manera abierta y libre su relación con el terapeuta y los demás; su conducta en tales relaciones se basa entonces en su vivencia inmediata (Rogers, 2013, pág. 145)

Esmeralda al finalizar la séptima sesión reafirma nuevamente su proceso de autoaceptación y el valor del trabajo colectivo, reconociendo tanto su lugar como el de los demás a partir del aporte que hace cada uno de los miembros del grupo para lograr un objetivo compartido. En los aprendizajes significativos expresó: “Yo no tengo porque dejar de creer, sino siempre seguir cuestionando, que me gusta ser parte y me identifico un poco con todos, creo en ellos y en su colaboración, quiero creer más en mí, del grupo me llevo que es un buen equipo. Nuestras creencias nos mueven” (Esmeralda, TA7, 10/12/2013,1295-1298).

5.2. Proceso y avances del Grupo

En este apartado se responde a la pregunta: ¿Cómo influyó la dinámica del grupo en el proceso de cambio de los participantes con relación a la autoaceptación de su identidad personal? El grupo estuvo conformado por estudiantes universitarios de diversas carreras que integran el Grupo de Jóvenes Universitarios Unidos por la Diversidad Igualitaria. La pertenencia a este grupo favoreció entre los participantes la identificación de procesos, formas de afrontamiento y decisiones de vida similares, lo que facilitó la empatía y aceptación positiva a lo largo del taller. Asimismo, permitió el reconocimiento de temáticas comunes tales como: liderazgo, toma de decisiones, historia familiar, comunicación y la unidad en la diversidad.

Proceso del Grupo

La primera sesión Inició con once participantes. Todos se conocían y habían interactuado previamente en diversos espacios, situación que favoreció desde el comienzo un clima de confianza para compartir sus experiencias de vida. La facilitadora abrió el encuentro explicando el objetivo y las temáticas que se tratarían a lo largo de las sesiones, además de algunos elementos teóricos referentes a la autoaceptación y a las tres actitudes facilitadoras del Enfoque Centrado en la Persona, con la finalidad de brindar contexto y soporte a la tarea del grupo. Posteriormente entregó a cada participante tres hojas de papel tamaño un cuarto de carta para que en cada una de ellas escribieran una pregunta sobre algo que les gustaría saber de su compañero. En este ejercicio, aun cuando los integrantes ya se conocían, aparecieron expresiones que evidenciaron la dificultad para abrirse y formular las preguntas significativas, acompañadas de risas que funcionaron como una forma de regular la ansiedad del momento:

> Cuarzo. - muy muy importantes ¿verdad?
> Facilitadora. - que sean muy importantes para ti
> Ópalo. - piensa en algo que quieras saber de mi (risas)
> Silencio
> Facilitadora. - ¿listo?
> Amatista. - es más complicado cuando conoces a la persona…
> Esmeralda. - que es más importante para ti y listo" (TA1, 27/09/2013, 63-75)

En esta etapa del proceso grupal se puede reconocer lo que Barceló (2003), denomina la fase de expectación y dependencia, en la cual existe un interés común acompañado de motivaciones subyacentes y de un nivel importante de incertidumbre. Las personas saben que inician un proceso y se mantienen a la espera de orientaciones para parte de quien facilita.

Al responder las preguntas y presentar cada uno de los participantes a su compañero, surgieron las primeras interacciones significativas en las que comenzaron a

establecerse identificaciones entre algunos participantes. Tal fue el caso de Zafiro y Ámbar, quienes conectaron a partir de la temática familiar y su necesidad de aceptación:

> Zafiro. - este, bueno, una parte muy importante de Ámbar es también la familia, que en este momento está atravesando por una situación difícil…, pues el enfrentarse a toda esa familia que es muy importante para ella y en búsqueda de que acepten y respeten como es su forma de vida… (Zafiro, TA1, 27/09/2013, 283-286),

> Ámbar. - Creo que para Zafiro algo de lo más importante es también la aceptación de su familia hacia su orientación, porque tiene miedo a no tener el apoyo de ellos más adelante y quedarse estancada y no poder realizar sus sueños… (Ámbar, TA1, 27/09/2013, 304-306).

La presencia de actitudes empáticas y de valoración positiva favoreció en varios momentos de la primera sesión, un clima de confianza que ayudó a un mayor nivel de contacto entre los miembros del grupo. Esto se evidenció, por ejemplo, en el reconocimiento mutuo que Ónix y Citrino realizaron durante el ejercicio de presentación al describir características personales uno del otro:

> Ónix. - ah, empiezo con Citrino, creo que lo que más me gusta decir de Citrino es algo que todos aquí sabemos o la mayoría, que tiene este gran espíritu y pasión por ver una gran sonrisa en la otra persona […]". (Ónix, TA1, 27/09/2013, 317-319),

> Citrino. - "eh, Ónix es discreto, me gusta mucho esa palabra, en su forma de acercarse a la gente, pero tiene también esta, como este motor por apoyar a las personas, por mostrar que está ahí, en sus palabras, si ve a alguien que esta triste quiere acercarse y apoyarlo y pues decirle -todo va a estar bien- pero de una forma diferente, a su forma, pues, que está contento, no sé si es contento pero tranquilo consigo mismo, y ya" (Citrino, TA1, 27/09/2013, 328-330).

Otro momento significativo ocurrió cuando la facilitadora buscó clarificar una intervención y Ónix expresó lo que comprendió que Citrino deseaba expresar:

> Facilitadora. – "a ver, nomás como pregunta, ¿es muy corta (la vida) para tener muchos miedos?, ¿por qué la vida es corta y son muchos los miedos? o ¿para qué tener tantos miedos si la vida es corta?"
> Citrino. – "ambos"
> Ónix. - Yo si lo entendí, como que hay muy poco tiempo para estar cargando con tantos miedos" (TA1, 27/09/2013, 353-360).

En esta intervención se pudo observar la manera en que, desde el inicio de las sesiones, entre los miembros del grupo comenzaron a surgir expresiones de comprensión empática. La capacidad de escuchar al otro y devolverle el sentido de lo que intentaba comunicar fue un elemento que fortaleció el vínculo grupal. Rogers al respecto señala: "(...) ha llegado a la conclusión que un alto grado de empatía quizá sea el factor más relevante en una relación, siendo sin duda uno de los más importantes en la promoción de cambios en el aprendizaje" (1981, p. 85).

La presencia de estas actitudes facilitadoras -La aceptación positiva y la comprensión empática- promovió que los integrantes del grupo compartieran experiencias de vida íntimas y generaran aprendizajes significativos, tanto en relación consigo mismos como con el grupo, como puede observarse en la tabla de respuestas a las preguntas de cierre (B1, 27/09/2013, apartado 10).

Participante	**Respuesta**
Esmeralda	• ¿Qué aprendí de mí en la sesión? Me cuesta compartir (abrirme) (tengo más miedos y malos pensamientos de los que me admiro) • ¿Qué aprendí del grupo? Son personas increíbles. Tenemos mucho en común y aprendí a que quizás pueda con más de lo que creo, sólo que estoy muy cómoda.
Rubí	• ¿Qué aprendí de mí en la sesión? Me llevo que realmente abrirme a la vida de la manera que lo he hecho durante los últimos meses, me ha liberado increíblemente y que me

	amo mucho y a partir de eso, todo lo que vivo es porque elijo vivirlo y estar ahí y lo que no, lo saco o le aprendo y crezco. • ¿Qué aprendí del grupo? Me llevo del grupo que escuchar a los demás me abre mucho panorama a ver que estoy agusto donde estoy
Zafiro	• ¿Qué aprendí de mí en la sesión? Yo soy la limitante de mí misma y mi propio "verdugo" conmigo misma y de las otras personas. • ¿Qué aprendí del grupo? Que existen diversos miedos a enfrentar La escucha y el respeto Espacios que permiten expresarse y sentir.
Amatista	• ¿Qué aprendí de mí en la sesión? Si puedo ser la mejor versión de mí misma y eso no implica un límite, sino también un trampolín. • ¿Qué aprendí del grupo? Si busco aceptarme y que los demás me acepten: ¿Estoy dejando espacio para aceptar al otro?
Circón	• ¿Qué aprendí de mí en la sesión? Abrir cosas personales muy dolorosas y me llevo una gran reflexión a casa. • ¿Qué aprendí del grupo? Gusto de que hay confianza entre nosotros para compartir cosas buenas y malas.
Citrino	• ¿Qué aprendí de mí en la sesión? Me llevo de mí el aceptar que la puerta se va a abrir y que algunas cosas van a salir. Estoy comenzando a identificar nuevos miedos. Estoy decidiendo que es lo que quiero hacer con y de mi vida. • ¿Qué aprendí del grupo? Me llevo de los demás sus situaciones y como las están manejando. Preguntas que yo no me había hecho respecto a mi persona y mi relación con mi familia. Como podría manejar o atender situaciones que a mí se me presentaran
Ópalo	• ¿Qué aprendí de mí en la sesión? Tengo miedos ajenos que me generan estrés y frustración cuando yo no puedo hacer nada para cambiarlo. "decidir es renunciar" Me llevo una inquietud por trabajar en dejar de cuestionarme y convencerme de que estoy bien. • ¿Qué aprendí del grupo? No soy la única persona que tiene miedos parecidos a los míos. Existe un apoyo incondicional de todos los que estamos aquí. No debe de existir miedo el abrir o cerrar una puerta esté quien esté fuera o dentro de ella. Me llevo del grupo mucho cariño y aceptación

Ónix	• ¿Qué aprendí de mí en la sesión? No tengo tanto miedo de abrirme Necesito reconocer qué está afuera y qué adentro. • ¿Qué aprendí del grupo? Ponderar qué y quién puede ser una persona tóxica en mi vida. Reconocer que al volverle a abrir la puerta puede no entrar. Pensar que de la casa se tiene que salir y quién hace daño Aceptar que los otros actuarán acordes.
Aguamarina	• ¿Qué aprendí de mí en la sesión? Me llevo a una persona dispuesta a trabajar en lo que necesita, una persona que puede reconocer mejor en lo que necesita trabajar. Incomodidad porque otros conozcan aspectos personales, por abrir la puerta. • ¿Qué aprendí del grupo? Aprendizajes de la experiencia de vida de otros. Identificaciones con las experiencias ajenas Si me paro a ver desde la inseguridad, la certeza nunca llega. No puedo cambiar al otro, puedo cambiarme a mí.
Cuarzo	• ¿Qué aprendí de mí en la sesión? Me llevo reflexión y darme cuenta (poquito) que, aunque son situaciones diferentes las que compartieron mis compañeros a veces las intento resolver de la misma (tonta) manera. Que estoy más parado en mis miedos de lo que creía. Y que decidir es renunciar. • ¿Qué aprendí del grupo? Me gusta como está fluyendo la convivencia y confianza dentro. Quisiera ver más participación del resto para sentir en un ambiente seguro ya que me cuesta abrirme a los demás de lo que en realidad sucede dentro de mí.

Fuente: Elaboración personal

En la primera sesión el grupo transitó con relativa facilidad hacia etapas de mayor nivel de maduración, pasando de una *fase de expectación y dependencia* a una de *resolución y cooperación*, en esta última como lo señala Barceló:

> se producen los primeros aprendizajes significativos en relación con el proceso grupal causados por la elucidación de la historia del grupo que han surgido algunos individuos. Los participantes intentan comunicaciones para el restablecimiento del equilibrio y comienzan a percibir que han de aprender a aceptar una responsabilidad compartida de lo que sucede en el grupo (2003, p. 112)

Asimismo, se hicieron presentes en el grupo rasgos propios de la *fase de validación y cohesión* en la que: “inicia un proceso de evaluación de lo que ha significado su quehacer hasta el momento, su historia, su proceso como grupo, y genera una proyección venciendo el temor al rechazo” (Barceló, 2003, p. 115).

La dinámica previa que los participantes tenían en el Grupo de Jóvenes Universitarios Unidos por la Diversidad Igualitaria influyó en el proceso de grupo que se vivió a lo largo del taller, particularmente en el nivel de confianza, la cohesión y la formación de subgrupos, los que se conformaron ya sea por afinidad en la forma de percibir alguna situación, temáticas comunes, intereses, apuestas de vida y aspectos propios de género. Esto se vio claramente en los cambios que tuvieron de la primera a la segunda sesión algunos participantes, como lo narra la facilitadora en la bitácora:

> (…) le siguió Rubí y Ópalo quien expresó las decisiones que había tomado a lo largo de la semana a partir de lo que se había dado cuenta en la sesión anterior. Me sorprendió mucho el nivel de compromiso que tuvo consigo misma al respetar sus propias necesidades y deseos en la relación que ella tenía con la chica que le gustaba, además de los cambios que había tenido al dejar de estarse cuestionando constantemente si lo que hacía era correcto o no y darse la oportunidad de vivir el presente y disfrutarlo. Las participaciones de Esmeralda y Ónix tuvieron como punto relevante darle prioridad a lo que verdaderamente les permite sentirse felices y libres, aunque ello les implicara tomar decisiones que les generara tristeza. Esmeralda cerró una relación con un chico que había estado cubriendo un espacio de compañía que para ella era importante, pero que también no le permitía abrirse a una experiencia completa de pareja, al hacerlo también decidió expresarle a Aguamarina su deseo de ser su novia. Circón a partir de lo que compartió Zafiro y Ámbar en la sesión pasada, consideró importante hablar con su Papá para decirle que estaba conforme con quien era y que no esperara que fuera a cambiar, además de reconocer el valor tan grande que tiene su familia en su vida (Facilitadora, B2, 6/10/2013, apartado 4).

Este nivel de confianza y apertura para compartir sus experiencias propició que el trabajo con la línea de vida, programado inicialmente para la segunda sesión, se extendiera a una tercera. Esto implicó que el taller pasara de seis a siete sesiones, evidenciando la necesidad del grupo de profundizar en la elaboración de su historia personal.

En el tema de la línea de vida, el reconocimiento de la historia personal y la identificación con las vivencias de los demás participantes, favorecieron procesos de autoaceptación que pueden comprenderse como manifestaciones de la tendencia actualizante. Esto se observa en expresiones que hacen algunos participantes al finalizar la sesión:

> Ónix. – de mí me llevo que he pasado por cosas muy padres, también por momentos difíciles, pero igual suena un poco obvio, pero yo estoy ahí siempre y bueno, como lema de vida ´Esto también pasará´, de los demás me llevo la importancia de quererme, cuidarme y estar conmigo mismo" (Ónix, TA2, 6/10/2013, 1405-1409).

> Ópalo. - aprendí de mí juntando lo de la otra sesión y de esta, que puedo y soy capaz de tomar decisiones para cuidar de mí misma y poner límites, que mi historia forma parte de mí, pero no soy mi historia. ¿qué aprendí del grupo? pues es eso, lo que compartió Circón me hizo recordar a mí, que, si he vivido situaciones muy felices y muy tristes, muy dolorosas, pero yo no soy lo que me pasó a mí, lo que me hicieron a mí, yo soy quién soy ahorita; es eso lo que he aprendido (Ópalo, TA2, 6/10/2013, 1414-1420).

> Circón. - ¿qué aprendí en esta sesión de mí mismo?, que mi historia no es pasado del todo sino presente positivo y que me considero una gran persona y estoy feliz conmigo mismo, ¿qué aprendí del grupo?, que todos tenemos historias, malos momentos y que me puedo abrir al grupo y confiar en ellos, les tengo más cariño que antes, gracias (Circón, TA2, 6/10/2013, 1500-1504).

Estas afirmaciones muestran el camino desde la identificación con los acontecimientos vividos hacia una relación más integrada y aceptante consigo mismos. La aceptación de sí mismo como Rogers lo señala representa el comienzo del cambio (1982, p. 31).

En la cuarta sesión, la facilitadora entregó a los participantes una hoja con información sobre los elementos que conforman la sexualidad. Ante ello, algunos participantes expresaron su desacuerdo con algunos puntos de su contenido: deben de existir personas sin género, yo no me siento identificada con ningún género y existe el término “agénero” y existe el género “neutro” (Rubí, TA4, 18/10/2013, 94-96)

Este momento de la sesión puede comprenderse como la aparición de rasgos propios de la fase de *frustración y contra dependencia* como lo expresa Barceló: “En algún momento del trayecto empiezan a surgir latidos de frustración porque el facilitador no ha satisfecho las necesidades del grupo” (2003, p. 111).

En este punto de la sesión, la facilitadora asumió una posición de autenticidad que, lejos de polarizar la relación, permitió fortalecer el vínculo; se empoderó y empoderó al grupo, siendo honesta y congruente al expresar su desconocimiento de los temas que ellos conocían y de la importancia de trabajar sobre sus experiencias de vida:

> Facilitadora. – entonces el ejercicio queda mejor, vamos a trabajar con la propia vivencia, me parecen interesantes las observaciones que me hacen porque entonces deja eso un espectro mucho más interesante para mí como para reconocer este otro tipo de identidad de género y sexual, me llevo la tarea de indagar más al respecto (Facilitadora, TA4, 18/10/2013, 97-102).

Rogers (2007), menciona como un elemento fundamental para promover un clima de confianza y estimular el crecimiento de los miembros del grupo a la capacidad que el facilitador tiene de ser autentico y congruente, abierto al conjunto de sentimientos y actitudes que fluyen en su interior. El terapeuta se muestra transparente al cliente, permitiéndole percibir con claridad quién es dentro de la relación.

En la quinta sesión, Citrino compartió una situación personal en la cual se vieron implicados miembros del grupo, lo que generó la salida de Circón de la sesión y dio lugar a la primera experiencia explicita de conflicto:

> Circón. – “Yo me voy a ir ahorita, entonces adiós, me voy a descansar, permiso” (Circón, TA5, 25/10/2013, 667-669)
> Facilitadora. – “¿Cómo están los demás?” (Facilitadora, TA5, 25/10/2013, 667-669)
> Zafiro. - Yo me siento rarita pero no sé cómo explicarte, es que me encuentro en un conflicto súper grande, yo como amiga de […] ahorita lo repelo completamente, la neta, yo creo que todos se han dado cuenta, para que no haya malas interpretaciones ni nada, yo a él lo quiero mucho pero ahorita está en una etapa de su vida en que no congenia conmigo […] (Zafiro, TA5, 6/10/2013, 667-669).

En este momento de la sesión, puede comprenderse la entrada del grupo en esta *fase de desencantamiento y lucha, en* la cual: “las personas van percibiendo que no todo es tan bonito y gratificante y experimentan sentimientos contrapuestos […]. Se manifiestan discrepancias y sentimientos negativos hacia otras personas del grupo”. (Barceló, 2003, p. 114).

En esta misma sesión se da uno de los momentos más significativos de reconocimiento y validación cuando Citrino y Zafiro expresan a Esmeralda cómo habían vivido su liderazgo en la organización de una actividad del Grupo de Jóvenes Universitarios Unidos por la Diversidad Igualitaria:

> Citrino. – “ya estábamos en el panel y hubo un momento en el que dije: “Esmeralda debería de estar aquí sentada, tu organizaste todo, tu planeaste todo y yo lo tomé como que si lo hago todos” te salió muy padre […]” (Citrino, TA5, 6/10/2013, 957-959).

Zafiro. – “si puedes…perdón, salió” (Zafiro, TA5, 6/10/2013, 1011).

Facilitadora. – “a ver díselo fuerte” (Facilitadora, TA5, 6/10/2013, 1013).
Zafiro. – “sí, sí puedes y lo demostraste” (Zafiro, TA5, 6/10/2013, 1015).
Citrino. – “¡eres una líder! si yo me pongo en tus zapatos, si yo soy Esmeralda, he aprendido que hay que, nada se manda, como dijiste al principio todo se sugiere, eres una líder (Citrino, TA5, 6/10/2013, 1017-1019).

Este momento permitió que el grupo transitara del conflicto hacia un reconocimiento más profundo de la importancia que tiene cada integrante en la vida del colectivo. En este momento la facilitadora fue testigo de lo que Barceló expresa de su propia experiencia:

> […] he visto cómo, algunas veces, después de la fase de validación y cohesión, el grupo vive una mutación casi radical de elevado contenido emocional. Especialmente esta experiencia se suscita cuando un grupo, en el tiempo de su proceso, ha permitido hacer transparente su área sensible y ha dedicado tiempo y espacios a la comunicación afectiva (Barceló, 2003, p. 117).

En la sexta y séptima sesión se dieron las manifestaciones más claras y contundentes de aceptación, cohesión y maduración del grupo a partir de la identificación de los participantes con relación a sus apuestas de vida y el reconocimiento del sentido comunitario que los unía dentro del Grupo de Jóvenes Universitarios Unidos por la Diversidad Igualitaria, como lo expresaron en el cierre del taller:

Zafiro. - “¿qué aprendí del grupo?, que nuestras ideas a pesar de ser diferentes se van uniendo y completando con otras y que eso es lo que enriquece el “Grupo de Jóvenes Universitarios Unidos por la Diversidad Igualitaria […]” (Zafiro, TA7, 10/12/2013, 1261-1269).

Cuarzo. – ¿qué aprendo del grupo?, que el tiempo ha hecho lo suyo en materia de conocernos y acercarnos como un algo, como en la construcción, reitero que somos muy diferentes y que, si bien eso trae a veces conflictos, no nos divide, aprendí a mirar al mundo con diferentes colores de brillantina […] (Cuarzo, TA7, 10/12/2013, 1270-1277).

Ónix. –de mí, conozco mi nicho y quiero sentirme más ligero, del grupo, creo que como conjunto hemos hecho un organismo funcional no sé si operante, eficaz, eficiente, ya veremos y que nuestras creencias confluyen como complemento (Ónix, TA7, 10/12/2013, 1279-1282).

Aguamarina. – del grupo, que hay resultados muy positivos con la colaboración y que se pueden lograr muchas cosas en conjunto y de mí que tengo capacidad para integrarme y mi participación se nota y contribuye (Aguamarina, TA7, 10/12/2013, 1284-1287).

Citrino. – aprendo de los demás las diferentes creencias o las posturas y perspectivas que tienen de la vida; toda esa diversidad. Aprendo de mí, ese don o capacidad de llenar de vida a los espacios muertos o que puedan no tener esa chispa y también de mi capacidad de aprender de mis errores y ser un ejemplo para los demás y también mis ganas de apoyar a los demás. (Citrino, TA7, 10/12/2013, 1289-1294).

Esmeralda. – yo no tengo porqué dejar de creer sino siempre seguir cuestionando, que me gusta ser parte y me identifico un poco con todos, creo en ellos y en su colaboración, quiero creer más en mí, del grupo es un buen equipo, nuestras creencias nos mueven (Esmeralda, TA7, 10/12/2013, 1296-1299).

Al término del taller, fueron reconocibles en el grupo expresiones características de la fase de *validación y cohesión*. En esta etapa:

> El grupo es capaz de hacerse cargo de sí mismo y de expresar su autonomía, sabe evaluar su progreso, controlar el propio funcionamiento, regular las tensiones que surjan e intervenir activamente para modificar las situaciones conflictivas. […] Esta es la situación deseable en todo grupo: un grupo cohesionado auténticamente, capaz de comunicarse activamente y de interaccionar, de favorecer aprendizajes significativos y de realizar una tarea con eficacia y eficiencia. Para llegar a este estado es preciso haber crecido desde el principio (Barceló, 2003, p. 116).

5.3. El proceso de la Facilitadora

En este último apartado se responderá a la pregunta ¿Qué elementos de la facilitación reconozco, favorecieron o dificultaron una comprensión positiva incondicional?, comenzando por los aspectos que obstaculizaron la promoción de condiciones facilitadoras, según lo planteado por el Enfoque Centrado en la Persona y posteriormente aquellos que las promovieron a lo largo de las sesiones.

5.3.1. Aspectos que dificultaron la facilitación

En este apartado la redacción de lo sucedido lo relataré en primera persona, esto con la finalidad de dar cuenta con un mayor nivel de apropiación y congruencia lo experienciado a lo largo del proceso. He pasado ya por muchos procesos de grupo desde que terminé hace 35 años la Maestría en Desarrollo Humano; sin embargo, sigo experimentado ese nerviosismo inicial que da el desconocimiento de una nueva experiencia, sin embargo, en esta primera sesión elevé mi nivel de exigencia al saber que sería la intervención que daría lugar al trabajo de grado.

Reconozco que en ese momento experimenté lo que Rogers denomina como “valoración condicionada” en la cual la persona: “(…) valora su experiencia en función de los criterios de los demás en lugar de valorarla por la satisfacción (o por la falta de satisfacción) vivida, experimentada realmente” (1971, p. 214). La decisión de centrar mi

atención en lo que fue sucediendo en el grupo me permitió bajar poco a poco la ansiedad que sentía. Así lo expreso en la bitácora:

> Al principio de la sesión estaba muy preocupada por cuidar que todo lo que había planeado para la sesión estuviera en tiempo y forma, me sentía sumamente estresada, me di cuenta de ello y decidí centrarme en lo que fuera ocurriendo en el trabajo del grupo (Facilitadora, B1, 27/09/2013, apartado 9).

Reconocí con claridad que, aunque contaba con experiencia en el trabajo con grupos, como lo menciona Barceló, cada grupo posee características semejantes, y cada uno, a la vez, es sensiblemente diferente (Barceló, 2003). La riqueza del grupo en el intercambio de experiencias y el interés constante por participar estuvieron presentes a lo largo de todas las sesiones. Esto llevó a ampliar el taller de seis a siete sesiones y en algunas ocasiones, extender el tiempo de tres a cuatro horas, sin embargo, aunque tenía claro que la vida del grupo marcaba la dinámica a seguir, mi autoexigencia reapareció en la segunda y tercera sesión, cuando sentí ansiedad por no disponer del tiempo suficiente para que todos los integrantes del grupo pudieran expresar sus vivencias. Esta preocupación quedó de manifiesto cuando en mi intervención con el grupo expresé: “en el ratito que nos queda quien quiere compartir su línea de vida” (Facilitadora, TA2, 6/10/2013, 857-558)

Posteriormente en la bitácora correspondiente a esa sesión, en el apartado donde reflexiono sobre los obstáculos personales enfrentados escribí: “[…] El manejo del tiempo es un factor que me preocupó al ver la necesidad que el grupo tenía de compartir sus experiencias vividas a lo largo de la semana y el espacio que tuve para el desarrollo del ejercicio” (Facilitadora, B2, 6/10/2013, apartado 8).

En la cuarta sesión sucedió algo que confrontó mi nivel de congruencia, cuando al leer un escrito que había elaborado referente a los elementos que integran la sexualidad, algunos miembros del grupo expresaron su desacuerdo con el contenido. En ese instante me di cuenta de que ellos tenían un mayor conocimiento sobre planteamientos actuales

en torno al tema de la identidad sexual, por lo que me sentí por un momento ansiosa y con miedo a perder el control. Así lo registré:

> En esta sesión viví una experiencia que hacía mucho tiempo no tenía, el sentirme ansiosa y con miedo al pensar que perdía el control de la sesión cuando algunos de los participantes expresaron su desacuerdo con relación a la información que tenía la hoja que elaboré con el tema de la identidad sexual […] (Facilitadora, B4, 18/10/2013 apartado 8).

En la quinta sesión asistieron únicamente seis integrantes del grupo, por lo que surgió en mí un sentimiento de vulnerabilidad y me pregunté ¿qué podría haber hecho que provocará su desmotivación y con ello su ausencia al taller? Me reconocí asumiendo la responsabilidad de las decisiones que correspondían a cada miembro del grupo. En la bitácora escribí: “En esta sesión faltaron algunos miembros del grupo y me preocupó que pudiera estar pasando algo que bajara su motivación de participar en el taller” (Facilitadora, B5, 25/10/2013 apartado 8).

Al darme cuenta de ello, decidí centrarme nuevamente en el grupo, como lo expresó más adelante en el mismo apartado: “[…] Me doy cuenta también que valorar la presencia de quienes están en la sesión y lo que en ella ponen, es más relevante que estar preocupándome por mantener a todos los miembros del grupo hasta el final del taller” (Facilitadora, B5, 25/10/2013 apartado 8).

Al revisar este proceso, reconozco que en varios momentos a lo largo del taller mi foco de valoración se desplazó hacia elementos externos, al buscar ser vista por los miembros del grupo como una persona capaz. Esto repercutió en un sentimiento de desconfianza hacia mí misma y en una necesidad de control sobre aquello que pudiera afectar el “buen funcionamiento” del grupo; sin embargo, la experiencia adquirida a lo largo del tiempo me ha permitido comprender que aceptar mis sentimientos de vulnerabilidad me permite tener la capacidad de saber orientarlos y ponerlos al servicio

del grupo a través de la comprensión empática y la aceptación positiva incondicional de mí misma.

5.3.2. Aspectos que ayudaron a la facilitación

Reconozco que considerar la intimidad de la persona y de los grupos como “un espacio sagrado”, constituye uno de mis mayores recursos y uno de los aprendizajes más significativos adquiridos a través de trabajar con entrañables profesores que hicieron vida las actitudes facilitadoras del Enfoque Centrado en la Persona, así como de mi experiencia en el acompañamiento de diversos procesos grupales, como lo describo a continuación:

> El mayor recurso que sigo considerando presente en el trabajo que realizo con el grupo, es la disposición de poner en mí una actitud positiva incondicional y considerar a cada uno de ellos un espacio sagrado, donde para poder intervenir necesito descalzarme y entrar en su intimidad con los pies desnudos y el reconocimiento de su vida como un don dado para ser con ella la mejor versión de sí mismos (Facilitadora, B2, 6/10/2013, apartado 99) lo que me implica […]descalzarme de juicios y supuestos que me impidan entrar con respeto al espacio sagrado de su intimidad (Facilitadora, B6, 8/12/2013 apartado 9).

Esta mirada de respeto hacia la persona que acompaño, me recuerda lo que Rogers (2013) señala al referirse a las condiciones del aprendizaje en la psicoterapia, señalando como uno de los elementos fundamentales “El respeto positivo e incondicional”.

Sostener esta postura de respeto hacia la experiencia de quienes acompañaba y que puse por delante cada vez que entraba a una sesión, me permitió soltar mi ansiedad y asumir una posición de congruencia. Un ejemplo de ello ocurrió en la cuarta sesión, cuando reconocí frente al grupo que desconocía sobre algunos términos que manejaban y que estaba abierta a aprender de ellos. Lo que pudo haber sido un momento de dificultad se transformó en una oportunidad para hacer presentes los valores más

profundos de mi ser y qué hacer como facilitadora. Así lo registré en la bitácora en el apartado donde reflexiono sobre los aspectos personales -valores, creencias y actitudes- que pudieron estar facilitando o dificultando la interacción con el grupo:

> En este punto nuevamente reconozco que la experiencia del trabajo que he realizado ya por tanto tiempo como psicoterapeuta y en la facilitación de procesos grupales, me ayudó a poner por delante el valor de la persona y del grupo, de valorar y validar su experiencia como el punto nodal para el buen fluir y caminar de la sesión (Facilitadora, B4, 18/10/2013, apartado 9)

Al narrar lo experimentado en esta sesión, reconozco nuevamente la importancia de la "congruencia" en la forma como el facilitador se implica en el acompañamiento en el proceso de la persona o del grupo, condición que Rogers la señala como una condición fundamental en la persona del terapeuta para el aprendizaje en un proceso psicoterapéutico: Si ha de ocurrir un cambio, parece imprescindible que el terapeuta sea una persona unificada, integrada o coherente en la relación. Esto significa que debe ser exactamente lo que *es,* y no un disfraz, un rol, una simulación" (2013, p. 248).

Haber asumido estas dos condiciones fundamentales en la facilitación del grupo a lo largo de la cuarta sesión (como lo expreso en los dos párrafos anteriores), me permitió promover un clima de confianza en la relación con los jóvenes, la cual se vio reflejada en sus interacciones y la profundidad de los aprendizajes significativos tanto de sí mismos como de los demás, como lo plasmaron en las respuestas a las preguntas de cierre (B4, 18/10/2013, apartado 10):

Participante	**Respuesta**
Esmeralda	• ¿Qué aprendí de mí en la sesión? Tengo miedo de no ser empática. • ¿Qué aprendí del grupo? Somos muy introspectivos.
Rubí	• ¿Qué aprendí de mí en la sesión? Aprendí de mí que tengo bien claros mis parámetros. • ¿Qué aprendí del grupo?

	Aprendí del grupo que está bien padre el mundo interno de cada uno.
Amatista	• ¿Qué aprendí de mí en la sesión? Que no me quedo en lo aparente, busco y descubro. Me dejo sorprender. Esto lo hago con los demás, lo que descubro es que me gustaría que lo hicieran conmigo. • ¿Qué aprendí del grupo? Aprendí de los demás que pueden ver en mí muchas oportunidades y posibilidades y misterio.
Zafiro	• ¿Qué aprendí de mí en la sesión? Que me gusta reconocerme y hablar sobre cómo me vivo, porque al escucharme refuerzo las cosas positivas y capto las negativas. Aprendí que me gusta como soy. • ¿Qué aprendí del grupo? Además de que puedo ver las capacidades artísticas de cada uno, aprendí como existen distintas percepciones de uno mismo y de los demás, como la forma de expresarse es diferente y que no siempre nos podemos dar a entender.
Circón	• ¿Qué aprendí de mí en la sesión? No es miedo, es control y es límite y son buenos. • ¿Qué aprendí del grupo? Que son muy complejos y que me gusta la autenticidad de cada uno.
Citrino	• ¿Qué aprendí de mí en la sesión? Estoy aquí, hoy y ahora para mí. Soy fuente de luz y amor. Estoy abierto para dar y recibir. • ¿Qué aprendí del grupo? Cada persona es un universo. Hoy una gran diversidad de personalidades e ideas que me enriquecen como ser humano.
Ópalo	• ¿Qué aprendí de mí en la sesión? Aprendí que está bien como estoy y que tengo ganas de ser querida. • ¿Qué aprendí del grupo? Aprendí del grupo o me recordaron lo valiosos que son.
Ónix	• ¿Qué aprendí de mí en la sesión? Tengo ciertas cosas de mí constantemente presentes. Re (conozco) que me gusta verme en otros y que ven otros en mí. • ¿Qué aprendí del grupo? El tiempo es una constante en la construcción del ahora. Los amores definen.
Aguamarina	• ¿Qué aprendí de mí en la sesión? A veces las cosas resultan mejor si no las pienso y racionalizo tanto. • ¿Qué aprendí del grupo?

	No todo es lo que parece, todos tienen una parte bella, hermosa que no se ve a primera vista.
Cuarzo	• ¿Qué aprendí de mí en la sesión? Que estoy, hoy, contento con la silueta que soy / tengo. Que puedo verla y sentir que es mía y que así me gusto • ¿Qué aprendí del grupo? Aprendí que nuestro reflejo muchas veces si muestra como estamos/ quienes somos en este momento. Pero hay que saber observar.

Fuente: elaboración propia

Y como lo expreso en mi respuesta al finalizar la sesión: "Yo aprendí de mí que puedo abrirme desde el corazón y del grupo aprendí que cada uno tiene un reconocimiento de sus conocimientos y desde ahí dejarme acompañar por ustedes" (Facilitadora TA4, 18/10/2013, 407-409). La quinta sesión tenía como objetivo trabajar la aceptación de sentimientos, sin embargo, como en sesiones anteriores, opté por dejar fuera el ejercicio programado para dar prioridad a la necesidad que al inicio manifestó Citrino y atender el tema desde ahí:

> Citrino. – pues yo me siento como un poco acelerado del corazón, yo también siento como enojo, coraje, miedo, me siento como un poco utilizado, siento hasta cierto punto indiferencia, estoy harto y la metáfora es que me siento como un calcetín, usado, pisado (Citrino, TA5, 25/10/2013, 49-52).
>
> Facilitadora. – ¿por dónde quieres comenzar? (Facilitadora, TA5, 25/10/2013, 54).

La reflexión de lo sucedido la registré en la bitácora correspondiente a esta sesión en el apartado No. 8:

> Esta sesión fue sumamente significativa para mí, pues valoré la importancia de acompañar la vida del grupo y lo que sus miembros necesitaron expresar, más allá de lo que yo había planeado. Lo que los miembros del grupo viven entre ellas/os a partir de su convivencia en el Grupo de Jóvenes Universitarios Unidos por la Diversidad Igualitaria, es un recuro sumamente rico para trabajar en tema de la aceptación de emociones y sentimientos, no es necesario utilizar dinámicas que

sensibilicen al grupo cuando existe la vida misma como el recurso natural para integrar esta dimensión de la identidad personal (B5, 25/10/2013, apartado 10).

En la medida que transcurrieron las sesiones, fui testigo de la capacidad de las y los jóvenes por entrar y ahondar en sus experiencias con un profundo interés y compromiso por sacar lo mejor de sí mismos. Me sentí profundamente agradecida por ser testigo de su apuesta humana. A la par de ellos, procuré no escatimar en poner lo mejor de mí misma, como lo expreso en la bitácora de la sexta sesión:

> Me sigo asombrando de la capacidad que tienen las y los jóvenes que han conformado el grupo de ahondar en sus vivencias y tomar conciencia de lo que para ellos es significativo sin detenerse mucho a tocar y expresar experiencias dolorosas con la finalidad de poder obtener un aprendizaje que les facilite el ser ligeros de equipaje. En el transcurrir de las sesiones me he sentido cada vez más compenetrada con el grupo y con ello una mayor sensibilidad para reconocer lo que está en el corazón de su experiencia de vida, son tan diferentes y al mismo tiempo convergen en el compromiso y deseo de apostar por lo mejor de sí mismos y en el darse a otros que puedan estar pasando por lo que ellos ya han caminado. La actitud positiva incondicional se ha vuelto un elemento fundamental para desde ahí acompañarlos y reconocerlos amorosamente, pues entrar en su vida me implica descalzarme de juicios y supuestos que me impidan entrar con respeto al espacio sagrado de su intimidad. La sesión anterior me generó una mayor conciencia de lo que acabo de expresar, pues fue necesario que dejara lo que había planeado para dar paso a la necesidad que el grupo tenía de expresar su situación con relación a la dinámica que vivían en el ´grupo de jóvenes universitarios unidos por la diversidad igualitaria´, por lo cual lo planeado lo mandé por un tubo (Facilitadora, B6, 8/12/2013 apartado 9).

La apertura al descubrimiento de nuevas formas de relación consigo mismo y con los demás constituye un elemento fundamental para la actualización del yo. Esto se aplica no solo en el proceso que viven las personas a las que se acompaña, sino también en la persona del terapeuta. Al respecto Rogers expresa que:

(…) el individuo posee en sí la capacidad y la tendencia – en algunos casos, latente- de avanzar en la dirección de su propia madurez. (…) También se expresa en la tendencia a reorganizar su personalidad y su relación con la vida de acuerdo con patrones considerados más maduros (1964, p. 42).

En la séptima sesión sentí una profunda admiración por cada uno de ellos, al punto que, hacia el cierre, me conmoví y expresé al grupo lo que sentía desde el corazón:

¿Yo qué me llevo del grupo? primero mucha admiración, quiero agradecerles profundamente este viaje, han dicho en cada sesión una sabiduría de lo que a mí me ha llevado leer en años y las conclusiones que cada uno de ustedes ha sacado me ha permitido simplemente descalzarme cada vez que entro a este grupo, a un espacio sagrado y que esta sesión en lo personal lo viví con un gusto y con un deseo profundo de darme, de hecho yo después me voy a pintar en el paisaje, yo no me pinté porque quise primero que ustedes se plasmaran porque me siento parte de este viaje y que me llevo de ustedes eso, una gran capacidad de apostar por la vida, me ratificaron mucho del para qué estoy en este planeta, a mis 48 años es muy (sollozos), he hecho posibles muchas cosas, les agradezco el espacio del ´grupo de jóvenes universitarios unidos por la diversidad igualitaria´ para que otros vean y crean en ellos, en mi vida he hecho muchas cosas para que otros crean y siempre me han llevado a lo mejor de mí […]. Gracias por este espacio, por irlo haciendo suyo, todavía falta, pero también lo que Esmeralda he estado haciendo en mi espacio y lo que ustedes están haciendo es para que otros lleguen y pongan lo que les toca, aunque en ocasiones parece que fuéramos en sentido contrario y eso les agradezco mucho en su capacidad de seguir creyendo, aunque en ocasiones parece que ya no había nada" (Facilitadora, TA7, 10/12/2013, 1300-1332).

El cierre del taller en esta última sesión no solo fue ver con claridad los cambios gestados en cada uno de los participantes, sino también ser testigo de un itinerario

realizado por un grupo de jóvenes que fue construyendo una visión colectiva y compartida de un mundo incluyente y aceptante.

CAPÍTULO VI: DIÁLOGO CON LOS AUTORES

En este capítulo se establece un diálogo entre los autores que fundamentan los elementos teóricos de las preguntas de intervención y el proceso que los miembros del grupo y el facilitador vivieron a lo largo del taller. A partir de este encuentro entre teoría y experiencia, se establece un análisis reflexivo sobre tres aspectos centrales del proceso. En el primer lugar, se trata lo que viven las personas de diversidad sexual dentro de una cultura patriarcal heteronormativa y el impacto que esta tiene en su proceso de aceptación. Posteriormente, se analiza la importancia que tiene la actitud de aceptación positiva incondicional en la relación que entabla el facilitador con los miembros del grupo y cómo, a partir de ella, se genera un clima de confianza que promueve que la persona pueda iniciar un proceso en el cual ponga en marcha sus recursos y potencialidades para llegue a ser quien está llamada a ser. Finalmente, se reflexiona sobre cómo la actitud positiva incondicional contribuyó al proceso de aceptación de la identidad personal en los miembros del grupo.

6.1. El precio a pagar por no ser como se "debería ser": el estigma, la alienación y el dolor emocional

La identidad personal forma parte de la personalidad y se nutre del pasado, de las interacciones y las narrativas que se van configurando en el mundo simbólico del ser humano. La identidad surge de un proceso dinámico y multideterminado en el cual la persona se ve influida por la acción del modelamiento simbólico y socializante de los grupos a los que se pertenece (Jiménez, 2010). Desde estos códigos de relación se da la aceptación o rechazo de aquello que es "bueno" o "malo", de aquello que el sistema aprueba o desaprueba, siendo amenazante aquello que pone en cuestionamiento la seguridad de lo establecido como "verdadero" por el grupo de poder dominante (Erikson, 1971).

La necesidad de vínculo que está presente desde los inicios de la vida del hijo con la madre y de la persona con su entorno, actúa como el cordón nutricio que le permite

sentirse querido y sujeto de ser querido. A partir de este vínculo se genera un sentimiento profundo de lealtad hacia aquello que se ha aprendido a responder como lo esperado por las personas que le han sido significativamente valiosos. Sin embargo, durante la etapa de la adolescencia es necesario que la persona pueda asumir frente a los demás -especialmente frente a quienes forman su círculo afectivo más significativo- una posición clara frente a las afirmaciones con las que se identifica y de rechazo con las cuales no concuerda. Este movimiento implica una ruptura con aquello que se le ha marcado en la infancia como lo que "debe de ser", de este movimiento surgirá entonces una identidad personal asumida y congruente. No obstante, en este proceso, la persona suele transitar en ocasiones por situaciones de una gran lucha interior, de la cual saldrá airosa si es capaz de asumir su propio marco referencial, más allá del riesgo de no ser aceptada y señalada por no haber cuidado aquello que se le había confiado como legado familiar y social (Erikson, 1988).

Las once personas que pertenecen al "Grupo de Jóvenes Universitarios Unidos por la Diversidad Igualitaria" han crecido siendo validadas por sus grupos de referencia durante los primeros años de vida dentro una cultura patriarcal heteronormativa. En este contexto han asumiendo roles alimentados por reforzadores afectivos -sean positivos o negativos- y fortaleciendo los vínculos a partir de responder a las expectativas que se espera cumplan e integren como las directrices que orienten su caminar a lo largo de su vida, promoviendo con ello la conformación de una identidad personal basada en código propios de esta cultura (Giménez, 2004). El reconocimiento de una orientación sexual diferente les ha enfrentado a la ruptura con los códigos de cultura hegemónicos heteronormativos y con ello, a estigmas sociales quedando atrapados en sentimientos internos de ser lo que "no deberían de ser". Esto genera una gran dificultad para la consolidación de una identidad personal clara y asumida. De la Mora y Terradillos señalan la forma como opera el estigma en el plano social y personal:

> El estigma es un elemento del control social de los grupos y sujetos. Actúa en el plano cognitivo como explicación del fracaso social por la ´conducta desviada´, a la vez que actúa en el plano social y laboral provocando la

> discriminación. Esta profecía que se cumple a sí misma es enormemente efectiva, porque produce una doble forma de control social que se retroalimenta: El externo al individuo (todas aquellas manifestaciones de discriminación y segregación física y simbólica por parte del grupo) y el interno (se asume el estigma y el fracaso personal y social que guía la conducta). En este sentido intuitivamente se asocia ser gay o lesbiana con el merecimiento del fracaso, tanto social como internamente. (2007, p. 252).

La no aceptación social a todo lo relacionado con la diversidad sexual y la carga del estigma implica en muchas ocasiones para las personas vivir un estado de alienación de su familia, uno de los núcleos referenciales afectivos más significativos, y con ello la negación al derecho de existir tal cual son y pueden llegar a ser, lo cual deriva en una experiencia de vivir en contradicción entre lo que se experiencía y lo que "se debe ser" según las normas sociales y cultura predominante (Soriano Hernández & Gutiérrez , 2017).

Desde la primera sesión se manifestó la importancia que los miembros del grupo le dan a su familia y el impacto que el estigma produce en la relación que tienen con ella. Un ejemplo de ello es la lucha que vive Ámbar por ser respetada y aceptada por su familia, así como el anhelo de Zafiro por tener nuevamente una relación aceptante con su mamá y no quedar dividida entre el deseo de responder a lo que espera de ella y lo que ahora se siente llamada a vivir: " [...] yo quiero formar una familia aquí en México y mi mama: si la formas, fórmala en otro país (Zafiro, TA1, 27/09/2013, 1678-1681, 1687), o Citrino que tiene como prioridad cuidar a su familia postergando atender sus necesidades como lo menciona Ópalo en el ejercicio de presentación: "algo que le importa mucho es su familia y les da prioridad para defenderlos y cuidarlos" (Ópalo, TA1, 27/09/2013, 237-238).

El postergar procesos de diferenciación personal por conseguir la aceptación de la familia, puede llevar a que las personas de diversidad sexual vivan en un estado de desacuerdo interno o incongruencia, entendido este como la falta de concordancia entre la imagen del yo y la experiencia real vivida. Rogers (1971) señala que, cuando el

individuo se encuentra en un estado de desacuerdo interno, suele experimentar estados de tensión y confusión. Tal es el caso de Esmeralda que lucha entre los sentimientos que le generan las experiencias que vive en la relación con el grupo y lo que "debería sentir" (TA5, 25/10/2013, 836-857). También es el caso de Citrino, quien en su búsqueda de aceptación, establece relaciones en las cuales se siente responsable de los estados emocionales de las otras personas; al no lograrlo se culpa y al mismo tiempo se siente utilizado: "siento enojo, coraje, miedo, me siento utilizado, como indiferencia pero estoy harto y la metáfora es que me siento como un calcetín, utilizado, pisado" (Citrino, TA5, 25/10/2013, 26-28).

Esta necesidad de aceptación genera respuestas a formas condicionadas de valoración, al mantener esquemas rígidos sobre lo que "se debe ser", según lo marcan los criterios establecidos por aquellas personas que son referentes afectivos importantes. Este tipo de referentes en los cuales la persona deposita su valoración Rogers (1971) las denomina *personas criterio*: "Cuando las experiencias de sí mismo de un sujeto dado son juzgadas por ciertas *personas-criterio* como dignas-o no dignas- de consideración positiva, la consideración positiva del sujeto respecto de sí mismo se hace igualmente selectiva" (1971, p. 242).

Un ejemplo de lo anterior es puede ver en la forma como Zafiro se valora a sí misma, la cual está condicionando su autoimagen a la importancia que le da en su vida a la figura de su papá: "(…) el que "soy fuerte", "yo puedo", el que "soy suficiente", el que "soy buena", el amor, la lucha, el éxito, soy la hija chingona, soy la hija de mi papá (comienza a llorar) el "ser capaz" son como los refuerzos que uso a diario" (TA6, 8/12/2013, 725-749).

Rogers explica que *la valoración condicionada* se forma cuando la persona recibe la consideración positiva por parde de otra persona dependiendo de ciertos aspectos de su conducta. De esta forma, el individuo termina adoptando hacia si mismo el mismo criterio selectivo que percibe en las personas significativas que le reconocieron dichas conductas:

> (…) cuando algunas personas-criterio se muestran selectivas en la consideración que manifiestan respecto de los diferentes elementos de su conducta, el sujeto se da cuenta de que es apreciado en ciertos aspectos, pero no en otros. Imperceptiblemente acaba por adoptar la misma actitud selectiva o condicional respecto de sí mismo. En consecuencia, valora su experiencia en función de los criterios de los demás en lugar de valorarla por la satisfacción (o por la falta de satisfacción) vivida, experimentada realmente. (…) (Rogers & Kinget, 1971, p. 214)

El peligro principal que Erikson señala como consecuencia de una inadecuada resolución de la identidad personal a partir de una valoración condicionada está en la *confusión de identidad o de roles*. Los adolescentes que no resuelven de forma satisfactoria la crisis de identidad se muestran confundidos. Esta confusión puede presentarse de dos formas: las personas se separan del grupo y se aíslan, o perdiendo su identidad en la sociedad al diluirse en las expectativas sociales dominantes (Santrock, 2004).

En un estudio sobre factores de protección ante dinámicas suicidas de personas homosexuales, se encontró que los apoyos de familiares y amistades contribuyen de una forma significativa a disminuir los efectos de la victimización por homofobia y favorecen la identificación positiva y la autoaceptación (Quintanilla-Montoya, 2015); sin embargo la falta de este apoyo puede generar respuestas de sobre exigencia personal y sufrimiento emocional por no lograr lo que se espera de ellas. Este es el caso de Citrino, quien reconoce cómo la exigencia internalizada de sus padres influye en la forma en que se valora a sí mismo:

> […] de Zafiro aprendí que muchas veces me exijo muchísimo y sufro por no poder llegar al nivel que yo mismo me exijo, pero me exijo demasiado porque eso fue lo que aprendí de mis papas, a ser chingón, a no ser un mediocre, a seguir adelante, seguir adelante, entonces me fijo tanto que a veces no lo logro, […] ahora

si me detengo en veces a ver qué tan necesario es esto, si no, total" (Citrino, TA6, 8/12/2013, 991-1014)

Rogers (2013) señala hasta qué punto una persona sufre en la lucha por seguir manteniendo una "lealtad" a lo que sus padres le han marcado como "bueno", aun cuando esto entre en conflicto con lo que verdaderamente considera "bueno" para si misma: "algunos individuos han internalizado hasta tal punto el concepto inculcado por sus padres según el cual "debería ser bueno" o "debe ser bueno", que sólo por medio de una intensa lucha interior pueden abandonar esta meta. (p. 153)

El miedo aparece entonces como un sentimiento en la persona, como consecuencia de esta lucha a la que Rogers hace referencia. Las personas de diversidad sexual durante la etapa en la que se viven dentro del *closet* -término utilizado para referirse al periodo de tiempo en el cual la persona oculta su orientación sexual- y posteriormente de haber expresado su orientación sexual, se enfrentan a la homofobia existente en su familia y entorno social. Esta situación genera en ellos un miedo latente a abrirse o perder el afecto y apoyo de quienes consideran significativos (Luján-Enriquez & Tamarit-Rovira, 2012). Este temor se hace manifiesto desde la primera sesión del taller, cuando los miembros del grupo expresan los miedos que los han acompañado en su proceso personal:

Citrino. - sí me da temor volverla a abrir, porque no sé qué va a suceder y es algo que comentaba en el primer ejercicio de compartir, el miedo a la inestabilidad, pero como ya lo viví una vez, esta vez me quiero abrir a la experiencia (TA1, 27/09/2013, 1265-1267).

Ámbar. – Zafiro creo que algo de lo más importante es también la aceptación de su familia hacia su orientación, porque tiene miedo a no tener el apoyo de ellos más adelante y quedarse estancada y no poder realizar sus sueños en cuanto a la familia (TA1 27/09/2013, 325-328).

Esmeralda. – Me cuesta compartir, abrirme, tengo más miedos y malos pensamientos de los que me admiro (B1, 27/09/2013, apartado 10).
Zafiro. - Yo soy la limitante de mí misma y mi propio "verdugo" conmigo misma y de las otras personas (B1, 27/09/2013, apartado 10).

Ópalo. - Tengo miedos ajenos que me generan estrés y frustración cuando yo no puedo hacer nada para cambiarlo (B1, 27/09/2013, apartado 10.)

Cuarzo. - Que estoy más parado en mis miedos de lo que creía (B1, 27/09/2013, apartado 10).

La presencia reiterada del miedo en las experiencias compartidas por los miembros del grupo concuerda con lo señalado por Maria Bolt (2006) en su trabajo de grado, al reportar el profundo nivel de desconfianza que viven las mujeres debido a la discriminación por la doble opresión ante el hecho de ser mujeres y su orientación lésbica. Este miedo resultado de la lucha que las personas de diversidad sexual sostienen contra la homofobia social y familiar, la cual las coloca en condiciones opuestas a lo que Rogers (2013) entiende por aceptación. La forma como el la concibe, implica que la persona sea vista desde un cálido respeto por mérito propio e incondicional, sea considerada valiosa independientemente de su condición, conducta o sentimiento.

6.2. La aceptación positiva incondicional: una condición necesaria en el encuentro para iniciar el proceso de regresar a casa

La relación nace a partir del encuentro de dos personas y es el espacio desde el cual se promueven las condiciones facilitadoras que Rogers (2013) considera el campo propicio para que la persona pueda recuperar su capacidad de confiar y creer en sí misma. Desde el origen del "Grupo de Jóvenes Unidos por la Diversidad Igualitaria", la necesidad de aceptación frente a la discriminación y el rechazo que sus miembros habían sufrido a lo largo de su vida los llevó a buscar como objetivo del grupo, la creación de un ambiente de convivencia sana y tolerante entre los estudiantes y personas interesadas

con diferentes orientaciones sexuales. Este propósito no solo buscaba generar un espacio dentro de la Universidad, sino en cualquier escenario en el que pudieran ayudar a promover una cultura de inclusión y crecimiento humano. Esta intención puesta desde el inicio del grupo, fue un elemento fundamental para que la calidad del encuentro permitiera que se gestara una experiencia liberadora (Rogers & Stevens, 1980), favoreciendo el surgimiento de un *nosotros* trascendente, corresponsable e inclusivo. (Méndez López, 2014).

La actitud de aceptación positiva incondicional estuvo presente desde el inicio de este itinerario compartido a lo largo de siete sesiones con once jóvenes del Grupo de Diversidad Igualitaria. Esta actitud fue asumida como una forma de honrar el espacio del grupo como un espacio sagrado, como lo expreso en la bitácora de la segunda sesión: “donde para poder intervenir necesité descalzarme y entrar en su intimidad con los pies desnudos y el reconocimiento de su vida como un don dado para ser con ella la mejor versión de sí misma” (Facilitadora, B2, 6/10/2013, apartado 9).

Esta postura implicó ser consciente del valor fundamental de reconocer a cada persona, como sujeto proactivo de su propia vida, como un organismo autónomo lleno de potencialidades y capacidades, con una tendencia innata a la actualización de las mismas de una manera única e irrepetible (Segrera, 2008).

Las heridas generadas en la lucha que habían entablado los miembros del grupo con su entorno y el sufrimiento producido por el estigma social, solo podían ser sanados desde una actitud aceptante que les permitiera junto con el facilitador, experienciar un encuentro de reflexión mutua. Este encuentro fue configurándose como un espacio sagrado en el que donde se integraban la naturaleza física, psicológica, social y espiritual de quienes participaban en él, posibilitando el reconocimiento mutuo y el surgimiento de un sentido de fraternidad orientado hacia una intención compartida de vida y trascendencia (Martínez Miguélez, 2006).

La actitud de aceptación positiva incondicional es el polo opuesto de una actitud evaluativa selectiva (Lafarga & Gomez del Campo , 1992), es decir, se sitúa en el extremo contrario a las experiencias de juicio y rechazo que las personas de diversidad viven debido al estigma social. En palabras de Rogers y Kinget (1971) -como se señala en el marco teórico- la actitud principal, la que rige todas las demás, es la actitud de consideración/ aceptación positiva incondicional. La fuerza de esta actitud está en la autenticidad que el facilitador entabla en el encuentro con la persona que acompaña, (Rogers C. , 2013) y en el grupo cuando sus miembros han podido hacerla suya y brindársela mutuamente al compartir las propias experiencias (Barceló, 2012) .

La aceptación positiva incondicional es una actitud que el terapeuta no solo debe mostrar, sino también sentir, y que es necesario que esté anclada profundamente en el sistema de valores y necesidades como persona (Rogers & Kinget, 1971). De esta manera, no está solo al servicio de quien acompaña, también para sí mismo.

En diversas situaciones cuando sentí ansiedad por perder el control al querer llevar a cabo las sesiones según lo planeado (Facilitadora, B2, 6/10/2013, apartado 8) , o sentirme avergonzada cuando en la lectura de un escrito que elaboré sobre elementos que integran la sexualidad y algunos miembros del grupo expresaron su desacuerdo con el contenido(Facilitadora, B4, 18/10/2013 apartado 8), pude palpar la importancia de tener hacia mi misma una actitud positiva incondicional, lo que me permitió que en esos momentos reconociera mi autoexigencia y vulnerabilidad frente al grupo, abrirme a recibir su retroalimentación, validar que no sabía tanto como ellas y ellos sobre algunos temas y aprender de lo que me compartieron.

Este proceso me permitió fluir y experimentar la fuerza liberadora que tiene una actitud aceptante, no solo para el grupo, sino también para la persona que facilita el proceso (Facilitadora, B4, 18/10/2013 apartado 9). Rogers (2007) señala que cuando el terapeuta se muestra transparente en la relación, permitiendo que el otro pueda ver con claridad lo que es en ese encuentro, favorece que se geste un espacio de apertura y aceptación.

Esta mirada de respeto hacia la persona que acompaño recuerda lo que Rogers (2013) señala cuando escribe sobre una de las condiciones fundamentales para aprendizaje en la psicoterapia: el respeto positivo e incondicional:

> La tercera condición reside en el hecho de que el terapeuta debe experimentar un interés cálido hacia el cliente – un cuidado no posesivo, que no exija gratificación personal-. Es una atmósfera que simplemente demuestra que “me preocupo”, y no que “me preocupo por usted si se comporta de tal o cual manera. (…) Implica (…) la aceptación de las expresiones de sentimientos “malos”, dolorosos, temerosos y anormales por parte del cliente, como la de los sentimientos “buenos”, positivos, maduros, seguros y sociables. (p. 250).

En cada sesión fue clave respetar que los miembros del grupo fueran viviendo su propio proceso de encuentros y desencuentros en las interacciones que surgían al compartir sus experiencias, validando que pudieran darse puntos de vista diferentes y conflictos entre ellos. Un ejemplo de ello ocurrió en la quinta sesión cuando Citrino decidió salir del espacio del grupo ante una situación de desacuerdo: “yo me voy a ir ahorita, entonces adiós, me voy a descansar, permiso” (TA5, 25/10/2013, 647-648).

La forma en que fueron acogidas las situaciones que se iban dando dentro del grupo, permitió que la confianza fuera creciendo a tal punto que en las últimas sesiones sus miembros vivieron una dinámica de validación y cohesión (Barceló, 2012). Esto dio lugar a expresiones de un elevado contenido emocional, al reconocimiento mutuo de avances personales y a la apropiación de una actitud positiva incondicional que permitió transparentar su sensibilidad frente a situaciones de vulnerabilidad, también al reconocimiento de avances en la conquista de logros y el reconocimiento del valor personal para la conformación y consolidación del mismo grupo. Así lo expresa Zafiro en la última sesión: “aprendí del grupo que nuestras ideas a pesar de ser diferentes se van uniendo y completando con otras y que eso es lo que enriquece como Grupo” (TA7 10/11/ 2013, 1060-1061). También cuando Cuarzo compartió sus aprendizajes: “¿qué aprendo del grupo? que el tiempo ha hecho lo suyo en materia de conocernos y acercarnos como

un algo, como en la construcción, reitero que somos muy diferentes y que si bien eso trae a veces conflictos no nos divide, aprendí a mirar al mundo con diferentes colores de brillantina” ” (TA7 10/11/ 2013, 1068-1069).

La experiencia de aceptación que la persona vive en la relación que entabla con el grupo y el facilitador favorece una mayor apertura para establecer vínculos más profundos y duraderos. Cuando una persona se sabe acogida sin condiciones, comienza también a abrirse a la posibilidad de recibir el afecto y la consideración de los demás sin temor ni desconfianza. En este sentido, Rogers (2013) señala que cuando en la terapia la persona experimenta la vivencia plena de una relación afectuosa, esto representa:

> “(…) un aprendizaje que le permite aceptar de manera plena, libre y sin temor los sentimientos positivos de otra persona” y continúa diciendo “(…) podemos señalar que este aspecto de la terapia consiste en la vivencia libre y plena de una relación afectuosa”. Esta puede expresarse de la siguiente manera: “Puedo permitir que otro se preocupe por mí y puedo aceptar plenamente esa solicitud en mi momo. Esto me permite reconocer que también a mí me aportan profundamente los demás” (p. 86)

De esta forma se confirma lo que María Bolt ((2006) encontró en su tesis de grado, que la aplicación en la intervención de las actitudes básicas del terapeuta planteadas por en el Enfoque Centrado en la Persona -en este caso la actitud de aceptación positiva incondicional- favorece que las personas del grupo inicien un proceso de autoaceptación. En la experiencia vivida por los miembros del grupo, esa actitud facilitó que comenzaran a reconocerse y aceptarse a si mismos, iniciando, como se señala en el título de este apartado: un proceso que les permitió el regreso a casa.

6.3. Habitar la identidad personal: el camino de la autoaceptación

"La persona tiene dentro de sí amplios recursos para la autocomprensión, para modificar su autoconcepto, sus actitudes y su comportamiento autodirigido, y que para movilizar estos *recursos basta con proporcionar un clima de actitudes psicológicas facilitadoras"* (Rogers & Rosenberg, La persona como centro, 1989)

Como lo expresa Gabriel García Marques (9961) en su libro el *"El coronel no tiene quien le escriba"*, los seres humanos no nacemos solo el día en que nuestras madres nos alumbran, la vida nos implica parirnos a nosotros mismos una y otra vez en el proceso de ser personas, a modelarnos, transformarnos y en ocasiones a interrogarnos sin encontrar respuestas. Este renacer supone un ejercicio consciente y responsable mediante el cual la persona aprende a aceptarse sin ponerse traba alguna.

La autoaceptación es una condición más primitiva que la autoestima según Nathaniel Branden (2015), es el derecho que la persona tiene de ser ella simplemente por estar viva y ser consciente de ello. En las persona de diversidad sexual este derecho a ser quien ellas son, se ve con frecuencia coartado por las creencias sobre una visión binaria de la sexualidad, normada desde una cultura patriarcal heterosexual, sin embargo al existir una actitud de aceptación positiva incondicional por parte del grupo y en la relación con la facilitadora, fue posible observar cómo se fueron dando los tres niveles de aceptación que Branden describe y desde los cuales las y los participantes se apropiaron cada vez con mayor libertad de su identidad personal.

Resulta pertinente mencionar nuevamente los tres niveles de aceptación que señala Nataniel Branden, con la finalidad de ir describiendo como se fueron dando cada uno de ellos según el proceso del grupo, además de relacionarlos con postulados del Enfoque Centrado en la Persona.

En el primer nivel, la autoaceptación es un acto de afirmación de sí mismo pre-racional y pre-moral, una especie de egoísmo natural que es un derecho innato de todo

ser humano: “supone una declaración como esta: Elijo valorarme a mí mismo, tratarme a mí mismo con respeto, defender mi derecho a existir. Este acto primario de autoafirmación es la base sobre la que se desarrolla la autoestima”. (Branden, 2015, págs. 111-112)

El despertar de la persona a ser quien verdaderamente esta llamada a ser en plenitud requiere la aceptación de toda su existencia, y con ello, la posibilidad de nombrarse una y otra vez, impulsada por la tendencia natural a la actualización para madurar en la dirección inherente al organismo humano dentro de un ambiente psicológico facilitador, como lo señala Carl Rogers al referirse al proceso de cambio:

> Mi experiencia me ha obligado a admitir gradualmente que el individuo posee en sí la capacidad y la tendencia (…) de avanzar en la dirección de su propia madurez. En un ambiente psicológico adecuado, esta tendencia puede expresarse libremente, y deja de ser una potencialidad para convertirse en algo real. 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 dolor o insatisfacción; tal comprensión se extiende más allá de su conocimiento consciente de sí mismo, para alcanzar aquellas experiencias que han quedado ocultas a causa de su naturaleza amenazadora (Rogers, 2013, p. 42)

Este primer nivel de aceptación se fue dando en la medida en que los integrantes del grupo avanzaron en el proceso de darse cuenta de aquello que los hacía depender de otras personas para validarse. Esto puede verse en la frase que formula Citrino al integrar lo que reconoce en su línea de vida “Soy más que mi pasado y soy un hombre invaluable” (B2, 6/10/3013 apartado 10); en Ópalo cuando expresa: “aprendo de mí que me tengo a mí misma. Qué mi historia me ha ayudado a ser quien soy hoy pero que yo soy más que mi historia” (B2, 6/10/3013 apartado 10), o al inicio del credo que redacta Zafiro en la séptima sesión: “Yo soy Zafiro y creo en la autonomía y la capacidad tanto mía como de otros de poder vivir en plenitud” (TA7, 10/12/2013, 488).

Cuando la persona experimenta un estado de aceptación de sí misma, Rogers (2013) señala que adquiere una mayor apertura a su experiencia:

> La persona totalmente abierta a su experiencia tiene acceso a todos los datos relacionados con una situación (…), y puede permitir que todo su organismo, junto con su conciencia, considere cada estímulo, necesidad y exigencia, evalúe su intensidad e importancia relativas y descubra, luego de sopesar, los distintos factores, el rumbo que mejor puede satisfacer sus necesidades en esa situación particular (Rogers, 2013, p. 170).

Este nivel de aceptación se relaciona con lo que Erikson señala al referirse a la identidad personal como un sentimiento duradero de sí-mismo, experienciando la persona una conciencia de su "yo" de forma continua, llegando a considerar esto el centro numinoso de la existencia: una especie de identidad existencial (Erikson, 1988)

El segundo nivel de aceptación es la disposición que la persona tiene a experimentar lo que piensa, siente, desea o ha hecho; es decir a reconocerse tal cual es en un momento determinado, en lugar de desautorizar cualquier aspecto de su experiencia. La persona se concede el derecho de vivirse tal cual está siendo, aun cuando algunas de esas expresiones no le resulten agradables o las admire, pero que reconoce como una expresión de sí misma en ese momento; como lo señala Branden: "Es la virtud del realismo, del respeto a la realidad, aplicada a uno mismo" (Branden, 2015, p. 112-113)

En este proceso, la tendencia actualizante, -fuerza inherente que anima y dirige el desarrollo del organismo hacia la autonomía y la unidad (Rogers & Kinget, 1971)- juega un papel fundamental. A medida que la persona aprende a escucharse, esta tendencia va permitiendo que se mueva más allá de las máscaras que hasta entonces ocultaban aspectos de sí misma de los cuales se avergonzaba, abandonando poco a poco conductas defensivas y mostrándose más abiertamente como realmente es (Rogers, 2013), lo que favorece la experiencia de un estado de mayor acuerdo interno.

Rogers y Kinget (1971) mencionan con relación al estado de acuerdo interno, que en la medida que la terapia avanza, la persona se va comprometiendo en un proceso constante de revisión y modificación de la imagen que tenía de sí misma y su experiencia, hasta incluir características que antes eran incompatibles con tal imagen y que, por lo tanto, no podrían quedar integradas:“ Cuando las experiencias relativas al yo están correctamente simbolizadas e integradas en la estructura del yo, existe acuerdo entre el yo y la experiencia” (p. 27).

Un ejemplo de esto se observa cuando en la quinta sesión, Citrino expresa la importancia de valorarse a sí mismo, reconociendo que quien llegue a su vida se quedará por quién es y no por lo que le dé a cambio (TA5, 25/10/2013, 139-141), también en el momento que Esmeralda comparte lo que aprendió “no soy solo ideas y que todos tenemos expectativas pero que es mejor acercarlas a la realidad y que la comunicación y el tiempo importan” (TA5, 25/10/2013, 1260-1262), y en la sexta sesión al reconocer Zafiro el cansancio de su autoexigencia por ser “fuerte” y no permitirse sentimientos de tristeza y miedo frente a diversos momentos de su vida (TA6, 8/12/2013, 725-749).

En la medida en que cada uno de los miembros del grupo avanzaron en su proceso de aceptación, comenzaron también a experimentar un profundo sentimiento de gozo y un sereno placer de ser, una apreciación genuina de sí mismos como una unidad total y funcionante, como lo expresa Rogers (2013) al referirse a lo que sucede en la persona a lo largo del proceso terapéutico. De manera semejante, Erikson (1971) se refiere a la identidad personal como “una sensación subjetiva de mismidad y continuidad vigorizante” (p.16). Estos sentimientos de satisfacción y gozo se aprecian en las expresiones de Gussi, Hedwig y Mordecai en la sesión No. 4 al igual que Aguamarina en la sesión No. 6, cuando comparten con el grupo lo que aprendieron de sí mismos:

> Gussi. - Que me gusta reconocerme y hablar sobre cómo me vivo, porque al escucharme refuerzo las cosas positivas y capto las negativas. Aprendí que me gusta como soy (B4 18/10/2013 apartado 10).
> Hedwig. - Estoy aquí, hoy y ahora para mí. Soy fuente de luz y amor. Estoy abierto para dar y recibir (B4 18/10/2013 apartado 10).

> Modercai. - Que estoy, hoy, contento con la silueta que soy / tengo. Que puedo verla y sentir que es mía y que así me gusto (B4, 18/10/2013 apartado 10)

> Aguamarina. - Aprendí que las decisiones que tomé a conciencia y pasan son las que perduran y me llevan a lo que deseo. Y que me gusta mucho. (B6 8/11/ 2013 apartado 10)

La actualización de yo requiere que la persona reconozca aquello que le da sentido de vida. Este sentido puede comprenderse como la percepción afectiva-cognitiva de valores que la invitan a actuar de una u otra manera ante situaciones específicas o frente a la vida en general, dando coherencia e identidad personal (Martínez, 2007).

El tercer nivel de aceptación implica una mirada compasiva de la persona hacia sí misma. Supone la disposición y el interés de indagar en aquello que la llevó a hacer o dejar de hacer determinada acción. En palabras de Nataniel Branden:

> (…) La aceptación de sí mismo no niega la realidad, no afirma que sea en realidad correcto lo que está mal, sino que indaga el contexto en el que se llevó a cabo una acción. Quiere comprender el por qué. (…). Yo puedo condenar una acción que he realizado y tener aún un interés compasivo por los motivos que me llevaron a ello. Aun puedo ser amigo de mí mismo (2015, p.115).

Esta actitud compasiva hacia uno mismo no surge de manera inmediata. La experiencia de aprender a ser libre como lo señala Rogers y Stevens, “no es un súbito relámpago de comprensión sino un avance a tientas, ambivalente, azorado e incierto por un territorio nuevo” (2003, p. 48). En este sentido, el camino de la autocomprensión implica tener una actitud compasiva que facilite la aceptación de aquello que la persona ha rechazado de sí misma, en ocasiones con sentimientos dolorosos al reconocer que no ha sabido cómo darse a sí misma aquello que buscaba a través de satisfacer necesidades y expectativas de otras personas.

Cuando esta dinámica ocurre en contextos de discriminación, como sucede con personas de diversidad sexual, el nivel de rechazo que experimentan -especialmente por parte de las personas que son significativas como pueden ser los miembros de la familia- puede llevarlas incluso a normalizar el nivel de violencia que reciben y asumir que esa es la forma en la que deben aprender a vivir. Esto se puede observar en el testimonio que comparte Citrino en la quinta sesión:

> pues no sé, mis hermanas me decían. Mi papá me decía insultos como: ´que maricón eres´, de mis compañeros de la escuela: ´joto, maricón´, de Adriana: (quien es fanática de la iglesia) ´compórtate como hombre´, me decía que era muy amanerado, entonces era como ¿qué pedo? fue cuando me empecé a perder porque no me dejaban ser quien yo quería ser, entonces siempre estuve como que, bueno yo ya lo sabía, pero no sabía cómo manejar los insultos, ya entendí que voy a seguir recibiendo insultos toda la vida (TA5, 25/10/2013, 332-339)

Sin embargo, el proceso vivido dentro del grupo permitió que estas experiencias dolorosas comenzaran a resignificarse desde una mirada distinta hacia si mismo. Al finalizar la misma sesión, Citrino expresó: “¿yo que aprendí de mí?, que soy un hombre valioso, amoroso, fuerte, cuidadoso, generoso, comprometido, fiel, divertido, responsable, decidido” (TA5, 25/10/2013, 1569-1571).

Esta afirmación expresada por Citrino refleja un movimiento profundo hacia la autoaceptación. Para Rogers (1971) el vínculo amoroso consigo mismo no será solo la consideración positiva de sí mismo, sino que implica un nivel más profundo de compromiso existencial que él denomina “consideración positiva incondicional de sí mismo”, la cual describe de la siguiente manera: “[…] se da cuando el sujeto se percibe de tal modo que todas las experiencias relativas a sí mismo son percibidas, sin excepción como igualmente dignas de consideración positiva” (p. 214).

En el ejercicio del Credo que en la última sesión realizaron, fue posible ver este nivel de autoaceptación, al representar mediante un símbolo en un mural colectivo aquello que daba sentido a su vida dentro del espacio compartido que simbolizaba el

espacio sagrado que era el “Grupo de Jóvenes Universitarios Unidos por la Diversidad Igualitaria”. Este momento permitió que cada participante se mirara a si mismo desde una perspectiva más comprensiva, reconociendo su propia historia, sus creencias más profundas y el camino recorrido para llegar a ser quien es, como lo expresan Branden al describir el tercer nivel de autoaceptación como la capacidad de ser amigo de uno mismo al comprender las propias acciones dentro del camino vivido.

CAPÍTULO VII. CONCLUSIOENES

En la experiencia de acompañamiento a la comunidad de personas de diversidad sexual, iniciada con la apertura en el año 2000 del voluntariado de UNISIDA -orientado al acompañamiento de personas con VIH-SIDA en el Antiguo Hospital Civil de Guadalajara Fray Antonio Alcalde y el Mesón de la Misericordia Divina A.C.- hasta si cierre em el 2020, asi como la práctica psicoterapéutica, han permitido presenciar el dolor que viven personas de la diversidad sexual, como producto de la discriminación y la exclusión social. Sin embargo, en el desarrollo del presente trabajo se recorrió, junto con los miembros del grupo, un sendero distinto, que les ha permitido aceptarse y abrasarse amorosamente, asumiendo con respeto y claridad su identidad personal como fruto del experienciar el verter su vida en un clima de aceptación positiva incondicional, una de las condiciones facilitadoras que postula Rogers dentro del Enfoque Centrado en la Persona.

La relevancia de los resultados obtenidos en este trabajo de grado se reconoce a partir de la identificación y visibilizarían de las necesidades que manifestaron, en el diagnóstico inicial, los integrantes del “Grupo de Jóvenes Universitarios Unidos por la Diversidad Igualitaria.8 para desde ahí definir el tema que orientó el diseño del taller y el rumbo del camino a seguir en cada una de las sesiones, siendo la principal, la aceptación de sí mismas/os, de su familia y sociedad. Al identificar esta necesidad, surgió la importancia de favorecer una experiencia donde los miembros del grupo pudieran vivenciar la aceptación positiva incondicional a través de la relación con el facilitador y entre ellos mismos, como actitud promotora de la autoaceptación de la identidad personal.

La diversidad sexual, dentro de una cultura heteronormativa, suele convertirse en una condición de exclusión que le niega a la persona el derecho a ser reconocida y validada desde quien verdaderamente es, siendo su familia en ocasiones, el grupo social primario que ejerce esta exclusión, imponiendo sobre ella una presión constante para que cambie su preferencia sexual con el fin de que recupere el lugar de pertenencia y el afecto que alimenta el vínculo primigenio de referencia identitaria. Desde el diagnóstico y a lo

largo del taller, la familia apareció como la célula social primaria de la cual varias personas del grupo refirieron sentir rechazo debido a su preferencia sexual. Frente a ello, expresaron su deseo de ser aceptadas, aunque esto les implicara postergar la resolución de la identidad personal debido a dinámicas compensatorias de validación por satisfacer las necesidades de otras personas, anulando las propias en diversos campos de su vida.

Es en este contexto donde cobra relevancia la existencia de una grupalidad en las que las condiciones facilitadoras del Enfoque Centrado en la Persona, -especialmente la actitud positiva incondicional- configuran el clima de relación que se da entre sus miembros, para poder favorecer la autoaceptación de su identidad personal en los tres niveles que describe Branden (2015); como un acto de afirmación de sí mismo, como la capacidad de la persona de permitirse ser tal cual es y como la posibilidad de mirarse con una actitud compasiva a sí misma.

Este rechazo generado desde el núcleo familiar, sobre todo por las personas que fungen como figuras parentales, puede afectar de manera significativa la autoaceptación desde su nivel más primigenio. Nataniel Branden (2015) reconoce este primer nivel como el acto de afirmación de sí mismo pre-racional y pre-moral, considerado también el derecho de todo ser humano a existir. En la lucha por no perder el reconocimiento y la validación de la propia existencia, algunas personas de diversidad sexual responden a mandatos familiares basados en el “deber ser”, buscando sostener la aceptación desde una validación condicionada, asumiendo roles rígidos con un alto nivel de autoexigencia, enfatizando la búsqueda del control y la satisfacción de las expectativas ajenas.

Esta dinámica puede observarse en las primeras sesiones del taller, en las cuales algunas personas del grupo se referían a sí mismas a partir de ponderar lo que su mamá o papá considerarían para sentirse orgullosos. Esta forma de autovaloración evidenciaba una identidad construida desde la búsqueda de reconocimiento externo y desde la necesidad de responder a expectativas familiares.

Sin embargo, la vivencia compartida de experiencias generó entre los miembros del grupo un mayor interés en propiciar relacionarse desde una actitud empática y de aceptación positiva incondicional. Este proceso favoreció que las heridas pasaran de ser un sentimiento de autorrechazo, a una clara manifestación de expresiones de reconocimiento y valoración personal. A media que avanzaban las sesiones, se observó un tránsito desde una identidad dependiente de la validación externa hacia una mayor autoafirmación, en la cual las personas comenzaron a reconocerse desde sus propios recursos, su historia personal y su capacidad para vivir con mayor autonomía y plenitud.

Este reconocimiento adquiere una fuerza particular en la vida de las personas de diversidad sexual, pues al asumirlo implica un acto consciente de autoafirmación que cuestiona las valoraciones condicionadas que han marcado su historia. En la medida en que las y los participantes se sintieron acogidos en un clima de confianza de aceptación positiva incondicional, comenzaron a reconocerse desde su propio marco de referencia y no desde las expectativas impuestas por otras personas. De esta manera, el proceso vivido en el grupo abrió un camino hacia la libertad que les permitió asumirse con mayor autenticidad y responsabilidad en la construcción de su propia identidad personal.

En este ejercicio de validación existencial es fundamental la actitud de aceptación positiva incondicional del facilitador en la relación que entabla con el grupo. Esta actitud se expresa como un acto amoroso y de profundo reconocimiento a la vida de la persona, concebida como un espacio sagrado, opuesto a experiencias previas, en las que, en algunos casos, la familia – desde una interpretación religiosa -invalida su experiencia. El grupo permitió abrir un espacio distinto; uno en el que la persona pudo honrar su propia existencia, dándose la oportunidad de bajar las defensas de sí misma, expresar cualquier sentimiento, pensamiento, deseo o acto vivido a lo largo de su historia,

De esta forma, cada participante tuvo la oportunidad de compartir sentimientos, pensamientos, deseos y experiencias personales, favoreciendo con ello los dos niveles de autoaceptación que señala Branden: permitirse ser tal cual es y asumir una mirada compasiva hacia si mismo que, as u vez, trasciende hacia los demás. En este proceso

fue emergiendo una comprensión más profunda del propio valor y dignidad personal, que permitió a las y los participantes reconocerse a sí mismos desde una perspectiva de respeto y cuidado hacia la propia existencia. Este sentido existencial de concebirse como “espacio sagrado” abre la posibilidad de relacionarse consigo mismo y con los otros desde una actitud de mayor aceptación, reconocimiento y responsabilidad frente a la vida compartida.

La razón de ser que convoca y da sentido al “Grupo de Jóvenes Universitarios Unidos por la Diversidad Igualitaria” fue un elemento relevante para que las y los participantes mantuvieran una actitud de disposición a lo largo de las sesiones. A medida que cada integrante del grupo fue abriendo su corazón y depositando su experiencia en las manos del grupo, se generó una onda expansiva que fue impactando el sentimiento colectivo de aceptación, Esto favoreció el desarrollo de una profunda capacidad de empatía y sentido de pertenencia, trascendiendo la identidad personal para abrirse a una identidad compartida como comunidad, tanto dentro como fuera de la Universidad.

La formulación del Credo y la elaboración del mural constituyeron dos ejercicios claves para fortalecer este sentido de trascendencia en el grupo. Ambos representaron uno de los logros más significativas del taller, pues desde su diseño contemplaban la importancia de reconocer que la identidad personal no se construye de manera aislada, sino que implica una mirada relacional y un ejercicio consciente e intencionado de asumir un sentido de vida que se exprese en la forma como la persona está en el mundo, otorgándole coherencia e integridad.

Trascender las propias heridas y transformarlas -a través de una actitud positiva incondicional por parte del facilitador y del grupo- en un sentido amoroso de identificación y solidaridad, afianzó entre sus miembros la toma de conciencia de la corresponsabilidad que tenían en el cuidado de gestar un espacio seguro para quienes busquen en el colectivo, un lugar donde puedan expresarse sin máscaras que oculten el miedo a ser rechazados, descalificados y excluidos, en el que sean capaces de compartir y aprender formas nuevas de relación consigo mismos y otras personas.

El proceso vivido a lo largo de este trabajo permitió constatar que cuando una persona encuentra un clima de aceptación positiva incondicional, puede comenzar a recuperar la confianza en sí misma a abrirse a la posibilidad de ser quien verdaderamente es. La experiencia compartida con el “Grupo de Jóvenes Universitarios Unidos por la Diversidad Igualitaria”, mostró que la aceptación no solo trasforma la relación que la persona tiene consigo misma, sino también la forma en que se vincula con los demás y con la vida. Este camino de reconocimiento personal y encuentro con otros revela que la identidad no se construye en soledad, sino en relaciones donde la persona es mirada, escuchada y valorada en su dignidad, es ahí, donde cada ser humano puede descubrir sin miedo su derecho a ser quien es y desplegar plenamente sus potencialidades.

Referencias

AAVV. (2021). *Gender, sexuality and sexual orientation*. Training manual.

Barceló, B. (2012). Las actitudes básicas rogerianas en la entrevista de relación de ayuda. *Miscelánea Comillas*, 70(136), 123–160.

Berman, S. (2014). *Problematic identity processes: The role of identity distress*.

Bolt, M. (2006). *Intervención desde el enfoque centrado en la persona en el proceso de autoaceptación y autovaloración de un grupo de mujeres lesbianas de Guadalajara*. ITESO.

Branden, N. (2015). *Los seis pilares de la autoestima*. Paidós.

De la Garza, M. (2010). *El proceso de construcción de la identidad personal en alumnos de psicología*. ITESO.

Erikson, E. (1971). *Identidad, juventud y crisis*. Paidós.

Erikson, E. (1988). *El ciclo vital completado*. Paidós.

Escobar, J. (2007). Diversidad sexual y exclusión. *Revista Colombiana de Bioética*, 2(2), 78–90.

Gilbert, P. Choden. (2015). *Mindful compassion*. Robinson.

Giménez, G. (2004). Culturas e identidades. *Revista Mexicana de Sociología*, 66, 77–99.

Heidegger, M. (1967). Ser y tiempo. Fondo de Cultura Económica.

Hernández, R. Fernández, C. Baptista, P. (2014). Metodología de la intervención (6ª ed.). McGraw-Hill.

Hilario, F. (2003). *Homosexualidad y enfoque centrado en la persona*. ITESO.

Jiménez, M. (2010). Identidades psicosociales en la vida cotidiana. *Athenea Digital*, 17, 53–76.

Katz S. Espelage, D. (2016). LGBT youth and family acceptance. *Pediatric Clinics of North America*, 63(6), 1037–1050.

Lafarga, J. Gómez del Campo, J. (1992). *Desarrollo del potencial humano*. Trillas.

Larraín, J. (2003). El concepto de identidad. *Revista FAMECOS*, 10(21).

Martínez M. (1989). *Comportamiento humano: Nuevos métodos de intervención*. Trillas.

Martínez, E. (2007). *Psicoterapia y sentido de vida*. Herder.

May, R. (1990). *Amor y voluntad*. Gedisa.

Mendoza, J. Vega, J. López, H. (2024). Salud mental LGBT+ en México durante COVID-19. *Salud Pública de México*, 66(1), 45-53.

Meyer, I. (2003). Prejudice, social stress and mental health. *Psychological Bulletin*, 129(5), 674-697.

Organización Mundial de la Salud. (2023). *Suicidio en el mundo: estimaciones mundiales de salud.* OMS. https://www.who.int

Pinxten, R. (1997). Identidad y conflicto. CIDOB *d'Afers Internacionals,* 39–57.

Pollitt, A. Fish, J. Watson, R. (2023). Measurement equivalence of family acceptance. *Journal of Family Psychology*.

Reguillo, R. (1998). *Tras las vetas de la intervención cualitativa*. ITESO.

Rodríguez, A. Rivera, J. (2020). Diversidades sexuales e identidades de género. *Revista CS*, 31, 327–361.

Rogers, C. (1961/2013). *El proceso de convertirse en persona*. Paidós.

Rogers, C. Kinget, G. (1971). *Psicoterapia y relaciones humanas*. Alfaguara.

Rogers, C. Rosenberg, R. (1989). *La persona como centro*. Herder.

Rogers, C. Stevens, B. (1980). *Persona a persona*. Amorrortu.

Santrock, J. (2004). *Psicología del desarrollo en la infancia*. McGraw-Hill.

Soriano Hernández, S., & Gutiérrez, V. (2017). Diversidad sexual acosada. *Revista de Intervención en Derecho.*

Taylor, S. Bogdan, R. (2000). *Introducción a los métodos cualitativos de intervención. Paidós.*

The Trevor Project. (2024). *Encuesta sobre la salud mental de juventudes LGBTIQ+ en México.*

Vera, J. Valenzuela, J. (2012). El concepto de identidad. *Psicología & Sociedade,* 24(2), 272-282.

Villanueva, M. (1985). *Hacia un modelo integral de la personalidad*. Manual Moderno.

Yalom, I. (2000). *Psicoterapia existencial*. Her