

INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

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



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

“MUJERES EN COMÚN, UN ESPACIO PARA COMPARTIR LA VIDA”.

**GRUPO DE ENCUENTRO DESDE EL ENFOQUE CENTRADO EN LA
PERSONA CON MUJERES DEDICADAS AL ASEO EN UNA UNIVERSIDAD
DE TIPO CONFESIONAL**

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

**PRESENTA:
LIC. FRANCISCO JAVIER HERNÁNDEZ GONZÁLEZ**

**ASESORA:
DRA. NOEMÍ GÓMEZ GÓMEZ**

**LECTORA:
DRA. GABRIELA MARÍA SIERRA GARCÍA DE QUEVEDO**

TLAQUEPAQUE, JAL., A 18 DE JUNIO DE 2014



ITESO
Universidad Jesuita
de Guadalajara

■ ITESO, Universidad Jesuita
de Guadalajara
Periférico Sur Manuel Gómez Morín
8585 Col. ITESO
Tlaquepaque, Jalisco, México
CP 45604
TEL +52 (33) 3669 3434
FAX +52 (33) 3669 3435
DOMICILIO POSTAL AP 31-175
Guadalajara, Jalisco, México
CP 45051
iteso.mx

■ UIA Ciudad de México
uia.mx
■ Universidad Loyola del Pacífico
loyola.edu.mx
■ CEA-UIIA: Centro de Estudios
Ayuuk-
Universidad Indígena Intercultural
Ayuuk
cea_uia@yahoo.com.mx
■ UIA León
leon.uia.mx
■ UIA Puebla
iberopuebla.edu.mx
■ UIA Tijuana
www.tj.uia.mx
■ UIA Torreón
sitio.lag.uia.mx

AUSJAL



DEPARTAMENTO DE SALUD PSICOLOGÍA Y COMUNIDAD MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO

Tlaquepaque, Jal., 1° de julio 2014

Lic. Francisco Javier Hernández González

PRESENTE

La presente tiene el objetivo de comunicarle que el Trabajo de Grado: **"MUJERES EN COMÚN, UN ESPACIO PARA COMPARTIR LA VIDA". GRUPO DE ENCUENTRO DESDE EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA CON MUJERES DEDICADAS AL ASEO EN UNA UNIVERSIDAD DE TIPO CONFESIONAL**, que presentó para obtener el grado de Maestro en Desarrollo Humano, reúne los requisitos de aceptación. Por tanto, cuenta con la aprobación para entregar la versión definitiva y realizar los trámites correspondientes a su titulación.

El jurado estará integrado por los sinodales que a continuación se nombran y la fecha para la presentación del trabajo, será el jueves 7 de agosto de 2014 de 12:00 a 14:00 horas en la Sala A del Edificio "Xavier Scheiffler".

Presidente: Dra. Gabriela María Sierra García de Quevedo

Secretario: Mtra. Irma Lorena Zaldívar Bribiesca

Vocal: Dra. Elba Noemí Gómez Gómez

Suplente: Mtra. Martha Leticia Carretero Jiménez

Suplente: Mtro. Bernardo Roque Tovar

Atentamente,

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



DEDICATORIA

Al Señor de la historia, por darme la oportunidad de reconocerlo, escucharlo y sentir su presencia a través de las personas.

A quienes me amaron primero: mis padres.

A mis cómplices de vida: mis amigos.

A mi segunda familia UNIVA, que me da la oportunidad de crecer en lo humano y lo profesional.

De forma especial a Martha y a Miguel, a quienes siempre han visto por mí y por mis estudios.

Y todos los que han pasado por mi vida y han dejado algo en mí, y han contribuido a lo que voy siendo...

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por lo generoso que ha sido para conmigo, a largo de mi historia y en cada uno de los acontecimientos de mi vida, de una u otra forma se ha hecho presente y he podido reconocerlo cerca de mí, sobre todo en los momentos de depresión y soledad y en este doloroso camino del crecimiento personal.

Agradezco también a mi familia, mi madre Herminia y mi padre Fernando, ambos modelos de generosidad, amor y verdaderos testimonios de vida, que desde su humildad y sus recursos me han llevado a ser un hombre de bien, agradezco su compañía, su formación, su acompañamiento y sobre todo la libertad que desde muy joven me han dado para poder experimentar en carne propia la vida y sus acontecimientos.

A mi hermana Emma Verónica, a quien amo profundamente y quien se ha convertido en mi cómplice, una mujer que me ha enseñado sobre la vida aquello que solo puede aprenderse de quien sabe amar y sabe enfrentarse a la vida por más adversa que pueda parecer.

A mis amigos Gabriela Hernández, con quién comencé un verdadero camino de transformación, y con quien por primera vez comprendí y experimenté el verdadero y auténtico sentido de la amistad y el amor incondicional.

A Tere y Livy, con quienes comparto la aventura del desarrollo humano y quienes me han acompañado en los momentos más críticos de este caminar.

A mis maestros Noé Miranda, Gabriela Sierra, Héctor Sevilla y Antonio Aguilera que se encargaron de darme las herramientas necesarias para andar en este camino

que ellos ya han recorrido, agradezco su cariño, su sabiduría, su amor a la enseñanza y su generosidad para compartir la vida de una forma tan auténtica y tan cercana.

De manera especial, agradezco a la Dra. Noemí Gómez Gómez, una sabia mujer fuera de lo común, preocupada por la sociedad y sobre todo por los más desfavorecidos, gracias por asesorarme, por tenerme paciencia, por corregirme, por darme ánimos para continuar en el proceso de elaboración del trabajo de grado, por darse a la tarea de hacerme ver lo que sí tengo cuando yo me concentro en lo que no tengo y por darme la oportunidad de compartir cosas de mi vida personal.

Agradezco también a mis superiores en el trabajo, al Pbro. Lic. Aurelio González, un amigo que siempre ha creído en mí y me ha dejado actuar con libertad, se ha atrevido a dejarme innovar asumiendo junto conmigo las consecuencias positivas o negativas del ser arriesgado; al Mtro. Roberto Zermeño, quien siempre me dio las facilidades necesarias para ausentarme del trabajo para cumplir con mis responsabilidades de estudiante y quién ahora forma parte de mi segunda familia.

A mis compañeros coordinadores: Mirella, Juan, Adriana, Mónica, Adrián y Seuz, que siempre se dieron tiempo para cubrirme en mis responsabilidades del trabajo para cumplir con la escuela, además les agradezco sus enseñanzas, sus risas, y la familia que formamos en el trabajo, es un placer compartir gran parte de mi día con cada uno de ellos.

Agradezco a la UNIVA, mi segunda casa, que siempre le ha apostado a mi persona y se ha preocupado por mi crecimiento espiritual, humano y profesional, ella ha sido protagonista en el logro de la licenciatura y la maestría, así como un sinnúmero de momentos formativos en diversas instituciones dentro y fuera de nuestro país.

Finalmente gracias a la vida que ha sido tan generosa conmigo.

RESUMEN

El propósito principal de esta intervención consistió en que las participantes a lo largo de las sesiones del grupo de encuentro y tomando en cuenta su relación grupal, fueran capaces de expresar frente a su grupo el contacto que han tenido con su propia experiencia, sus emociones, así como la resignificación que le han dado a algunos acontecimientos importantes que forman parte de su historia. Esta intervención fue realizada en las instalaciones de una universidad privada a través de siete sesiones de grupo de encuentro con una duración por sesión de tres horas. En ella participaron un total de 11 mujeres que se dedican a las labores de limpieza de dicha institución.

A lo largo de las sesiones como resultados del grupo, cada una de ellas en mayor o menor medida, fueron capaces de compartir diversos momentos de sus vidas, así como de expresar algunas de sus emociones, miedos, vulnerabilidades, así como las necesidades personales y también aquellas necesidades que se dan al interno del grupo como una comunidad laboral.

De igual forma, algunas de ellas compartieron las decisiones, cambios y resignificación de acontecimientos que se fueron dando a lo largo del taller como resultado de la relación grupal, dieron testimonio de la superación del conflicto entre algunas de ellas, así como la mejora en la comunicación y cohesión grupal.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
1.1 Planteamiento de la intervención	3
1.1.1 Antecedentes Personales.....	3
1.1.2 Antecedentes y contexto de la situación.....	8
1.1.3 Contexto y características de las personas.....	9
1.1.4. Proceso de detección de necesidades de desarrollo	11
1.2 Propósitos de la intervención	23
1.3 Plan de acción	24
1.3.1 Lugar y sus condiciones.....	24
1.3.2 Recursos materiales, humanos y financieros	25
1.3.3 Programa de la intervención.....	25
1.3.4 Recolección de información	29
CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL.....	29
2.1 Estado actual del conocimiento.....	29
2.1.1 La comunicación interpersonal dentro de un ámbito laboral	30
2.1.2 La calidad de vida laboral y el estrés laboral en trabajadores de servicios de cafeterías, mantenimiento e intendencia.	31
2.1.3 La autoestima y el crecimiento personal en el centro: Amigos del alma en la unión de San Antonio, Jal.	32
2.2 Fundamentación teórica de la intervención.....	33
2.2.1 Tendencia Actualizante	34
2.2.2. El concepto de sí mismo (<i>Self</i>).....	35
2.2.3. Relación Facilitadora	37
2.2.4 Relación de la intervención y el Enfoque Centrado en la persona.....	39
2.2.5 El Enfoque Centrado en la Persona y la Facilitación	39
2.3 Ellas, sensibilidad y fortaleza de la sociedad Mexicana.....	41
2.3.1. Ellas como cabezas de Familia.....	44
2.3.2 Ellas y el trabajo.....	49
2.3.3 Ellas con los mismos derechos que Ellos.	52
2.3.4 Caminando hacia la humanidad en las empresas.....	54
2.3.5 Satisfacción laboral y calidad.	57
2.3.6 Ellas, trabajadoras y jefas pero pobres.	60
CAPÍTULO III ANÁLISIS REFLEXIVO DE LA INTERVENCIÓN	62
3.1 Narración de la intervención	62
CAPÍTULO IV ESTRUCTURA METODOLÓGICA.....	85
4.1. Método fenomenológico y hermenéutico.....	85
4.2 Momentos de análisis: etapas de grupo y categorización	92
CAPÍTULO V.RESULTADOS	95
5.1 Etapas del grupo y las participantes.....	95
5.2 Categorías.....	112
5.2.1 Tristeza, compañera de asiento.....	112

5.2.2 El día que la tristeza abordó.....	115
5.2.3. Compañera que deja marcas	118
5.2.4 ¿Cómo se convive con la compañera de asiento?	121
5.3.1 Pido la Palabra.....	122
5.3.2 El diálogo como necesidad	125
5.3.3 Compartir: bálsamo para las heridas	128
5.4.1 Cuerpos abandonados.....	131
5.4.2 De regreso hacia ellas mismas.....	133
5.4.3 Escapes para la satisfacción personal.....	136
5.4.4 Y cuando regresan...viene la culpa.....	138
CAPÍTULO VI CONCLUSIONES	138
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	143
APÉNDICE.....	147

INTRODUCCIÓN

“Que nada de lo humano
me sea ajeno”
Amén.

El presente trabajo pone de manifiesto la intervención que se realizó en un grupo de 11 mujeres que se dedican a las labores de intendencia en una universidad privada de tipo confesional, desde la detección de necesidades, el diseño de la intervención, su aplicación en cada una de las seis sesiones de tres horas, así como el análisis y la reflexión de la información en él obtenida. El propósito principal de la intervención fue el de crear un ambiente propicio para que las integrantes lograran contactar su propia experiencia y poderla externar frente a grupo, reconocer algunas de sus emociones, así como la resignificación de algunos de los acontecimientos de sus vidas.

Dicho trabajo se presenta en seis apartados:

- 1) Descripción de la intervención: en donde se da cuenta de los antecedentes personales, las necesidades detectadas en el grupo específico a través del instrumento de detección de necesidades, el objetivo general y particulares como resultado del análisis de la detección, la justificación de dicha intervención y finalmente el plan de acción establecido previo a la intervención.
- 2) Marco Referencial: donde se comparte el estado actual del conocimiento en relación al tipo de intervención realizada, así como investigaciones que tienen en común una temática, público, y problemática bajo el Enfoque Centrado en la Persona (ECP). De igual forma en este espacio se puede encontrar la fundamentación teórica de esta intervención desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP). Finalmente habremos de encontrar también las aportaciones que otros autores han hecho en relación al tema de las mujeres y los diferentes roles que ellas juegan en la vida, como el de amas de casa, trabajadoras, jefas

de familia, luchadoras de sus derechos, así como la relación que existe entre estos roles con la vida laboral y la búsqueda del bienestar

- 3) Narración de la intervención: en donde se comparte la experiencia de la intervención tal y como ésta tuvo lugar en cada una de las siete sesiones, considerando sus logros y fracasos, así como actividades realizadas, tiempos y cambios realizados en función de las necesidades del grupo.
- 4) Estructura Metodológica: donde se definen y se pone de manifiesto el uso y la aplicación de los métodos de investigación: hermenéutico y fenomenológico, así como la relación que existe entre ambos en el momento de llevar a cabo una intervención con investigación.
- 5) Resultados: en donde se ponen de manifiesto los hallazgos en relación a la problemática abordada obtenidos de los registros, las evidencias y el análisis de los mismos; las etapas por las que el grupo y cada una de las participantes transcurrieron, así como los cinco grandes temas que fueron comunes para el grupo: vivencia de la tristeza, necesidad de expresión, descuido del cuerpo y sentimiento de culpa.
- 6) Conclusiones: donde se comparte lo que fue la intervención en relación a sus resultados en función del objetivo general establecido.

CAPÍTULO I. RESIGNIFICANDO MI HISTORIA PERSONAL

1.1 Planteamiento de la intervención

La intervención realizada consistió en la creación de un grupo de encuentro en donde se pudiera compartir la vida y sus acontecimientos así como los aspectos de la historia personal que cada una de las integrantes deseara compartir, desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) de Carl Rogers. Este grupo fue dirigido a todas aquellas mujeres mayores de 18 años que prestan el servicio de limpieza en las oficinas y espacios físicos de una universidad de tipo confesional en Zapopan, Jalisco.

Dicho grupo fue planeado para 20 horas de trabajo distribuido en siete sesiones dentro de la jornada laboral de quienes participaron en él, se pretendió en un primer momento elaborar herramientas que ayudaran a iniciar un diálogo personal, es decir, por el perfil al que fue dirigido pensaba que difícilmente compartirían con la facilidad que yo he experimentado en la participación de un grupo de crecimiento, de allí la necesidad de crear herramientas que dieran entrada al diálogo y al compartir personal.

Después de haber elaborado el diagnóstico que me ayudó a detectar las necesidades, puedo decir que el trabajo estuvo orientado hacia la satisfacción de dichas necesidades encontradas y que están puestas de manifiesto en este trabajo más adelante en la sección que está destinada para tal contenido.

1.1.1 Antecedentes Personales

La educación básica me fue dada por una congregación religiosa inspirada en Santo Tomás de Aquino, las religiosas además de la formación correspondiente a la primaria, se preocuparon por darme una formación fundada en la religión católica y en los valores y principios cristianos, eso aunado con la educación familiar, desde niño aprendí sobre la preocupación por los otros y la responsabilidad de incluir personas menos favorecidas en mi vida y proyecto de vida, aunque en un momento esto de ver por los

demás, estuvo por encima de mí mismo. Poco a poco esta necesidad se volvió personal y una elección de vida, por lo que desde niño he estado inmerso en esa necesidad de acompañar a otros y no ver solo por mí y por mi proyecto individual de vida.

Posteriormente desde los 14 años de edad por diversas circunstancias de la vida me he visto envuelto y participando en el trabajo social y comunitario, en un primer momento me integré a grupos juveniles de parroquia que realizaban algún tipo de trabajo social a favor de grupos vulnerables y diversos escenarios de solidaridad tales como: personas en fase terminal, adultos mayores, comunidades rurales, y niños huérfanos.

Más adelante me involucré de forma muy comprometida en lo que la Iglesia Católica conoce como misiones, trabajo en donde se acude a comunidades rurales a compartir la fe, esto lo hice de forma ininterrumpida hasta el año 2012. El conocer y tener cercanía con esta parte de la sociedad movió en mí la inquietud de tomar una decisión radical que cambió mi vida, y fue la de integrarme a una congregación religiosa con la intención de hacer esto un estilo de vida, me integré a la congregación de los misioneros Combonianos en donde continué además con una formación académica en el tema de la filosofía en la Universidad Pontificia de México, así como un apostolado mucho más formal y comprometido con grupos diversos.

Durante el primer año de formación trabajé como auxiliar de enfermería en un asilo de ancianos con altos recursos, allí conocí historias impactantes de personas que en el ocaso de su vida se encontraban abandonados por sus familiares que mucho de ellos gozaban de la fortuna de aquel que se encontraba en los últimos momentos de su vida, pude acompañar en el lecho de muerte a tres personas que marcaron mi vida entre ellas la esposa de Salvador Toscano, historiador mexicano quien por cierto murió sola, con fortuna monetaria pero en un abandono que ni el dinero pudo evitar, allí comprendí que la riqueza, hablando de dinero, no resuelve ni compra algunos otros aspectos más esenciales en la vida.

El siguiente año de servicio lo realicé en el reclusorio femenino de Tepepan en México DF, allí tuve la oportunidad de integrarme al grupo de mujeres y compartir la vida en las frías y sucias celdas del reclusorio, conocí el injusto y corrupto sistema penitenciario, así como las historias de mujeres que se encontraban allí, algunas de ellas víctimas de un proceso parcial y poco claro, mujeres que terminaron en la cárcel por el miedo a sus propios maridos que una vez estando ellas tras las rejas, hacían sus vidas con otras mujeres olvidando a aquellas que aceptaron la culpa por amor o miedo a sus parejas.

Pero también conocí a personas que asumían la culpa y contaban sus historias sin tapujos y con todas sus letras, como la “Michicu”, una bella mujer que era la cabeza de una banda de asaltabancos del Distrito Federal que tenía más de 15 asaltos bancarios en su haber y que vivía en la prisión como si fuera su casa, rodeada de lujos y posibilidades que sólo pocos tienen en el reclusorio. Allí también pude vivir en carne propia la violencia y peleas que se dan entre las bandas proveedoras de droga dentro de la prisión, pude conocer en persona a aquellos que eran los responsables del ingreso de los estupefacientes en el reclusorio y que circulaban frente la mirada de todos, incluso de las autoridades del reclusorio, conocí la cara de un México desconocido para muchos, corrupto y que beneficia a algunos cuantos. Descubrí que los reclusorios son como pequeñas sociedades, que tienen con sus propios códigos de lenguaje, sus propias autoridades formales e informales, sus peculiares procedimientos, y por supuesto, su propia economía, allí el peso mexicano tiene más valor que en el mismo México libre.

Finalmente, en el tercer año, tuve la oportunidad de compartir la vida en una comunidad wixárika en Jalisco, llamada el Caracol, una población a la que había necesidad de viajar 3 horas en camioneta y 4 horas a pie; un hoyo en la tierra en donde vivían 14 familias. Allí conocí la tradición que en ocasiones resulta contraproducente para los derechos humanos, un lugar en donde se da el incesto y la violación sin miedo a la autoridad, ya que ellos mismos tienen su sistema autoritario. Conocí que en pleno siglo veinte un niño puede morir de gripe o de diarrea. Descubrí que es mentira que algunas enfermedades han sido erradicadas, allí la enfermedad llega y la más sencilla

es la que lleva a la persona a la muerte. Conocí la violencia familiar, el ajuste de cuentas y la vivencia del uso de las drogas y el alcohol como una herramienta que conecta con lo trascendente, con el Dios que se hace presente y manda mensajes a su pueblo a través de una persona aparentemente desconectada de la realidad. En resumen, fue allí donde conocí la pobreza extrema de donde aún se puede compartir a los demás, al misionero que visita.

Tiempo después decidí dejar la congregación por vivir experiencias fuertes de incongruencia religiosa, propias y ajenas, y después de haber realizado un proceso de discernimiento en donde descubrí que la vida religiosa, así como sus exigencias no eran lo que quería para mí. Sin embargo, las experiencias allí vividas me hicieron reconocermelo como alguien llamado a trabajar también para los demás, pero desde otra perspectiva, más libre y sin votos o promesas que me parecían un verdadero reto y de los cuáles no me sentía capaz de llevar a un plano real.

Años más tarde ingresé a estudiar comunicación en la UNIVA, allí hice uso de las técnicas, sobre todo de la fotografía, para dar a conocer a través de imágenes la realidad que algunos viven y que algunos desconocen, y posteriormente me involucré en los trabajos de la pastoral universitaria, en donde se me dio la oportunidad de dar clases y formar el grupo de voluntarios que trabajan desde diversas perspectivas, incluso no siendo católicos, en diversos escenarios de solidaridad. Juntos creamos diversos programas de atención concreta a comunidades y el apoyo a proyectos económicos de grupos pequeños. Impulsamos, por ejemplo, a un grupo de artesanas que realizan obras de arte con hojas de maíz, hasta que se formó una cooperativa que logró exportar, con ayuda de la universidad y sus especialistas, sus productos a otro país.

En conjunto con estos proyectos se realizaron las misiones universitarias con un enfoque no sólo religioso y de apoyo a la Iglesia, sino un proyecto más integral que buscaba aportar conocimientos y acciones concretas dentro de la comunidad, hasta el 2012 se trabajaba con 6 comunidades del estado de Jalisco, que ven a los misioneros

universitarios, no como el seminarista o como la religiosa, sino como una persona laica que acompaña y comparte la vida.

Este estilo de vida me llevó a convertirme en una persona buscada por muchos jóvenes para compartir historias muy particulares y complicadas, en donde cada vez me era más difícil, sin conocimientos técnicos ni teorías, acompañar con calidad y con un rumbo muy claro, por lo que comencé a buscar un conocimiento formal que me diera las herramientas que en ese momento me eran urgentes. Ingresé al ITESO a la maestría en desarrollo humano. Todo me resultó al revés, allí comprendí que mi vida volcada hacia los demás no era más que una carencia y una necesidad de que alguien viera por mí y por mi historia de vida, fue allí donde me descubrí sólo y olvidado por mí mismo, con la necesidad de ser querido, aceptado, allí aprendí que existen emociones que no conocía, que no vivía y que simplemente estaban olvidadas, me reencontré con mi cuerpo y con lo que en él pasa, me encontré con un niño pequeño, sólo y muy vulnerable al que poco a poco le fui dando su lugar y sus cuidados.

Esto no ha sido sencillo, el cambio que me ha generado a nivel personal fue notado por mis círculos, y como consecuencia de estos cambios, sólo se quedaron aquellos que de verdad me aman y me aceptan, los demás se fueron con la sensación de que ya no soy el mismo y que he cambiado, precio que he pagado por el hecho de ser quien quiero ser, ahora viendo por los demás como desde el principio pero no por encima de mí. Hoy, a cuatro años de haber ingresado a la maestría, me doy cuenta que el cerebro toma las cartas que va necesitando y ha generado en mí un cambio positivo que me da la oportunidad de acompañar y establecer relaciones interpersonales más sanas, me ha dado luz para no dar respuestas desde mí, sino generar condiciones propicias para que las personas descubran esa tendencia actualizante que a veces pide a gritos que sea liberada, me ha ayudado a vivir de mejor forma las relaciones familiares sanando viejas heridas y hediondos resentimientos que me han detenido en mi crecimiento personal, en el trabajo me ha ayudado a llamar las cosas por su nombre, a expresarme desde la cabeza y el cuerpo de una forma mayormente asertiva y sin miedos a lo que los demás puedan pensar acerca de mi persona y finalmente en el

círculo de amigos me ha ayudado a decir sí cuando es sí y, no cuando es no, esta vivencia de la asertividad me ha liberado y me ha permitido establecer relaciones amistosas más sanas y libres.

Finalmente puedo decir que estas carencias y necesidades que digo son vividas por las mujeres que hacen la limpieza en la universidad, no son más que las mismas necesidades que experimento o que he experimentado en diversos momentos de mi vida, en mi historia me he sentido necesitado de atención, necesitado de reconocimiento y necesitado de hablar de lo que sucede en mi vida y que no comparto con todos, por esta razón pongo de manifiesto que sus necesidades son mis propias necesidades y las reconozco en ellas porque las vivo y porque reconozco las reacciones del cuerpo que habla de ellas y que necesitan ser satisfechas. El Enfoque Centrado en la Persona, me ha ayudado a ir las satisfaciendo y a reconocer que puedo caminar hacia una mejora personal y de este modo me siento invitado a compartir lo que a mí me ha ayudado a crecer y a caminar frente a los diversos escenarios que la vida me presenta.

1.1.2 Antecedentes y contexto de la situación

Esta intervención fue planeada en las instalaciones de una universidad de tipo confesional, que busca hacer vida entre sus miembros los valores cristianos a través de sus procesos y pedagogía propia; en este sentido, también expresa su preocupación hacia todos los niveles que la conforman incluyendo a su personal administrativo, docente y de servicio.

Dentro del ideario de esta universidad, se encuentra la preocupación por los recursos humanos a quienes considera como un patrimonio y a quienes ofrece programas y condiciones que favorezcan su desarrollo, propiciando resultados óptimos dentro de un sano clima laboral.

Es por lo anterior por lo que esta casa de estudios otorgó todas las facilidades a través de sus directivos y áreas involucradas para que este grupo de mujeres pudiera participar en el grupo de encuentro como parte de sus actividades ordinarias buscando

para ellas un espacio que les favorezca y contribuya a su crecimiento personal mismo que se viera reflejado en su actuar cotidiano y aportara a sus relaciones como grupo de trabajo y en general en todas sus dimensiones.

Para llevar a cabo este grupo de encuentro fue necesario reunirse con las áreas involucradas y presentar el proyecto con todas sus partes para luego entonces en consenso buscar su autorización; luego de dos sesiones de trabajo, las áreas correspondientes dieron su autorización iniciando las gestiones correspondientes para hacer de lo planeado una realidad.

1.1.3 Contexto y características de las personas.

Las personas a las que está dirigido este proyecto son once operarias de intendencia, que se dedican a mantener limpias todas las áreas de la universidad, desde los espacios que están destinados para los trabajos académicos de los alumnos, hasta las oficinas administrativas de cada uno de los colaboradores, incluyendo los baños. Cada una de ellas tiene a su cargo un área permanente y en algunas ocasiones por cuestiones prácticas se decide un cambio en el área de trabajo. Algunas, las menos, se dedican a cubrir las inasistencias o incapacidades de aquellas que así lo presentan por lo que tienen mayor conocimiento de la dinámica laboral de la universidad.

Se trata de un grupo que se limita a las condiciones salariales mínimas y con prestaciones que la ley recomienda como seguro social, Afore, Infonavit, y otras que la universidad ofrece de manera adicional como apoyo en servicio médico de la institución, así como parte de los medicamentos que se derive de la consulta, de igual forma algunas de ellas, dos particularmente viven enfermedades crónico degenerativas como la diabetes, se encuentran inscritas en un programa que es sostenido por las aportaciones de prestadores de servicio social que buscan patrocinios económicos para adquirir los medicamentos que estas enfermedades requieren de forma permanente.

En relación a su nivel académico puedo decir que siete de ellas no han cursado la educación básica y las menos, dos de ellas, no saben leer ni escribir por lo que la universidad ha generado un programa de alfabetización en donde de forma libre y para quién así lo decide, se les apoya para que realicen en la universidad sus estudios de primaria y secundaria sin costo y dentro de su jornada laboral

En lo que a su situación socioeconómica se refiere se trata de personas de bajos recursos, todas ellas viven en la periferia o después de la periferia de la ciudad en condiciones de pobreza en donde algunos de los casos son ellas el principal sostén de la familia, una de ellas vive en Villa Corona, desde donde se desplaza todos los días para cumplir con sus responsabilidades laborales. Cabe mencionar que algunas de ellas cuentan con situaciones particulares como la discapacidad de sus hijos o enfermedades terminales de los mismos que les generan gastos que rebasan su capacidad económica y recurren a organismos de asistencia social que ofrece el gobierno.

En relación a su vida de pareja es importante mencionar que la mayoría, seis de ellas, son mujeres solas que fueron casadas y que por diversos motivos han terminado su matrimonio, entre ellos la violencia doméstica, el abandono de la pareja y vicios como el alcoholismo y el uso de drogas. Esto lo pude descubrir en las entrevistas informales y encuentros que he tenido con algunas de ellas en donde basta una pregunta para detonar en ellas el deseo de compartir sus problemas, incluso aquellos que algunos como yo, podemos considerar como íntimos y personales.

Sin embargo y pese a lo difícil que pueda resultar sus historias de vida, algunas de ellas también han compartido conmigo sus sueños y sus deseos de superación, su deseo de sacar adelante a sus hijos por quienes viven y por quienes trabajan, en su mayoría este deseo es el que las impulsa y las motiva pese a lo adverso que pueda resultar su presente y su futuro, algunas de ellas sueñan con ver a sus hijos colocados en un buen trabajo, con una familia y algunas pocas con el deseo de ver a sus hijos

como unos profesionistas, otras se conforman con que sus hijos logren salir de episodios de enfermedad o vicios que los han llevado incluso hasta la cárcel.

Finalmente tras el acercamiento que he tenido con ellas y su trabajo, descubro que las cuestiones emocionales aunque las viven, las experimentan como algo que le hace falta nombre, emociones que se manifiestan y que no se pueden identificar con la palabra, generalmente llaman a las emociones con sus extremos, o por binomios, alegría-tristeza, e incluso algunas de ellas son confundidas o prohibidas por su historia personal y familiar.

1.1.4. Proceso de detección de necesidades de desarrollo

El proceso de detección de necesidades comenzó partiendo desde mis supuestos propios y conocimientos previos de algunas de las mujeres que trabajan en la universidad, así como de mi propia experiencia, sin embargo fue necesario llevar a cabo un pre diagnóstico que me ayudó a clarificar el rumbo de lo que sería esta intervención.

Para esto realicé un cuestionario (Apéndice 1) que estaba dividido en dos grandes temas, por un lado lo que a cuestiones laborales se refiere, y por otro el tema de las emociones y la vida familiar, este cuestionario se aplicó a 10 mujeres de entre 25 y 55 años. Para su aplicación fue necesario acudir previamente al lugar en donde ellas desayunan a las 10:30 am. de la mañana en varias ocasiones antes de su aplicación, esto me permitió darme a conocer entre ellas con la ayuda de algunas que ya conocía, así como ir dando a conocer la posibilidad de la creación de un grupo de encuentro; además de ir creando un ambiente de confianza que les permitiera a ellas poderse expresar de forma libre.

Después de una semana de acudir al comedor a desayunar junto con ellas comencé la aplicación del diagnóstico, allí descubrí que algunas de ellas no sabían leer ni escribir, por lo que fue necesario hacerlo a modo de entrevista, esto me permitió obtener información adicional.

La información obtenida a través de las encuestas y la reflexión de las mismas, así como la información adicional que pude obtener a través de las entrevistas personales me ayudó a identificar las siguientes necesidades:

- **Necesidad de vincular su historia personal con su vida actual.**

A través del diálogo que se dio entre las encuestadas y el que escribe, me pude dar cuenta de que en su mayoría, las señoras a las que va dirigido este trabajo se perciben como en dos personas. La primera de ellas es la que ha vivido, o ha pasado, es la de la historia, la que ha quedado atrás y la que fue y ya no es. Sin embargo al adentrarnos en el diálogo, pude darme cuenta que eso que parece olvidado y que forma parte del pasado, olvidado dicen algunas, ya no cuenta para lo que se está viviendo ahora, es decir, no afecta, ni nos da razones de nada en el presente. Algunas lo compartieron de esta forma “es que como me golpeaba lo dejé, pero ya pasó”, “es que mi hijo lo metieron a la cárcel pero ya pasó lo más fuerte”, “es que en mi casa mi papá era alcohólico pero salimos adelante”. Todas las expresiones compartidas vinieron acompañadas de expresiones de lo que considero negación, ya pasó, ya no afecta, ya lo olvidé, no me daña, está superado. Sin embargo su postura corporal, y su lenguaje no verbal hablan por sí mismos y son capaces de transmitirme emociones de lo que quizá en el interior acontece y esto no es necesariamente la superación o el olvido sin más nada de lo vivido, el pasado está en algunas de ellas a flor de piel y sale a la primera provocación.

Por otra parte puedo darme cuenta del otro lado, una vida presente que no se relaciona con el pasado, y pareciera que lo que son en el presente es por azares del destino y nada de su vida pasada tiene que ver con lo que ahora son o van siendo, dos personas, dos entes, dos vidas que no tienen una relación entre sí. Percibo que el presente es algo que para ellas llega sin que tenga qué ver nada de lo que ha sucedido en el pasado y que lo que cada una vive el día de hoy, se encuentra alejado de lo que fue, de tal forma que sus historias personales, sus episodios tristes o alegres, no

contribuyen ni mucho menos representan un factor que contribuya a lo que acontece en su hoy, es decir, me doy cuenta que para algunas de ellas el presente llega como si se tratara de personas nuevas todos los días, sin historias anteriores, el presente simplemente es en ellas y no se relaciona con el pasado y mucho menos es una consecuencia de él.

Satisfacer esta necesidad de vinculación del pasado con el presente también tiene que ver conmigo y con mi hipótesis; esto es porque la experiencia en el grupo de encuentro fue para mí precisamente una experiencia de integración entre la historia personal y la vivencia actual, en algún momento de la vida llegué a pensar como estas señoras, que la vida pasada es sólo eso, algo pasado que no le dice nada a mi presente y que está allí, en el lugar que le corresponde, en ese lugar de donde las cosas no vuelven, sin embargo en el grupo de encuentro me fui dando cuenta de que lo que voy siendo es por lo que en su momento viví o fui, por lo que a través de esta dinámica grupal, pude ir poco a poco integrando mi historia, con mi presente y comprendiendo que todo lo que he vivido es lo que hasta ahora me construye y me hace ser lo que soy. La integración de la historia personal y mi vida actual trajo como resultado cambios significativos en la conducta y un deseo de aceptación y cambio. De esto Rogers escribe:

He visto a individuos que modificaban mucho el concepto que tenían de sí mismos a medida que exploraban sus sentimientos en un clima de aceptación, y recibían una retroalimentación a la vez dura y tierna de los miembros del grupo que interesaban por ellos. He visto a personas que comenzaban a comprender e incorporar en sí mismas una cantidad mayor de sus propias potencialidades, según se advertía en su comportamiento dentro y fuera del grupo. (Rogers,1970:79)

Quizá por la experiencia propia en mi grupo considero que la no integración de estos dos elementos puede traer consigo algunas consecuencias a nivel personal y de relaciones interpersonales. Rogers en algún momento habló de eso que se le llama “honda de soledad individual” y escribe: “La honda soledad individual que forma parte

de tantas vidas no puede mitigarse si el individuo no corre el riesgo de ser, ante los otros, algo que se aproxime más a su sí mismo verdadero” (Rogers, 1970:123)

Pero además de esta soledad, también podemos encontrarnos con lo que la teoría del Enfoque Centrado en la Persona identifica como vivirse en la incongruencia, es decir, vivirse en una discrepancia entre el yo tal como se percibe y la experiencia real del organismo, y vivirse de esta manera, puede llevar a las personas a graves consecuencias como escribe Rogers:

Cuando el individuo se encuentra en estado de incongruencia, está expuesto a tensión y a contusión interior, ya que en algunos aspectos de la conducta del individuo se rige por la tendencia actualizante y en otros a la tendencia de la actualización del yo, de ahí la aparición de conductas discordantes e incomprensibles. El comportamiento neurótico es una manifestación de este estado de incongruencia (Rogers:1998:35).

Finalmente puedo compartir que considero deseable la atención a esta necesidad porque desde mi vivencia y la vivencia de mis compañeros de grupo de encuentro que caminamos a tener una mayor proximidad a la congruencia hemos experimentado cambios a nivel individual, cambios significativos en nuestras relaciones personales y en mi caso, cambios que poco a poco van siendo reflejados a paso lento en el resto de mis círculos sociales como la familia, los amigos, la escuela y de forma más significativa en la institución a la que pertenezco, vivirme buscando la proximidad a la congruencia me ha llevado a una vida más sana en todos los sentidos. El empate entre la historia personal y lo que voy siendo ha sido resultado del trabajo personal y de grupo que me ha ayudado a re-significar todo aquello que viví y que no puede apartarse en el presente y que afecta de forma positiva o negativa quien voy decidiendo ser.

Creo que la disociación que percibo entre la historia personal y la vivencia actual, no es consciente, y considero que menos consciente el hecho de que lo pasado sigue tan presente como el día que aconteció, y que al no ser compartido se va acumulando

en algún lugar de la vida interior hasta que quizá algún día llegue a encontrar una salida, probablemente no muy adecuada. Para la mayoría de estas personas, según lo que pude comprender a través de la entrevista, lo que pasó ha pasado y no tiene nada que ver con mi presente, aunque cuando lo comparten su cuerpo expresa sentimientos muy a flor de piel que se transmiten y son observables con mucha facilidad.

- **Necesidad de comunicación emocional entre compañeros.**

Durante la aplicación de la entrevista me di cuenta que además de la aplicación del instrumento era necesario una explicación adicional, por lo que la aplicación se convirtió en una entrevista de forma individual. Durante la plática de aplicación de las encuestas, en todos los casos fue evidente esta necesidad que expreso. Todas y cada una de ellas comenzaron a compartirme diversas situaciones que tienen que ver con la vida personal, más que con la vida laboral, esto último, no fue comentado de forma adicional, todas las pláticas versaron en problemas familiares, problemas de ellas hacia los hijos, parejas, abandonos, pobreza, enfermedad, de tal forma que me hace evidente que es necesario un espacio de expresión de aquello que fueron, que son y que van siendo. Sólo bastó alguna pregunta que tuviera que ver con el ámbito personal para que se diera inicio a toda una serie de historias y situaciones que en ese momento fluyeron de forma muy espontánea incluso con alguien desconocido, esto no importó ni fue una limitante para que se diera el momento de compartir.

Es naturaleza del ser humano ser sociable y, desde mi propia experiencia de vida puedo afirmar que la expresión de aquello que vivo es una experiencia liberadora, la expresión es la posibilidad de compartir el ser con el otro que no soy yo y que además, enriquece. Desde mi vivencia en el grupo de encuentros que fue un espacio de expresión personal y de escucha puedo afirmar que un espacio en donde pueda hablar de mis problemas y aciertos es una necesidad que trae consigo aprendizajes y beneficios tangibles para el que comparte y para el que escucha al otro, compartir la vida ayuda a comprenderla y a afrontarla y en mi caso a re-significarla con todo lo que en ella he vivido; de esto Rogers escribe: “Otra enseñanza que ha sido importante para

mí, es la siguiente: he descubierto que abrir canales de comunicación por medio de los cuales los demás puedan expresar sus sentimientos, su mundo perceptual privado, enriquece.” (Rogers, 1961:29)

Considero por lo anterior que la atención a esta necesidad es importante. Hasta antes de formar parte del grupo de encuentro me viví como algunas de estas personas, con experiencias dolorosas guardadas sólo para mí y sin la intención de compartirlas por el momento. Con el paso del tiempo estas situaciones sobre todo las dolorosas fueron haciendo algunos estragos en mi persona. Primero comenzaron los episodios depresivos y las somatizaciones de las cuales la medicina alópata no podían dar respuesta. Con las múltiples molestias físicas recurrí a diversos médicos, gastroenterólogos, generales, y alergólogo, siempre pensando que mi cuerpo no estaba funcionando de la mejor manera, ellos hicieron su trabajo y cada uno en su momento realizó muchas pruebas de laboratorio, sin embargo jamás hubo algo qué atender que fuera la causa o la razón por la cual me sentía mal.

Al ingresar a la maestría, con la experiencia del grupo de encuentro y la decisión de trabajar mi historia personal con un psicólogo las cosas comenzaron a fluir y de forma gradual, las molestias físicas que eran reales fueron desapareciendo poco a poco, y después de un tiempo me di cuenta de que las molestias físicas se originaban de situaciones no compartidas que poco a poco se fueron gestando y tomando otras formas que se manifestaban en el cuerpo.

Hoy puedo decir que el compartirme a los demás y compartir mi ser a través del lenguaje me ha permitido drenar todo aquello que en la vida me ha lastimado y me ha ayudado a darle un significado diferente evitando así que la somatización sea una opción.

Es ésta mi vivencia personal la que me hace darme cuenta de la importancia de la expresión de lo que nos acontece, y yo mismo puedo ser la prueba fehaciente de que expresar libera, medica, y cura, y no sólo el cuerpo, sino el alma y el corazón. Expresar lo que nos acontece limpia, evita rencores, sana heridas y reconstruye.

Por esta misma línea he sido testigo que a través de la propuesta de Carl Rogers en los grupos de crecimiento, pude vivir la liberación de algunos de mis compañeros que a través del compartir bajo las condiciones de escucha activa, empatía, congruencia, respeto, aceptación e interés, fueron viviendo de distinta forma y sanando heridas y lo más sorprendente para mí es que el compartir bajo estas condiciones sana y reestructura incluso cuando el agresor no se encuentra en este compartir.

Sobre los beneficios que trae esta forma de trabajo Rogers escribe:

Disminuye la frustración provocada por el estrés, y se recupera más fácilmente de este; sus amigos comienzan a advertir que su conducta diaria es más madura, y se torna menos defensivo, más adaptado y más capaz de enfrentar situaciones nuevas con actitudes originales (Rogers, 1961: 43)

Desde esta última aportación y mi propia experiencia, puedo decir que el guardar lo que es necesario compartir, es generador de estrés, generador de conductas inmaduras y defensivas, genera incapacidad para enfrentar de forma asertiva lo que la vida nos presenta.

Después de haberme entrevistado con cada una de ellas y tener una plática personal, puedo darme cuenta que lo que percibo sobre ellas y sus historias no es algo que tengan consciente, en el diálogo cada una de ellas se expresaba con desesperación que pude observar en su lenguaje corporal y verbal, como si estuvieran conscientes de que el tiempo de compartir se acabaría por lo tanto había que terminar de arrojar todo aquello que lastima y que quizá otros no deben escuchar, dos de ellas me pidieron salir del comedor donde se aplicó la encuesta para compartir situaciones

aún más íntimas. Percibo que entre ellos y sus familiares existe cierta represión en compartir sobre todo aquello que lastima, pero por otro lado experimenté la necesidad de dar a conocer incluso lo más íntimo con aquel que resulta quizá en ese momento un desconocido, o parcialmente conocido. En cuanto a la aceptación puedo percibir que en un primer momento no se da como tal, sólo en una de las encuestadas se expresó que no existe tal necesidad, pero paradójicamente a lo dicho por ella misma, me compartió asuntos dolorosos no hablados anteriormente con alguien más.

- **Necesidad de contactar con sus emociones.**

Tras la entrevista también me fue posible darme cuenta que en su mayoría las personas entrevistadas no tienen clara la experiencia emocional, y sólo pueden darle nombre a aquellas que son mayormente comunes e incluso antagónicas, por ejemplo tienen clara la vivencia de la alegría y el enojo, que en algunas ocasiones también es reducida a estar bien o a estar mal. Por otra parte algunas emociones son consideradas como negativas o no permitidas de expresar y vivir como la tristeza, el enojo o la manifestación de los mismos.

En un primer momento las encuestas arrojan información importante, el total de las encuestas sólo habla de tres emociones, enojo, tristeza y alegría y en la entrevista al realizar preguntas sobre la identificación de las emociones en ninguno de los casos fue posible recibir una respuesta acertada, ninguna de las encuestadas expresó conocer otras emociones que no fueran las ya mencionadas, sin embargo al cuestionar sobre la experiencia orgánica frente a lo compartido en la entrevista, no hay mucho qué decir, lo que se siente no tiene nombre si se encuentra fuera de la tristeza, el enojo o la alegría.

Desde la vivencia propia puedo decir que saber qué son y para qué sirven las emociones me ha resultado una experiencia de aprendizaje que me ha permitido manejarlas a mi favor y responder de una forma mayormente adecuada frente a los diversos escenarios en los que la vida me ha puesto. Saber qué es lo que estoy

experimentando y saberlo vivir, me ha dado la oportunidad de darle significado a aquello que vivo en el momento. En mi vivencia en muchos momentos me he dicho profundamente enojado cuando después de un ejercicio de reflexión me he dado cuenta que lo que yo consideraba con toda claridad como un enojo en realidad es una tristeza profunda, y, quizá por los constructos culturales he aprendido que el enojo es mayormente aceptable que la tristeza que me hace como un niño y me lleva a una postura inferior frente a aquellos que no están tristes. De ahí que considero que llamar a lo que experimento día con día por su nombre le da a las personas la oportunidad de reaccionar de mejor manera y vivir de forma coherente lo que en la vida se da. Goleman por su parte escribe:

Las personas emocionalmente expertas, las que conocen y manejan bien sus propios sentimientos e interpretan y se enfrentan con eficacia a los sentimientos de los demás, cuentan con ventajas en cualquier aspecto de la vida, ya sea en las relaciones amorosas e íntimas o en elegir las reglas tácitas que gobiernan el éxito en la política organizativa (Goleman,1995:56)

En este sentido puedo decir que el conocimiento y uso adecuado de mis emociones sobre todo en mi vida laboral me ha llevado a establecer mejores relaciones con mis superiores y con mi equipo de trabajo, además de que me ha permitido tomar decisiones mayormente asertivas frente a las problemáticas laborales, a diferencia de personas con carencias emocionales que han tenido una serie de problemas irreversibles por un inadecuado manejo de su experiencia organísmica.

Creo que la no expresión de las emociones también puede traer consigo algunas consecuencias, puedo decir que al expresar las emociones compartimos con los demás nuestro ser y, al reprimir esta parte de nuestro ser y no ser expresada la emoción quedará ahí reprimida hasta que algún suceso de nuestra vida la detone y quizá una vez detonada la emoción vendrá hacia fuera de forma desproporcionada, destructiva, fuera de control y seguramente con intensidades jamás pensadas por la acumulación y represión de la misma. Considero también que la represión de las

emociones pueden llegar a la acumulación de energía negativa que puede terminar en la somatización o manifestación de las mismas en algún órgano de nuestro cuerpo, en este sentido no ha sido extraño conocer a personas que en sus aportaciones afirman que la mayoría de las enfermedades pueden ser resultado de un mal manejo de las emociones, que finalmente se liberaron a través de enfermedades como la gastritis, colitis e incluso enfermedades que llevan a la muerte como el cáncer.

Otra consecuencia de la que me he dado cuenta sobre todo en el aspecto laboral es que un mal manejo de las emociones trunca la comunicación y ésta en ocasiones se pierde. Cuando establecemos relaciones interpersonales hacemos un intercambio de información, de ideas, pero no sólo de esto como lo pueden considerar algunos en el trabajo, en esta relación aunque es una relación laboral es importante mencionar que también para que sea efectiva se debe dar entre las dos personas un flujo de sentimientos que al no ser expresados adecuadamente la comunicación no será efectiva. Es muy común encontrarme entre los miembros de una organización en detrimento de los procesos por una mala comunicación y por “enganches” que se dan entre los colaboradores por un desconocimiento y mal manejo de lo que sucede en el interior, estoy convencido que la adecuada comunicación organizacional y laboral es aquella en la que se da una transferencia adecuada de las emociones, que finalmente se ve también reflejada en las relacionales entre colaboradores y los resultados obtenidos.

Por lo que pude descubrir a través de la aplicación del instrumento de detección de necesidades y las entrevistas personales, puedo decir también que esta forma de proceder en relación a este tema no es algo consciente. Lamentablemente puedo decir que “la cultura ha hecho hasta ahora muy bien su trabajo” con estas personas como lo hizo en su momento conmigo, con ellos, como conmigo alguna vez, las emociones son catalogadas entre buenas y malas, entre las permitidas y las que no, de allí que sobre todo aquellas que nos pueden hacer débiles, maleducados, o incomprensivos, son aquellas a las que hay que reprimir de mayor manera ya que su uso no es “bien visto” por una sociedad exigente. El expresar el enojo, el reír de forma exagerada y libre, el llorar frente a las personas, nos pone en una situación vulnerable frente al resto que no

lo hace en ese momento, es común que si una persona llora, hay que acercarse a ella y evitar a toda costa que lo siga haciendo, y no sólo con las personas, cuando bebés hay que evitar a toda costa que un bebé llore incluso de formas que lo detengan de forma abrupta como lo puede hacer la colocación de un chupón que termine con la expresión no permitida. Luego entonces las personas que entrevisté buscan evitar la expresión de emociones sobre todo aquellas que puedan traer de vuelta consecuencias a sus personas.

- **Necesidad de compartir lo que acontece o ha acontecido en sus vidas con los miembros de su familia.**

Igualmente durante la aplicación del instrumento y la entrevista personal, me pude dar cuenta de que la expresión de las emociones no es liberada en diversos escenarios de la persona, y, al igual que las emociones son reprimidas a nivel laboral, de la misma forma no todas las emociones son compartidas en la familia, sólo se ha permitido la liberación y expresión de emociones que de acuerdo a cada familia son permitidas, que generalmente coinciden en todos los casos con aquellas emociones que son consideradas como emociones positivas, por lo que la alegría es igualmente permitida, pero no igual sucede con el enojo o con cualquier otra emoción que sea considerada como negativa, en algunos de los casos no en los más, el enojo ha sido expresado de forma violenta y desproporcionada llevando a termino relaciones sentimentales.

Creo que la atención a ésta que considero una necesidad es importante y ha de satisfacerse por lo siguiente: desde mi propia experiencia puedo decir que los aprendizajes más importantes se realizan en familia, es allí de dónde partimos a las relaciones sociales en donde hemos de compartir las formas y los modos que vivimos en casa.

Lo que nos sucede como persona es una experiencia válida e importante, digna de ser expresada y compartida cuando es necesario, sin embargo por los constructos culturales en ocasiones, la experiencia organísmica se ve reprimida y no se comparte quedando guardada y detenida dentro de las personas.

Considero también que es importante una adecuada expresión de las emociones, porque ellas también forman parte de nosotros y contribuyen a ser quienes vamos siendo, negar las emociones es como negar parte de nuestra esencia que nos hace ser quiénes somos y no otros.

Importante mencionar de igual forma que la no atención de esta necesidad puede traer consigo otras consecuencias. Si no somos capaces de compartir la experiencia emocional en casa, difícilmente podremos compartírnos tal cual somos con el resto de la sociedad, la vivencia dentro de una familia es el primer escenario en el tenemos la oportunidad de socializar, de allí que si no somos capaces de expresar lo que nos acontece en este primer círculo social, no será posible hacerlo fuera de él, además de que las emociones acumuladas en algún momento habrán de salir y expresarse y muy seguramente si no se tiene la libertad de expresarlas conforme van sucediendo saldrán de formas e intensidades poco adecuadas que seguramente causarán un efecto no deseado.

La familia y sus miembros considero que son un primer círculo en donde deberíamos ser capaces de expresar la vivencia cotidiana con todo y sus emociones, es allí donde sería ideal conocer, experimentar y expresar cada una de ellas, de tal forma que al igual que los primeros conocimientos de otro tipo se van poniendo en práctica dentro y fuera de este primer grupo social, seguro estoy de que un niño que experimente la aceptación y el amor de sus padres que lo expresan, será una persona capaz aceptar a los demás y, de igual forma será capaz de expresar sentimientos como el amor que le fue expresado. Cabe mencionar que la mayoría de las personas encuestadas, no son capaces de expresar emociones como el amor que se experimenta hacia sus padres.

En su mayoría descubro que sí se dan cuenta de la falta de expresión emocional, sobre todo de aquellas emociones como el miedo, la depresión, la rabia, la tristeza, el coraje, se evitan y se guardan, aunque en ocasiones una vez acumuladas explotan trayendo consigo consecuencias irreversibles como la ruptura de una relación por ejemplo.

Pero paradójicamente emociones como el amor, que es la que puedo considerar como la máxima expresión desde mi punto de vista, también es una emoción que es muy difícil de expresar para algunos sobre todo entre miembros de la familia, esto es consciente entre algunas de las encuestadas quienes en algún momento de la entrevista expresaron que no son capaces de expresar lo que aman a sus miembros de familia, en particular a los padres con quienes es mayormente difícil. Algunas de ellas por ejemplo me externaron que nunca le han dicho “te amo” a sus padres cuando así lo experimentan, no así a los hijos a quienes con mayor facilidad pueden expresar esta emoción.

1.2 Propósitos de la intervención

La vivencia propia en relación a este grupo de mujeres, así como las entrevistas personales, la reflexión y análisis de las encuestas aplicadas y las necesidades detectadas, dieron para generar los siguientes propósitos:

Propósito General:

Que las participantes expresen frente al grupo la re-significación que han realizado de su propia persona durante la intervención.

Específicos:

- Las participantes compartirán con diversos medios la vinculación que encuentran entre su historia personal y su vida actual.

- Las participantes nombrarán las emociones que han experimentado y experimentan en los diferentes ámbitos de la vida.
- Las participantes mostrarán asertividad en su expresión y escucha con el resto del grupo.

1.3 Plan de acción

1.3.1 Lugar y sus condiciones

Para poder contar con la participación de un grupo de mujeres, fue necesario dar a conocer la oportunidad de participación en el grupo de encuentro; en un primer momento se consideró la realización de carteles o material comunicacional que informara sobre dicho grupo; sin embargo considerando que algunas de ellas no saben leer ni escribir, se optó por dar a conocer esta oportunidad de boca en boca, acercándose a algunas de las mujeres de forma personal y haciendo la invitación extensiva a otras en los lugares de encuentro común como el comedor, de este modo algunas de ellas fueron expresando su interés por participar así como el interés de algunas otras a quienes ellas fueron invitando.

Las intervenciones fueron realizadas en una universidad particular de tipo confesional en una de las aulas del edificio de uno de sus edificios, se trata de un aula con 12 mesas de trabajo cada una con dos sillas, la dinámica de grupo fue en forma de círculo por lo que las sillas fueron acomodadas en esta forma y se hizo uso de las mesas de trabajo sólo cuando por la naturaleza de la dinámica de trabajo así lo requirió

Se cuenta también con un cañón que se utilizó para hacer la proyección de alguna presentación de apoyo o video que en su momento fue necesario de acuerdo al plan de trabajo. El aula también cuenta con un pintarrón que se encontró disponible en todo momento. En general el espacio asignado para este efecto considero que fue el necesario y las sesiones transcurrieron de forma cómoda y con lo necesario para llevarlas a cabo.

1.3.2 Recursos materiales, humanos y financieros

Los recursos materiales que fueron necesarios para realizar esta intervención, además de los que ya cuenta el salón de clase utilizado, fueron aquellos necesarios para realizar trabajos manuales que contribuyeron a la expresión , por ejemplo cartulinas y rotafolios, marcadores, acuarelas, colores, revistas, lápices y plumas, tijeras, cinta adhesiva, pegamento en barra, fotografías, etc. Estos fueron propios y no fue necesario pedirlos a ninguna instancia de la universidad.

En cuanto a los recursos humanos únicamente fue necesario el trabajo que realicé como facilitador, no fue necesaria persona alguna externa al grupo que se formó, por lo que sólo estuvieron en el salón el grupo de señoras invitadas y el facilitador, los materiales y las cosas necesarias fueron preparadas desde antes con la intención de que no fuera necesario el apoyo de una persona externa al grupo.

En cuanto a los recursos financieros se refiere, todos los materiales necesarios fueron cubiertos por el facilitador, la universidad, permitió que las señoras asistentes tuvieran la oportunidad de asistir al taller dentro de su jornada laboral por lo que el tiempo invertido en la participación del curso fue absorbido por la institución como parte del plan de capacitación que ofrece para su personal de intendencia.

1.3.3 Programa de la intervención.

DÍA	TEMA	DINÁMICA	EVALUCIÓN
1	Presentación	El facilitador compartirá datos personales donde se de a conocer, y después cada uno de ellos hará lo mismo, de igual forma el facilitador dará a conocer qué es lo que se pretende en el grupo, objetivos	Al finalizar la sesión cada uno de los participantes compartirá con una palabra escrita en un papel los aprendizajes y

		particulares y específicos	experiencias adquiridas durante la primera sesión.
2	Las emociones	Se realizará una presentación sobre las emociones, cuáles son, para qué sirven, cómo se sienten. Cada uno de los participantes enlistará las emociones que ha experimentado en determinados momentos de su vida, las que conocen como permitidas y no permitidas, las que experimentan con mayor frecuencia, así como sus efectos y manifestaciones.	Cada una de las participantes compartirá el listado de emociones que realizó con el resto de sus compañeras.
3	Las emociones llamadas positivas	Cada una de ellas tomará una de las fotografías de personas felices que se tomaron previamente, y harán un listado de todas aquellas emociones que en sus familias son consideradas como emociones positivas y que son permitidas, de igual forma identificarán los momentos en los que se han vivido	En plenaria cada una de ellas tomará la fotografía y dirá: Rosa se siente _____ cuando _____ Identificarán los momentos en los que se experimentan este tipo de emociones
4	Las emociones llamadas negativas	Con recortes de revistas reharán una escena en donde cada una de ellas se han vivido con emociones que en sus familias se consideran negativas.	Cada una de las participantes recordará la escena en la que experimentó emociones negativas y explicará porqué se en su familia se considera negativa dicha emoción

5	Contacto con las emociones pasadas en la familia	Al inicio se realizará una dinámica de contacto en donde experimenten lo que esta sucediendo en el interior de cada una de las participantes en el momento después se llevará a cabo la dinámica del lienzo. El lienzo de las emociones pasadas, se hará un lienzo con acuarelas en donde se dibujen y se expresen las emociones que se han vivido en la familia en el pasado y que quizá no fueron expresadas en su momento,	Cada una de ellas compartirá su lienzo de las emociones pasadas apoyadas con su lienzo que será una herramienta para poder expresar y compartir las emociones que se han vivido en el pasado y que no fueron expresadas.
6	Contacto con las emociones en el trabajo	Iniciaremos con una dinámica de contacto con la experiencia interior cómo me encuentro el día de hoy, partiendo de una sensibilización corporal de lo que escucho y siento del exterior, posterior a ello se hará un collage de recortes de revista en donde buscaremos externar cuales son las emociones que con mayor frecuencia puedo experimentar en mi trabajo y con mis compañeros.	Se harán parejas para compartir la experiencia de las emociones vividas en el trabajo, para posteriormente realizar una plenaria en donde de forma general y libre cada una de las participantes exprese su experiencia a todo el grupo.
7	Recuperación de la historia personal	Se realizará la dinámica de la silueta, cada una dibujará ayudada por alguna de sus compañeras su silueta en un rotafolio, allí contarán la historia de la persona dibujada, y anotarán dos cosas, ¿cuál ha sido el momento más fuerte de mi vida? ¿cuál ha sido el momento más pleno de mi vida?	Cada una de las participantes con silueta en mano contarán las historias a sus compañeras de la persona dibujada, así como los dos acontecimientos vividos.

8	Recuperación de la historia personal	Con ayuda de algunos juguetes cada una de ellas ubicará la figura de papá, de mamá y de ella misma, hará una lista de las cualidades y de los defectos de cada uno de ellos.	Cada una de ellas compartirá primero en parejas cuáles son las cualidades de papá y mamá y hará una reflexión de si sus cualidades o defectos coinciden con los de papá y mamá
9	Auto-aceptación	Dinámica de la muñeca. Cada una de ellas con los materiales que se tendrán hará una muñeca que la represente.	una vez hecha su muñeca compartirá con el grupo quién es la muñeca, de qué está hecha, qué tiene adentro, como se ve por fuera, que hará en el futuro, etc.
10	Cierre del taller	Se hará una máscara que represente cómo es que cada una de ellas llegó al taller.	Con la máscara puesta, cada una de ellas explicará como e que llegó al taller. Una vez con la máscara retirada del rostro compartirá cuales han sido sus aprendizajes.

1.3.4 Recolección de información

Para la recolección de información de lo acontecido en el grupo de encuentro se utilizaron las siguientes herramientas:

- Audio de todas las sesiones como evidencia más importante que permite recabar todo lo sucedido durante el grupo de encuentro.
- Bitácoras por sesión, éstas fueron elaboradas al terminar las sesiones, allí se recupera lo que consideré más importante de lo que sucedió en el grupo, así como la recuperación de lo que me sucedió y experimenté como facilitador de grupo.
- Fotografías de algunas de las sesiones. Si la dinámica lo permitía en algunos momentos, sobre todo los de trabajos personales, se pudo hacer la toma de algunas fotografías
- Fotografías personales de cada una de las participantes, fueron tomadas con la intención de identificarlas desde el inicio del grupo.
- Encuestas contestadas por las mujeres al momento de hacer el pre-diagnóstico, llenadas a puño y letra por quienes las respondieron.

CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL

2.1 Estado actual del conocimiento

Para la redacción del presente marco referencial se realizó la búsqueda de trabajos anteriores que dieran luz a la presente propuesta eligiéndose los que a continuación se presentan. De igual forma se realizó una investigación sobre lo que se ha publicado en temas que tienen que ver con las mujeres y sobre todo el sector de mujeres al que estuvo dirigida la presente intervención. Estos temas versan en los diferentes roles que tienen las mujeres actuales y su relación con diferentes escenarios sociales a los que actualmente se enfrentan.

2.1.1 La comunicación interpersonal dentro de un ámbito laboral

Una tesis de la maestría en desarrollo humano elaborada en el año de 2002 por Mercedes Gabriela del Consuelo Vásquez Rodríguez, cuyos objetivos versaron en la formación de un equipo de trabajo que fuera cooperativo en donde existieran relaciones sanas y productivas en cualquier dirección del organigrama con la finalidad de que se optimizaran los servicios prestados, de igual forma buscó establecer una comunicación afectiva y multidireccional que permitiera el desarrollo laboral y a su vez el crecimiento humano, fortaleciendo la estructura del grupo y desarrollando habilidades individuales, buscó también conocer los recursos individuales para utilizarlos como herramientas que redundaran en beneficios para toda la organización y finalmente generar un ambiente de respeto, empatía, aceptación, confianza y escucha entre todos los miembros de la institución. Cabe mencionar que esta intervención fue realizada en una escuela para personas con discapacidad en la ciudad de Guadalajara Jalisco.

La metodología utilizada fue la de un grupo de encuentro en donde además se realizaron breves intervenciones teóricas del tema tratado en cada una de las sesiones, los temas versaron en: la persona y las dimensiones que la componen; la personalidad, la percepción, las barreras de la comunicación, la ventana de Johari, los niveles de la comunicación, entre otros; también se hizo uso de algunos ejercicios vivenciales con la intención de crear un espacio de introspección y reflexión personal, así como algunas tareas para casa, dinámicas grupales y preguntas dirigidas.

Como áreas de oportunidad, la autora comenta que fue descubriendo algunas carencias en la metodología que requirieron de la aplicación de acciones correctivas en el momento que quizá, escribe, pudieron haberse evitado si el marco referencial hubiera sido más amplio.

Sin embargo comparte que todas las limitaciones con las que se fue encontrando fueron sanadas en el momento gracias a los conocimientos previos y a la puesta en práctica de las habilidades adquiridas a lo largo de la maestría.

Como resultado, de esta intervención, la autora comparte que todos los seres humanos son capaces de reflexionar sobre sí y sobre lo que hay que trabajar, algunos de ellos se encontraron abiertos al cambio y establecieron mejores formas de comunicación que se vieron reflejadas en su trabajo, sin embargo, algunos, los menos, no presentaron cambios significativos en su diario actuar laboral.

2.1.2 La calidad de vida laboral y el estrés laboral en trabajadores de servicios de cafeterías, mantenimiento e intendencia.

Este trabajo fue realizado por Nallely Galindo Baza y Ximena González Souza, una intervención que tuvo lugar en 1994 en una empresa que se dedica a dar servicios a quienes le contratan con personal operativo en áreas como cafetería, mantenimiento e intendencia.

Los objetivos de esta intervención consistieron en general en identificar las características de estrés organizacional y la calidad de vida laboral, relacionar la calidad de vida con la calidad que se ofrece en los servicios, así como las posibles fuentes de estrés. Pero en general de lo que se trató fue de demostrar cómo es que la vivencia del estrés en la vida personal, tiene repercusiones que pueden afectar el servicio que la persona ofrece dentro de una organización.

La intervención consistió en la aplicación de dos pruebas psicológicas a cada una de las personas participantes en dicha investigación (124) donde se pudieran poner de manifiesto indicadores que mostraran las principales fuentes de estrés, los síntomas y la calidad de vida laboral, así como la calidad de vida del grupo de trabajo para después interpretar los resultados y dar un diagnóstico apegado a la realidad en la que estos empleados se viven.

Las autoras concluyen que efectivamente todos los trabajadores viven un nivel de estrés que se refleja en su diario actuar, este estrés se encuentra aún en niveles aceptables y de tratamiento oportuno, descubrieron que una de las fuentes principales de estrés laboral es la falta de organización dentro de la misma empresa, la falta de claridad en los organigramas y la pobre relación entre patrones y empleados así como los cambios continuos de roles, rutinas y exigencias laborales.

La conclusión más importante a la que llegaron es que en general, la principal fuente de estrés, por encima de las ya mencionadas es la falta de una estructura organizacional clara y definida que transmita seguridad en cuanto a las personas responsables de cada una de las funciones de la organización, así como los procedimientos a seguir en cada uno de los roles laborales. El no conocer qué es lo que le corresponde hacer a cada uno de ellos y hasta dónde, provoca un estrés que se ve reflejado y merma el servicio ofrecido.

2.1.3 La autoestima y el crecimiento personal en el centro: Amigos del alma en la unión de San Antonio, Jal.

Este es un trabajo que presenta Petra Zermeño Gutiérrez, ella cursó la maestría en desarrollo humano, su objetivo principal fue el de darles herramientas a los integrantes de la organización que permitieran el conocimiento personal, y que el uso de estas herramientas se vea reflejado en un mejor proceso de rehabilitación, conocer sus habilidades, sus áreas de oportunidad, pero sobre todo que se reconozcan a ellos mismos como personas valiosas y dignas; descubrirse como seres amados y capaces de amar a los demás. Todo lo anterior buscando también una experiencia de vida más digna, más plena y mayormente humana.

La forma en la que Petra Zermeño trabajó con este grupo de personas fue a través de un grupo de encuentro semanal con temas como: auto-aceptación, autoconocimiento, auto-concepto, autoevaluación, auto-respeto y autoestima. Para la

aplicación de estos temas realizó algunas dinámicas, exposiciones, pero sobre todo ejercicios de interiorización entre los integrantes.

Ella hace referencia a que entre los resultados que obtuvo fueron la apertura a la ayuda profesional e interdisciplinaria en el centro, además de que considera que la autoestima de los integrantes del grupo se vio beneficiada y puesta en evidencia en actitudes hacia sí mismos y hacia los demás.

Una de las dificultades con las que la autora de este trabajo de grado se encontró, fue que de 25 personas que conformaron la experiencia, 7 de ellas se encontraban con discapacidades intelectuales severas que obstaculizaban el desarrollo del grupo, ya que sus respuestas y sus participaciones estaban fuera de toda realidad.

Estos tres trabajos revisados abordan tres aspectos principalmente, el primero de ellos la comunicación y en general los procesos comunicacionales que se dan entre los miembros de una organización; el segundo de ellos, contribuye a la realidad del estrés que se vive en grupos de personas que trabajan en el ámbito del servicio y la intendencia y el tercero de ellos en el autoestima y procesos emocionales de un grupo de personas; dicho sea de paso, estas tres realidades forman parte también del grupo al que se trabajó por lo que fue importante partir de referentes anteriores que dieran orientación y apoyo al trabajo a realizar.

2.2 Fundamentación teórica de la intervención

El Enfoque Centrado en la Persona es el resultado del trabajo y las investigaciones de Carl Rogers, en el que a través de este sistema, buscó ayudar a muchas personas que se encontraban en un estado de vulnerabilidad, de incongruencia. Su tarea en los muchos años de investigación, fue la de establecer una relación facilitadora que propicie un descubrimiento de sí mismo y la capacidad de hacer uso de éste a favor de

la propia maduración, y así producir un cambio y un desarrollo individual, su hipótesis general él mismo la describe:

Si puedo crear una relación que, de mi parte, se caracterice por: una autenticidad y transparencia y en la cual pueda yo vivir mis verdaderos sentimientos; una cálida aceptación y valoración de la otra persona como individuo diferente, y una sensible capacidad de ver a mi cliente y su mundo tal como lo ve: entonces el otro individuo experimentará y comprenderá aspectos de sí mismo interiormente reprimidos; logrará cada vez mayor integración personal y será más capaz de funcionar con eficacia; se parecerá cada vez más a la persona que querría ser; se volverá más personal, más original y expresivo; será más emprendedor y se tendrá más confianza; se tornará más comprensivo y podrá aceptar mejor a los demás, y podrá enfrentar los problemas de la vida de una manera más fácil y adecuada (Rogers,1961:45)

Estas características y condiciones que el Enfoque Centrado en la Persona ofrece, como la autenticidad, la aceptación, la valoración de las personas, la empatía, es lo que se busca para que de forma directa, se logren los objetivos planteados dentro de la población ya establecida.

2.2.1 Tendencia Actualizante

Para Rogers todos los organismos cuentan con una fuerza que impulsa el desarrollo de todas las capacidades de una persona buscando alcanzar su máxima expresión: “Todo organismo tiene la tendencia innata a desarrollar todas sus potencialidades para conservarlo o mejorarlo” (Rogers,1985:24)

Rogers a diferencia de Maslow investigador también dentro de la psicología humanista, que habla sobre la satisfacción de ciertas necesidades, va más allá y habla de potencias que se encuentran listas para ser impulsadas por una fuerza interna hasta

llegar a su máximo acto. “Es importante señalar que la tendencia actualizante es el concepto fundamental que se postula en este sistema teórico y que es el organismo en su totalidad, y solo en su totalidad, el que presenta esta tendencia” (Rogers, 1985:25)

De allí que esta fuerza dentro de la teoría que Rogers presenta es aquella que da impulso a las personas a desarrollarse, a trascender y a buscar perfeccionarse en todo momento, dicho de otras palabras es la tendencia de todo organismo hacia la mejora, es una sabiduría interior que nos ayuda a estar listos, a tomar decisiones frente a lo que la vida nos presente, es una fuerza que nos lleva a la actualización, la mejora y el desarrollo.

Importante decir que pese a que todos somos poseedores de esta fuerza actualizante, ésta misma puede verse detenida y obstaculizada toda vez que existe una separación entre nuestra parte cognitiva y la experiencia organísmica, mientras no seamos capaces como personas de escuchar lo que nuestro cuerpo nos dice, la fuerza impulsora del desarrollo personal se verá mermada en su acción. Cabe mencionar que esta fuerza interna, también busca un alejamiento de las fuerzas externas, busca hacernos conscientes de que cada organismo es poseedor de capacidades y fuerzas, mismas que al escucharlas y permitirnos llevarnos a la vivencia de la confianza en sí mismos de que tenemos potencialidades que al llevarlas al acto nos llevarán a su vez a un desarrollo personal mayormente satisfactorio.

2.2.2. El concepto de sí mismo (Self)

En la búsqueda de comprender de mejor manera a la persona, Rogers reflexiona en torno a lo que llama el concepto de sí mismo o el *Self* Rogers comenta que este término fue introducido por Standaer y escribe:

Lo definió como todo hecho o entidad del campo fenoménico discriminado por el individuo y que se discrimina también como yo (*self, me, I*) o como algo vinculado al yo.

En general, las experiencias del yo, son la materia prima con la cual se forma el concepto del yo organizado” (Rogers,1985:30)

Rogers descubre a través de su ejercicio profesional que toda persona busca encontrarse con lo que verdaderamente es, por lo que dedica parte de su teoría a definir el concepto en cuestión. El concepto de sí mismo no es más que la propia percepción que tiene cada persona de sí misma con la carga del contexto en el que se está inmersa, así como las introyecciones, constructos o ideas de otros que uno mismo toma como propias aunque no necesariamente se encuentren en coherencia con el propio organismo. A esta situación Rogers denomina como incongruencia que no es más que la discrepancia entre el yo y la experiencia, un individuo puede asegurar que experimenta ciertos sentimientos y emociones, o que posee ciertas características, sin embargo en un proceso terapéutico puede descubrir que en lugar de esos sentimientos o de esas características que en un primer momento se adjudicó, existen otros mucho muy alejados de su convicción inicial.

Rogers escribe que cuando se presenta esta incongruencia en un individuo puede llevarlo a situaciones extremas como la neurosis:“De modo que el neurótico no puede comprenderse a sí mismo, ya que se abstiene de hacer lo que conscientemente quiere hacer, o sea, realizar un yo que ya no es congruente con la experiencia” (Rogers,1985:35).

Como resultado de esta incongruencia entre lo digo ser y soy, también se da como resultado un estado de vulnerabilidad, existe una desorganización psíquica y la persona se sentirá amenazada toda vez que experimente que no existe una armonía entre su concepto del yo y lo que se es en realidad.

Contrario a la experiencia antes mencionada se encuentra el estado de congruencia, que sólo se dará cuando exista una simbolización adecuada, es decir, cuando el concepto del yo esté totalmente apegado a la realidad:“Cuando las experiencias relativas al yo son adecuadamente simbolizadas e integradas al yo, se

produce un estado de congruencia entre el yo y la experiencia y el funcionamiento del individuo es integral y óptimo” (Rogers,1985:38) de este modo es que se busca, que la experiencia orgánica pueda estar lo más apegada a la realidad de la persona.

2.2.3. Relación Facilitadora

Esta relación facilitadora resulta de igual forma de lo que Rogers denomina como psicoterapia centrada en el cliente (Rogers, 1997), en donde no sólo en terapia es posible establecerla, sino que también fuera de ella bajo las mismas condiciones que la terapia, Rogers a esta terapia la denomina como centrada en el cliente y no en el paciente poniendo de manifiesto que es importante la acción del otro, del que busca ayuda y lo aleja del término paciente que hace referencia a una patología que busca ser superada, de esta forma al adoptar el término cliente, pone en acción a la persona que solicita ayuda y posiciona al terapeuta como un acompañante que no aplicará técnicas directivas sino que por el contrario permitirá que el mismo cliente sea el responsable de los descubrimientos y cambios realizados en su persona.

Esta terapia desarrollada por Carl Rogers, resulta no una técnica sino toda una teoría que implica el desarrollo de habilidades del terapeuta así como determinadas actitudes para que ésta surta el efecto deseado, estas tres condiciones son indispensables dentro de esta teoría y son la coherencia, el respeto positivo incondicional y la comprensión empática.

Rogers al referirse a la coherencia, nos dice que para que el cambio se genere en la otra persona, el terapeuta debe presentarse frente al otro exactamente como es, sin máscaras ni disfraces o la simulación de un rol, esto significa que en el terapeuta habrá una armonía entre lo que se muestra y su experiencia orgánica, de tal modo si se observa la expresión de algún sentimiento por parte del terapeuta el cliente podrá conocer lo que sucede con él en todos los demás sentidos. (Rogers,1961)

Sin el encuentro entre el terapeuta y el cliente no fuera de este modo, el cliente experimentaría desconfianza y cautela y no será posible establecer una relación libre de defensas que posibiliten el cambio. “A pesar de que el concepto de coherencia, en realidad es muy complejo, pienso que todos reconocemos esta condición de manera intuitiva y por nuestro sentido común en los individuos con quienes vivimos día a día” (Rogers,1961:249)

Otra de las condiciones que Rogers comparte son indispensables para la terapia centrada en el cliente es la del respeto positivo incondicional, una preocupación auténtica por el otro, un cuidado que no versa en la posesión, el terapeuta está dispuesto a recibir al cliente con lo que tenga y viva en ese momento y con la expresión de los sentimientos que le acontezcan, sin importar que culturalmente dichas emociones sean positivas o negativas y aceptadas o no, de lograr esto, los aprendizajes en el cliente serán mayormente significativos: “Implica tanto 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” (Rogers,1961:250)

La tercera de las condiciones que Rogers propone para esta terapia es la de la comprensión empática, que es la capacidad de ver al mundo como el cliente lo ve y lo percibe en determinado momento, pretende que la vivencia del terapeuta se asemeje a la que en ese momento se presenta en el cliente:

Cuando el terapeuta capta con claridad el mundo del otro y se desplaza en él libremente, puede comunicarle su comprensión de lo que el cliente ya sabe y transmitirle también los significados de su experiencia que éste mismo ignora (Rogers,1961:250)

2.2.4 Relación de la intervención y el Enfoque Centrado en la persona

Los términos anteriormente tratados son claves para la realización de la intervención con mujeres que trabajan en el área de intendencia de la universidad. En un primer momento se observa que la tendencia actualizante que Rogers propone, es la misma fuerza impulsora que se encuentra en cada una de las personas, es probable que por las historias y experiencia de vida, la experiencia organísmica no se encuentre en congruencia con sus simbolizaciones, por lo que creo que el ejercicio del Enfoque Centrado en la Persona pueda representar para cualquiera, un camino para la búsqueda de la congruencia y de una experiencia de vida mejor de lo que se es.

La propuesta de Rogers a través de los grupos de encuentro, pone de manifiesto que el Enfoque Centrado en la Persona a por medio de los grupos de encuentro, generan cambios importantes a nivel personal:

“He visto a individuos que modificaban mucho el concepto que tenían de sí mismos a medida que exploraban sus sentimientos en un clima de aceptación y recibían una retroalimentación a la vez dura y tierna de los miembros del grupo que se interesaban por ellos” (Rogers, 1970).

En este sentido el Enfoque Centrado en la Persona, puede ser una herramienta de toma de conciencia y re-encuadre de la experiencia de vida que da herramientas a las personas para que su tendencia actualizante actúe y reestructure el concepto que ellas tienen de sí mismas.

2.2.5 El Enfoque Centrado en la Persona y la Facilitación

Rogers presenta una hipótesis general que dice: “Si puedo crear un cierto tipo de relación, la otra persona descubrirá en sí misma su capacidad de utilizarla para su propia maduración y de esa manera se producirá un cambio y el desarrollo individual” (Rogers,1961:40)

De ahí que se pone de manifiesto que el facilitador es el responsable de generar un espacio con ciertas condiciones que permitan el cambio buscado: en un primer momento que dos personas sean capaces de entrar en un contacto psicológico, en donde una de ellas, la persona facilitada, se encuentre en un estado de vulnerabilidad, incongruencia o angustia; que quien acompaña, el terapeuta, sea congruente en la relación establecida con el cliente y que además pueda experimentar una aceptación incondicional hacia quien acompaña o facilita; en este mismo sentido es importante que el terapeuta tenga una comprensión empática hacia el marco de referencia interno de su cliente.

Y, en un segundo término, el cliente debe experimentar de forma mínima una aceptación del terapeuta hacia su persona y una comprensión empática hacia su marco de referencia interno.

Como es notorio, cuando reflexionamos sobre el cómo de Rogers, podemos darnos cuenta que la tarea es principalmente del facilitador, además de que se busca que éste no se detenga en cuestiones meramente intelectuales y se preocupe por tener de igual forma una experiencia con sus habilidades facilitadoras propicias para el cambio: “En toda psicoterapia, el terapeuta mismo es una parte enormemente importante en la ecuación humana. Lo que hace, la actitud que asume, su concepto básico de su rol, todo esto influye en la terapia de un alto grado” (Rogers, 1997).

Rogers no hace distinción de personas, y realiza su propuesta a todo aquel que pueda y quiera hacer uso de ella, de tal forma que pese a los niveles socioculturales y económicos de las personas, esta teoría debe llevarse a cabo bajo lo anteriormente descrito: “he visto que como resultado de su experiencia en el grupo de encuentro, los individuos escogían un rumbo totalmente nuevo para sus vidas en los aspectos filosófico, vocacional y intelectual (Rogers, 1970)”. En la intervención que pretendo realizar, se buscará que dos personas estemos en contacto psicológico, se trata de una relación de persona a persona.

2.3 Ellas, sensibilidad y fortaleza de la sociedad Mexicana

En Jalisco como en el resto del mundo, el papel de la mujer y los roles que viven, son cada vez más amplios en los diferentes escenarios de una sociedad, por ejemplo, según cifras del 2010 dadas a conocer por el Instituto Nacional de las Mujeres en México, 42 de cada 100 mujeres participan en actividades económicas, es decir más de 40% de las mujeres mexicanas están involucradas en actividades que generan ingresos para ellas y sus familias, este aumento de la actividad de las mujeres en ámbitos que en otros tiempos le eran ajenos, han llevado a hacer aseveraciones como “El mundo ya no es más de los hombres” (Fuderi,1996:01). Hoy, la sociedad en general y en consecuencia la Jalisciense, ha comenzado también a experimentar las nuevas historias femeninas que caminan, al parecer sin detenerse, “Ahora, es difícil para cualquiera excepto para el fanático más aislado, considerar la posibilidad de limitar el papel de la mujer al de madre o esposa” (Fuderi,1996:75).

Pero las historias femeninas no sólo han mostrado un incremento en el espacio laboral, sino también en algunos otros como lo es la participación en las decisiones que tienen que ver con un sistema democrático del cual han sido partícipes desde hace poco más de cinco décadas, dónde por primera vez fue reconocido el derecho que toda mujer tienen para poder participar en las decisiones de un país, hoy:

En México, gracias al principio de igualdad consagrado en nuestra Constitución Política (Artículo 4º), las mujeres tienen iguales derechos y deberes que los varones, intervienen en política con responsabilidad, eligen gobernantes, ocupan puestos de elección popular, cargos públicos de elevada responsabilidad y militan en partidos políticos; participan, estimulan y vigorizan la democracia”.(Instituto Nacional de las Mujeres, 2012).

Y así, a más de cinco décadas de que las mujeres han podido hacer efectiva su decisión, al día de hoy podemos ver la participación de las mujeres también en el ejercicio de cargos públicos de diversos niveles, podemos ser testigos de mujeres que

ocupan puestos que en un pasado no muy lejano eran exclusivos de hombres por ejemplo en el año 2011 según el instituto nacional de las mujeres, 27 mujeres de 100 hombres ostentan el cargo de diputadas, 30 mujeres de un total de 128, son senadoras, 20 mujeres de 100 espacios son jueces de distrito, y 19 mujeres de 100 se desempeñan como magistrados de distrito.

Si bien es cierto, la mayoría de los espacios en este y muchos otros rubros son ocupados en su mayoría por hombres, el avance que han tenido las mujeres en la ocupación de estos espacios de decisión son significativos, y desde el año 2005 al año 2011 se han mantenido con diferencias que por lo menos nos hablan de un avance y no un retroceso, por ejemplo en el rubro de senadores, en el año de 2005 se contaba con 27 mujeres en el senado de la República mientras en el 2011 se contó con 30 de ellas desempeñándose como senadoras.

Finalmente en lo que corresponde a la participación de las mujeres en las decisiones de nuestro país he de poner de manifiesto que por primera vez en la historia de México una mujer ha sido elegida por un partido para representar y contender por la presidencia de la república en la contienda electoral de 2012, es el caso de Josefina Vázquez Mota que representó al Partido Acción Nacional, representando a millones de simpatizantes que la acompañaron durante el proceso electoral hasta la pérdida de la presidencia el pasado 02 de julio de 2012.

Pero las mujeres también han destacado en otros espacios que la sociedad ofrece y que de igual forma a través de la historia, podemos constatar que en el pasado eran casi exclusivamente de los hombres; es el caso también del papel de las mujeres que en la actualidad se desempeñan como empresarias y que de igual forma hemos de ser testigos de sus avances:

Durante las últimas tres décadas la participación de las mujeres en el mercado laboral y empresarial se ha incrementado de manera notable; no obstante, la atención de los especialistas en el tema se ha centrado en la participación de las

asalariadas y no en las que se dedican a las actividades como promotoras empresariales.(Águila, 2010)

La participación de las mujeres en espacios que se pueden considerar posiblemente como innovadores, se debe quizá a las nuevas formas de organización social y familiar en donde quizá orilladas por diversas circunstancias, han de dejar las labores tradicionales, para incursionar en caminos nuevos como al camino en cuestión, autores afirman que incluso la frustración, la desigualdad y la necesidad de combinar las labores domésticas y las profesionales han llevado a las mujeres a abrirse camino por sí mismas en el ámbito empresarial “La frustración ante la desigualdad que enfrentan en su carrera profesional y la falta de un trabajo con flexibilidad de horario que les permita atender sus actividades domésticas”(Águila, 2010)

Y es así que en México como en otros países del mundo podemos constatar que la participación de las mujeres como empresarias se ha ido incrementando y cada día es más común conocer a mujeres exitosas que motivadas por distintas situaciones han encontrado su camino de desarrollo personal y profesional en la creación de empresas por ejemplo en México:

...su participación es menos significativa que en países desarrollados, también se ratifica una tendencia hacia el incremento. La Encuesta Nacional de Empleo 2004 reportó que durante 1995 la correlación de empresarios y patrones era 89.5% hombres y 10.5% mujeres, y para 2004, 84.2% hombres y 15.8% mujeres. En 2008 el diagnóstico realizado por Inmujeres reporta que 81.1%de los empleadores eran hombres y 18.9% mujeres.(Águila, 2010)

De este modo podemos ser testigos de que las mujeres han conquistado espacios importantes de la actividad económica empresarial, no solo en México sino en el mundo y que las actividades femeninas presentan nuevas tendencias, nuevos intereses y nuevos caminos que en tiempos anteriores eran impensables o inexistentes para las personas nacidas mujeres.

En estos espacios de la sociedad en cuestión, las mujeres se han dado a conocer como trabajadoras, servidoras públicas y empresarias que ponen de manifiesto que la sensibilidad y la fortaleza las han impulsado a salir de sus casas y dejar roles sociales y estereotipos establecidos por la sociedad y , es quizá la vivencia de sus valores, lo que termina siendo esa fuerza que abre caminos, incluso en un mundo que a primera vista puede mostrarnos un panorama desolador o poco fecundo para que ellas puedan sembrar y recoger su propia cosecha “Parece que supuestamente los rasgos femeninos, tales como la sensibilidad y el tacto se han convertido en virtudes en la época postmoderna”(Furedi, 1996)

Hoy, tras reflexionar la cita anterior, se puede considerar que lo que en un pasado era muestra de debilidad, pequeñez y minusvalía, podría llegar a ser el opuesto, es decir fortaleza, grandeza y valor, herramientas que se convierten en un área de oportunidad y de lo que hace falta y lo que otros buscan para diferentes espacios y tareas dentro de una sociedad.

2.3.1. Ellas como cabezas de Familia

Puede parecer que los pasos que las mujeres han dado a lo largo del tiempo para ser tomadas en cuenta para otras tareas y caminos de vida, las han hecho alejarse u olvidar las tareas y ocupaciones anteriores o tradicionales como el hogar y la familia, sin embargo el afirmar lo anterior podríamos hablar de una polarización en donde han dejado por completo sus roles anteriores para optar por los nuevos como si se tratara de un cambio de uniforme.

Sin embargo por el contrario las mujeres que han decidido aventurarse hacia nuevas formas de vivir lo han hecho sin dejar sus tareas primordiales como son su familia, parejas e hijos, y hoy es posible que podamos ver su desarrollo en más de un rol social, las podemos ver como ejecutivas, como miembros de organismos a favor de causas diversas, como tomadoras de decisiones en espacios gubernamentales, como

empresarias y a la vez como cabezas y directoras de una familia, misión que para algunos pudiera parecer imposible “Es decir, estamos suponiendo que para una mujer con doble jornada, ésta es una situación idílica. Y, quizá debamos convenir, que ambas esferas (La familiar y la laboral) pueden llevarse adelante...”(García A. I., 2007)

Es importante mencionar que la situación de mujeres jefas de familia pueda deberse a varios factores y no sólo a la decisión de incursionar en otras esferas de la sociedad en aras de la superación personal o profesional; en la actualidad situaciones como “Las separaciones, los divorcios, los abandonos masculinos y los embarazos en mujeres jóvenes que luego permaneces solteras o en relaciones esporádicas, especialmente cuando el varón se desvincula de las responsabilidades que resultan de estos eventos”(Oliveira, 2005)

Una de las situaciones más comunes por las que las mujeres se convierten en cabezas de familia y que vale la pena mencionar, es el asunto de la viudez y es que muchas mujeres en nuestro país se convierten en jefas de familia debido a la muerte de su esposo:

“that the female-headed household as a result of widowhood was the most common reasons for which women became the head of the household in Mexico until mid 20th century.” (Cuevas Hernández, 2009)¹

En nuestro país de acuerdo a esta investigación, es una de las principales razones.

Sin embargo la viudez ha sido también superada por otra causa que de igual forma ha venido convirtiendo a las mujeres en cabezas de familia y es que:

“found that female-headed households caused by the separation exceeded those

¹ Que los hogares con mujeres como cabeza de familia, por resultado de viudez, fue una de las razones más comunes por las que las mujeres se convirtieron en cabeza de familia en México hasta la mitad del siglo XX.

caused by widowhood from 1980 onwards.”(Cuevas Hernández, 2009) ²

La separación entre parejas es también un motivo por el que las mujeres toman el liderazgo de sus hogares.

De acuerdo a lo señalado por algunos investigadores las cifras de los divorcios va en aumento, en ese sentido Rendón comenta: *“In Mexico alone and according to data gathered, the number of divorce triple between 1970 and 1990* (Cuevas Hernández, 2009)³, este fenómeno también ha llevado a las mujeres a convertirse en líderes de unidades domésticas en nuestro país.

Otro aspecto importante a considerar en el tema abordado, es el de la crisis económica, que lleva a una mujer a salir de su casa y buscar el sustento de los hijos convirtiéndolas en algunos casos en la cabeza que da dirección al resto de los miembros de la familia, pareciera que este es uno de los motivos principales por el que las mujeres dejan sus hogares y salen a la búsqueda de mayores ingresos para el sustento de sus familias “... los hogares mexicanos han implementado estrategias de sobrevivencia para sortear la crisis: han adoptado una economía de trabajadores múltiples para sortear la crisis” (Peña, 1992)

Dentro de esta gama de posibilidades que llevan a una mujer a convertirse en la directora de las unidades domésticas, se encuentra también la posibilidad de que hoy, podemos hablar de un crecimiento en cuanto a la formación técnica y académica de las mujeres que las llevan a ser mayormente críticas frente a las problemáticas como el abuso y la violencia doméstica, en México por ejemplo, según las cifras oficiales en el año de 2005, 1,050,851 de mujeres entre los 19 y 24 años asistían a la escuela, mientras en el 2010, asistieron 1,448,061; este aumento en la escolaridad, “Puede

² Se encontró que los hogares con mujeres cabeza de familia causada por la separación superó los causados por viudez de 1980 a la fecha.

³ Sólo en México de acuerdo a los datos generados por Rendón (2004) el número de divorcios se triplicó entre 1970 y 1990.

facilitar hoy más que antes la ruptura de uniones conyugales no satisfactorias o violentas, y la constitución posterior de hogares encabezados por mujeres”(Oliveira, 2005)

En México en términos generales sea cual sea el motivo por el que una mujer se convierte en jefa de unidad doméstica, de acuerdo a los datos arrojados por el Censo de Población y Vivienda llevado a cabo en el año de 2010, los hogares encabezados por una mujer, representan un 24.5%; además de que en 70.5% de los hogares en México, las mujeres aportan económicamente al gasto familiar.

De igual forma de acuerdo a cifras oficiales podemos afirmar que esta tendencia va en aumento ya que si lo traducimos en número de hogares, en el año 2000, 3,882,202 hogares familiares estaban encabezados por una mujer, mientras que para el año. 2010 ya eran 5,694,045.

Estas nuevas formas de familia en donde la mujer es cabeza, trae consigo nuevas formas de “estar” en familia, es decir existe una modificación en el grado de bienestar o vulnerabilidad de sus hogares, aunque dicho sea de paso, como pudiera suponerse “los hogares con jefas de familia no son necesariamente los más pobres” (Oliveira, 2005). Otro aspecto a considerar dentro de estos hogares y su dinámica, es que de acuerdo a estudios realizados en México, países del Caribe, Costa Rica y Colombia “los hogares encabezados por mujeres, son contextos sociales más igualitarios” (Oliveira, 2005) donde las decisiones son tomadas de forma mayormente participativa entre los miembros de la familia y donde la mujer:

“that the main advantage of divorce for women is the power they gain in decision-making, which allows them to decide when and how” (Cuevas Hernández, 2009)⁴

⁴ La mayor ventaja del divorcio para las mujeres es la ganancia en el poder de toma de decisiones que les permite decidir cuándo y cómo.

Son ellas quienes toman fuerza en las decisiones que deban tomarse en las unidades domésticas. Se dice también que en los hogares que están encabezados por una mujer y existe la ausencia de la figura paterna, la violencia es mucho menor:

Esto no se debería a la ausencia del cónyuge, sino al resultado del ambiente de cooperación, responsabilidad y cohesión...así como al mayor tiempo disponible con que contarían las jefas para atender las necesidades económicas y emocionales de sus hijos” (Oliveira, 2005)

En México, dicho sea de paso, tan sólo en el año de 2006, según el Sistema Nacional de Información en Salud, se reportaron 5,030 casos de lesiones por consecuencia de violencia familiar en mujeres de entre 20 y 29 años de edad.

Otro aspecto importante a mencionar, es que de acuerdo a algunas investigaciones, las mujeres que son jefas de familia, no dejan sus obligaciones domésticas como pudiéramos afirmar, sino por el contrario, son responsables de redistribuir entre sus miembros las tareas del hogar, “El resultado nos permite matizar el planteamiento de que en los hogares con jefatura femenina la distribución de las tareas domésticas es más igualitaria” (Oliveira, 2005) y ellas a su vez asumen la parte que les corresponde en conjunto con aquellas que no son tareas domésticas:

Las mujeres que encabezan sus hogares y asumen con frecuencia la responsabilidad de generar y aportar recursos económicos necesarios para su manutención y la de su familia, tendrían en igualdad de circunstancias que las demás mujeres a hacerse cargo de las múltiples tareas al interior de sus unidades domésticas” (Oliveira, 2005)

De acuerdo a lo que hemos reflexionado en torno a las mujeres como jefas de unidades domésticas, se puede concluir que estas mujeres tienen mayores responsabilidades ya que asumen tareas domésticas y tareas laborales; gozan “Indiscutiblemente de un mayor poder de decisión al interior de sus hogares” (Oliveira, 2005) ya que sus

procesos y diálogos familiares son mayormente equitativos, y , finalmente, hemos de saber que en este tipo de hogares existe menos violencia intrafamiliar, de igual forma y un aspecto muy importante a considerar es que la vivencia de esta situación “No se traduce en una apreciable desventaja para sus hijos”(Oliveira, 2005)

2.3.2 Ellas y el trabajo

Hemos reflexionado con anterioridad que las nuevas formas de organización familiar como las familias monoparentales con mujeres a la cabeza, el mayor grado de educación que las mujeres han recibido, así como otras necesidades como las de desarrollo personal y la economía son factores importantes para que una mujer decida incorporarse a la fuerza laboral de su país, “el trabajo es la actividad que da sentido a nuestras vidas, pues es lo que hacemos. Las mujeres, en la historia, han sido una fuerza de trabajo altamente activa, muchas veces no reconocida”.(Orantes, 2010)

En México es importante señalar que de un 100% de personas que trabajan, 70.5% corresponde a la fuerza femenina y en el resto del mundo, “Según la autora feminista Mohanty, 80% de la fuerza de trabajo mundial proviene de las mujeres.”(Orantes, 2010), esto no quiere decir que en el pasado no haya existido una fuerza laboral femenina, el trabajo ha sido parte de la mujeres desde la conformación de la sociedad, sin embargo sus tareas domésticas no fueron consideradas ni reconocidas.

De acuerdo a lo anterior y a la capacidad de las mujeres para irse incorporando a la fuerza laboral de nuestro país, existen factores que actúan como un freno en su desarrollo y que siguen estando presente en una sociedad como la nuestra, por ejemplo la situación salarial, sigue siendo desigual entre hombre y mujeres:

En cuanto al nivel de ingreso por trabajo, a pesar de la disminución observada en los grupos de ingreso más bajo (no recibe ingresos y menos de dos salarios mínimos), tanto para hombres como mujeres, esos grupos siguen siendo

predominantes entre las mujeres; mientras que el ingreso por trabajo a partir de los dos salarios mínimos sigue siendo más frecuente entre los varones”(Instituto Nacional de las Mujeres, 2006).

Es relevante estacar que en lo que a retribución económica se refiere, las mujeres siguen en desventaja en relación a los varones; y de acuerdo cifras oficiales, “En general, el ingreso medio femenino representa, en promedio, 83.5 del ingreso masculino.”(Instituto Nacional de las Mujeres, 2006).

Otro aspecto a considerar y quizá paradójico al que hemos comentado anteriormente es que, las mujeres que trabajan, presentan mayor escolaridad y formación que los hombres, por ejemplo: “Resulta interesante el hecho de que los niveles educativos donde las mujeres muestran mayores porcentajes que los hombres corresponden al bachillerato completo y la licenciatura y/o posgrado”(Instituto Nacional de las Mujeres, 2006) sin embargo a lo anterior, los varones siguen estando al frente de la fuerza laboral de nuestro país y hoy, tras el análisis de la situación laboral de hombres y mujeres en Guadalajara, Monterrey y el Distrito Federal, se concluyó que “64.6% prefería contratar hombres y sólo el 34.4% a mujeres”(Instituto Nacional de las Mujeres, 2006)

Esto se debe a varios factores que algunos han investigado, el primero de ellos es que “se atribuye un mayor costo de mano de obra femenina debido a las licencias por embarazo y parto así como los accidentes de trabajo”(Instituto Nacional de las Mujeres, 2006), esto se suma a los factores por los que una mujer aspira en menos medida a un espacio laboral dentro de nuestra sociedad.

Un aspecto más para poner a consideración dentro del tema que nos ocupa es el asunto de la antigüedad, de acuerdo a cifras oficiales, son las mujeres las que tienen menos posibilidad a generar una antigüedad que les permita igual que a los hombres, retirarse dignamente de las empresas con los montos establecidos como ahorros para el retiro y pensiones por tiempo laborado y edad, esta situación se debe a que las

mujeres deben encontrar espacios de trabajo que les permitan combinar sus responsabilidades como madres, esposas y trabajadoras domésticas:

Todo ello contribuye a que la salida del mercado laboral sea más común entre las mujeres, lo que resulta en una discontinuidad en sus trayectorias laborales; y esto, en última instancia, les implica menores oportunidades que los hombres para construir una carrera laboral y recibir sus beneficios económicos y profesionales” (Instituto Nacional de las Mujeres, 2006)

Luego entonces, pareciera que pese al aumento gradual de las mujeres en los espacios laborales, existen factores que como éste que merman en esfuerzo de ellas por unirse a la actividad productiva remunerada.

Es importante señalar que en medio de este panorama oficial que no es muy alentador en cuanto a las condiciones salariales y de antigüedad, existen otros factores que tienen que ver con el desarrollo de ellas dentro de las empresas, y es que a diferencia de otros rubros de los que hemos reflexionado, en el que de desarrollo y promoción se trata, son ellas las que logran alcanzar más ascensos dentro de sus lugares de trabajo “Son las mujeres quienes muestran el porcentaje de promociones más alto respecto de los hombres, sobretudo en empresas de mayor tamaño y en el sector de las manufacturas”(Instituto Nacional de las Mujeres, 2006) Esto en un indicador que suena alentador en contraposición de aquellos que hasta el momento favorecido sólo a la población de varones.

En términos generales se puede afirmar que el escenario laboral para ellas sigue siendo complicado; para ellas que deciden incorporarse a las tareas remuneradas en nuestro país, habrán de enfrentarse con situaciones que podríamos considerar como no equitativas en relación a los hombres, habrán de experimentar en su mayoría una desigualdad en salarios y condiciones laborales, una desigualdad en cuanto a la antigüedad de sus plazas a consecuencia de la división del tiempo y necesidades específicas de ellas, así como menores oportunidades de empleos por no ser preferidas

por los patrones por constructos mentales como la debilidad y por realidades naturales como la procreación.

Pero pareciera que pese a este panorama incierto y tendencioso, ellas siguen adelante mostrando que lo laboral no está hecho sólo para los hombres y han de seguir saliendo de sus casas buscando una mejora en la economía doméstica, una mejora en su desarrollo profesional, personal y humano.

2.3.3 Ellas con los mismos derechos que Ellos.

Hasta ahora se ha hablado del camino que ellas han realizado en México por lo menos en tres diferentes rubros, en su papel como ciudadanas de una nación, como directoras de unidades domésticas y de la misma manera del papel que ellas juegan en la productividad y las actividades económicas; estos tres aspectos, son el resultado de un caminar en el tiempo, de luchas ganadas y perdidas en diferentes momentos de la historia y del mundo; y es así que vale la pena regresar en la línea del tiempo y retomar al movimiento social que se comenzó a gestar en Francia y que al día de hoy ha sido un movimiento inspirador en las diferentes de sus luchas, el feminismo.

El nacimiento del feminismo se dio durante la Revolución Francesa en donde “La voz de las mujeres empezó a expresarse de manera colectiva” (Del Río Martínez, 2012) el objetivo de la Revolución fue precisamente la búsqueda de la igualdad en los derechos y oportunidades. De este movimiento surgieron personajes como Condorcet “quien en su obra Bosquejo de una tabla histórica de los progresos del Espíritu Humano (1743) reclamó el reconocimiento del papel social de la mujer” (Del Río Martínez, 2012), se dice que estos primeros intentos por la igualdad en las mujeres no tuvieron al principio influencia suficiente como para modificar la realidad en las dimensiones quizá esperadas; como tampoco lo tuvo Olimpia de Gouges con su Declaración de los derechos de la mujer y de la ciudadana.

Con el paso del tiempo, los iniciadores, así como las iniciativas, aparentemente fueron perdiendo fuerza, y así al término de la segunda guerra mundial surgieron otros autores que trajeron de nuevo el tema a la mesa de la discusión con más temas en la lucha hacia la igualdad, tal es el caso de Simone de Beauvoir, quién en su obra “El segundo Sexo” (1949) y para quién “no se sabe si considerarla un colofón del sufragismo o la apertura a la tercera ola del feminismo”(Del Río Martínez, 2012) dicha obra fue dedicada a realizar una reflexión en torno a la libertad.

Decenios más adelante, este movimiento llega a nuestro país en la década de los setentas por dos aspectos importantes: “El proceso de construcción de una incipiente conciencia ciudadana a partir de las demandas de democratización generadas por el movimiento estudiantil de 1968 y , por otro lado la influencia progresiva del feminismo estadounidense”(Serret, 2000), estos acontecimientos fueron dando lugar en nuestro país para comenzar a formar grupos y organismos como “Mujeres en Acción, Movimiento de la Liberación de la Mujer y Movimiento Nacional de las Mujeres”(Serret, 2000) las ideas adquiridas hasta este momento y la influencia del país del norte, comenzaron a dar frutos y a ejercer acciones concretas como dichos movimientos.

A veinte años después de la formación de estas agrupaciones y con el alcance de sus objetivos, para la década de los noventas “Las feministas han enfatizado cada vez más su labor al interior de los partidos políticos con miras a influir efectivamente sobre las políticas públicas”(Serret, 2000), para este momento las mujeres ya no sólo forman parte de grupos exclusivos de mujeres, sino que dejan la exclusividad de género, para salir y mezclarse con grupos no solo de mujeres, y desde dónde buscan beneficios para ellas y sus iguales.

Como resultado de lo anterior, hoy, se pueden ver acciones concretas generadas por ellas mismas y su lucha por la igualdad a través de organismos nacionales como la Comisión Nacional de la Mujer “Cuyos lineamientos generales se elaboran a partir de las directrices trazadas por un cuerpo de asesoras feministas y la constitución en el

legislativo de la Comisión de Equidad de género y del Parlamento de Mujeres”(Serret, 2000) La creación de estos grupos oficiales y reconocidos por nuestro país, han traído a la mesa del diálogo tópicos que quizá en un pasado no habían sido tratados, tales como: la igualdad de género, la violencia intrafamiliar, los derechos de las mujeres, su participación en cualquier espacio que la sociedad ofrece y cualquier otro que busque la igualdad entre hombres y mujeres.

2.3.4 Caminando hacia la humanidad en las empresas

Hoy en el número de las empresas aumenta, y este aumento es directamente proporcional al incremento de la competencia entre las mismas buscando siempre ser las mejores y dominar en el mercado “Ante un proceso irreversible de globalización, la necesidad de organizaciones competitivas y que representen una ventaja estratégica se hace evidente”(Arciniega, 2011) de allí, que situaciones o procesos que en algún momento de la historia no eran importantes, ahora lo son, como la cultura organizacional que:

En los últimos años...ha cobrado una importancia fundamental en los países que intentan tener un lugar en el mundo global actual, considerando tecnología, perfeccionando la gestión de su capital intelectual, elevando la calidad de vida en el trabajo, y trascendiendo la visión de corto plazo al estimular proyecciones de competitividad y proyectos con mayor valor agregado(Arciniega, 2011)

Es posible pensar que estos cambios tangibles en el mundo de las organizaciones, tengan que ver con la llegada de nuevos principios y nuevas formas de organización como resultado de la vivencia de un nuevo paradigma: El paradigma Humano sistémico “esta visión se basa en la certidumbre de que todo está interconectado: estamos unidos a los demás y a las formas no humanas en la compleja red de la vida” (Vargas Téllez, 2008) de este modo es importante mencionar que las partes que componen un sistema son afectadas por el todo y viceversa, se trata de visión de conjunto, integral, donde habrá que cuidar y poner atención a aquello que quizá en otros tiempos de la historia bajo otros paradigmas se encontraba olvidada:

Haciendo un poco de historia, es posible apreciar que el desarrollo de las organizaciones bajo esta visión comenzó a tener lugar a mediados del siglo XX, jugando un papel fundamental la psicología humanista encabezada por Abraham H. Maslow y Carl Rogers”(Vargas Téllez, 2008)

Luego entonces este movimiento siguió su camino para México “a principios de la década de 1970...encabezado por Juan Lafarga Corona y José del Campo, ambos académicos de la Universidad Iberoamericana”(Vargas Téllez, 2008)

Muchos autores han definido el término de cultura organizacional, como Harrison Trice y Janice Beyer, que en 1993, definieron este término como:

Las culturas son fenómenos colectivos que engloban las respuestas de la gente ante las incertidumbres y el caos que son inevitables en la experiencia humana. Esas respuestas desembocan en dos grandes categorías: La primera es la sustancia de la cultura —lo que se comparte—, son sistemas de creencias cargadas emocionalmente que nosotros llamamos ideologías. La segunda son las formas culturales —entidades perceptibles—, que incluyen acciones, mediante las cuales los miembros de una cultura se expresan, afirman y comunican la sustancia de su cultura de uno a otro.(Arciniega, 2011)

Esto puede ser entendido como la imposibilidad de separar a las personas de lo que son a la hora de llevar a cabo una tarea en una organización, es decir todo aquello de lo que somos y estamos conformados se lleva a la empresa porque forma parte de nosotros mismos.

Como podemos observar, procesos que en tiempos anteriores no eran importantes o eran inexistentes como la elevación de la calidad de vida en el trabajo hoy cobran sentido y se posicionan en la mira de los empresarios, hoy el tema de las

disminución del estrés, el trato más humano, las historias personales y la calidad de vida de los trabajadoras se trae a la mesa de la discusión y nacen programas que están orientados al tratamiento de las realidades ya mencionadas entre sus trabajadores, y “resaltan las corrientes en las que se promueve una visión más humanista y menos racionalista de la organización”(Arciniega, 2011) hoy la visión antigua de ver a las personas sólo como una mano de obra, ha evolucionado al descubrir que cada persona es un ser individual con propia historia.

Por esta razón, las organizaciones han volteado hacia sí mismas y sus personas descubriendo que “el conocimiento sobre la cultura se concibe a partir de la noción de organización como una realidad socialmente construida que ayuda a sus miembros a coordinar sus actividades y a dar sentido a las experiencias organizacionales”(Arciniega, 2011) Es decir las personas son seres integrales y compuestos por el total de las experiencias vividas a lo largo de sus vidas y no es posible visualizarlas como realidades seccionadas, donde lo uno no afecta a lo otro.

Podemos decir que esta nueva forma de ver a las personas en relación a las organizaciones es relativamente nueva En México:

El interés por la cultura organizacional es reciente; aparece vinculado con el nuevo y complejo contexto de cambios económicos, competencia global y mercados globales, cambios tecnológicos y nuevas formas de organización del trabajo, así como generación de ambientes de innovación”(Arciniega, 2011)

Hoy es posible conocer que las empresas que van a la delantera y que resultan mayormente competitivas con relación a otras, son aquellas que se han comenzado a preocupar por el establecimiento de sistemas de gestión de capital humano que se preocupan por sus colaboradores de una forma integral, obteniendo beneficios tangibles en sus productos o servicios.

2.3.5 Satisfacción laboral y calidad.

La llegada de nuevas formas y procesos en la forma de trabajar en las empresas con su personal, responde a diferentes necesidades, por una parte la atención a la persona como tal y no como una máquina, donde se le reconoce su historia, su cultura y todo lo que a ella conforma, con la finalidad de atenderlo y mejorar su calidad de vida en el trabajo lo que en este nuevo término podemos conocer como Satisfacción laboral, misma que se define como “Los sentimientos que experimentan los trabajadores respecto a su trabajo y diferentes aspectos de su trabajo”(Pérez, 2012).

Por otra parte, esta preocupación hacia las personas versa también en que a través de la historia y las investigaciones, se ha demostrado que la merma en la calidad de vida en sus colaboradores, es directamente proporcional a la merma en cuanto a la calidad de los productos o servicios que la empresa ofrezca y, de igual forma, determina su grado de compromiso hacia su organización o casa de trabajo “Un trabajador satisfecho, comprometido, que siente que sus aportaciones son tenidas en cuenta y que trabaja en equipo tenderá a manifestar una mayor diligencia en el desempeño de su trabajo” (Cruz, 2011) De esta forma podemos afirmar que la puesta en práctica de programas humanistas dentro de las empresas son inversiones que benefician a ambas partes.

Estos programas humanistas que se han visto como programas de satisfacción laboral, tienen que ver con diferentes aspectos de la vida de los trabajadores, por una parte podemos hablar de la satisfacción intrínseca “La satisfacción laboral intrínseca aborda aspectos como el reconocimiento obtenido por el trabajo, responsabilidad, promoción y aspectos relativos al contenido de la tarea .En definitiva deriva de las recompensas de índole interno al propio individuo ofrecidas por su trabajo.”(Cruz, 2011) es decir aquellos aspectos que no se refieren directamente a las cuestiones de remuneración y prestaciones institucionales, sino que por el contrario se refieren a aquellos valores agregados que podemos encontrar en la organización a la que se pertenece.

Por otra parte y en este mismo sentido otro aspecto a satisfacer para lograr una satisfacción laboral que redunde en calidad de productos o servicios es lo que llamamos la satisfacción laboral extrínseca:

La satisfacción extrínseca proviene de factores tales como la satisfacción con el salario, las políticas de la compañía, los recursos, la supervisión, la relación con los compañeros, las oportunidades de promoción, la relación con los clientes o la seguridad en el trabajo.”(Cruz, 2011)

Es decir, todo aquello que es tangible y concreto, bienes que se obtienen como remuneración de las tareas a las cuales una persona está invitada a llevar a cabo.

A demás de estas dos, motivaciones existe una más, la llamada trascendente, que al igual que las dos anteriores es una motivación que lleva a las personas a sentirse satisfecha: “Dada nuestra condición de seres sociales, muchos de nuestros comportamientos no sólo se explican por la satisfacción intrínseca o extrínseca lograda, sino por el beneficio o satisfacción que obtiene un tercero” (Vargas Téllez, 2008). Con la aportación de este autor nos damos cuenta que la satisfacción y motivación laboral en las empresas, no sólo se da por el reconocimiento que se puede tener dentro de ellas o bien, de los sueldos, salarios y prestaciones, sino que también es importante y motivante, experimentar que se puede ayudar a otra persona y evitar algo negativo para él.

Estas son sólo tres de las variables principales que deben de tomarse en cuenta a la hora de hacer un ejercicio de reflexión que tenga que ver con la satisfacción laboral, ya que el resto de las variables serán únicas y exclusivas del tipo de empresa en cuestión, “Si se tiene claro que existe unanimidad en la definición de la satisfacción laboral, más difícil aún es establecer un método de medición de la misma que permita su aplicación universal” (Cruz, 2011) Cada organización es responsable de indagar en los aspectos y áreas de oportunidad que deberán ser atendidas para responder a la satisfacción que se busca entre sus colaboradores. Si se toman en cuenta estas tres

variables que hemos citado, además de las propias que pueden arrojar como resultado de un diagnóstico del clima organizacional de las empresas es muy probable que se “refleje en su desempeño, productividad y motivación en el trabajo” (Pérez, 2012) de cada uno de los colaboradores que se desempeñan en las diversas áreas que conforman una organización.

Dentro de esta búsqueda de variables que tienen que ver con el bienestar de los trabajadores en aras a la calidad de los productos o servicios, otros autores como Miguel Ángel Mañas han realizado la propuesta de tres variables que al ser atendidas repercutirán de forma positiva en el compromiso de los trabajadores hacia su organización y en su defecto en la calidad de lo que se produce.

La primera de ellas es la que tiene que ver con la satisfacción laboral que se refiere a “el grado de acuerdo o desacuerdo expresado en relación a una serie de cuestionamientos laborales ”(Mañas, 2007) es decir al grado de bienestar que expresa un colaborador frente a lo que la empresa le ofrece de forma tangible como los sueldos, prestaciones y condiciones laborales en general, así como aquellos valores que no son tangibles como el reconocimiento y el ambiente organizacional.

La segunda variable que este autor propone tiene que ver con lo que denomina como satisfacción por la vida esto tiene que ver con “la información de diversas facetas de la vida” (Mañas, 2007) es decir, aquellas cuestiones que tienen que ver con la vida en general del colaborador, donde se incluye aquello que sucedió y sucede fuera del espacio laboral y que el colaborador no puede dejar al ingresar a su fuente de trabajo.

Finalmente una tercera que se refiere al bienestar psicológico que hace alusión a “ausencia o presencia de síntomas de malestares psicológicos, tales como la falta de sueño, alteraciones en el estado anímico, etc.”(Mañas, 2007) Este autor toma en cuenta también los factores externos que acontecen en el contexto del trabajador, centra su atención a aquellos trastornos psicológicos que pueden habitar en las personas que conforman una organización que finalmente generarán un impacto en sus resultados.

Como hemos observado a través de los autores y propuestas reflexionadas, es posible que comprobemos que a través de varios investigadores y sus trabajos de investigación, hay elementos suficientes como para considerar que efectivamente la generación de un buen ambiente laboral genera a su vez un compromiso de las personas hacia su organización; y este compromiso de las personas hacia su empresa se ve reflejado en los resultados de la calidad de sus productos o servicios, de tal modo que la introducción del humanismo en las empresas beneficia tanto a personas como organizaciones.

2.3.6 Ellas, trabajadoras y jefas pero pobres.

El recorrido hecho por la historia con respecto al tema de las mujeres puede resultar alentador y con una tendencia positiva, donde cada vez son más las mujeres que trabajan, que estudian, que ingresan a las filas de la política o que se vuelven independientes en el sentido económico.

Sin embargo frente a este panorama que a primera vista resulta positivo, sigue estando presente aquel sector donde la mujer es jefa de familia, trabajadora y pobre “si bien la crisis afecta a todos (varones y mujeres), los contextos familiares con jefaturas femeninas aparecen aun más amenazados”(García L. , 1999), y aunque la lucha por la igualdad social y laboral sean tema de actualidad, “Desafortunadamente, el incremento de la participación femenina en la actividad económica no se ha dado en un contexto económico favorable para el empleo, lo que ha mermado las condiciones laborales.” (Instituto Nacional de las Mujeres, 2006) por lo que se puede decir que la introducción de la fuerza femenina en la actividad económica, así como su incremento, al día de hoy no han sido garantía de una vida dignamente remunerada, los hombres siguen teniendo mejores y mayores oportunidades salariales aún cuando entre hombres y mujeres las labores sean las mismas “La discriminación salarial existe cuando a iguales niveles de formación y capacitación, las mujeres reciben una remuneración menor que los hombres en el desempeño de un mismo trabajo” (Instituto Nacional de las Mujeres, 2006).

Aunado a esta situación de discriminación salarial, vienen otros fenómenos que favorecen la pobreza sobre todo en las mujeres y es lo que se le ha denominado como la Feminización de la pobreza:

Que se expresa en observar cómo han afectado a las mujeres, los déficit sociales, particularmente a las de origen humilde que no cuentan con educación, cuyo acceso a los servicios de salud es muy restringido, que no tienen vivienda propia o que está muy precaria y las malas condiciones que enfrentan en el empleo, si lo tienen, como la discriminación salarial y ocupacional (Ochoa, 2007)

Este fenómeno hace referencia a que los modelos económicos y de desarrollo que se han llevado a cabo en las últimas décadas no han sido favorables sobre todo para el sector femenino y para aquellas que además de ser jefas y cabezas de familia, son trabajadoras y forman parte de la fuerza económica de nuestro país.

Es importante señalar que otro factor que vuelve vulnerables a las mujeres jefas de familia hacia una pobreza más acentuada es su edad, ya que según el INEGI “en el año de 2000 se registraron en Jalisco 1,141,069 hogares, de los cuales 20.8% reconoce la jefatura de una mujer; estos hogares están constituidos por mujeres mayores de 50 años” (Ochoa, 2007) de ahí que las posibilidades de estas mujeres jefas de familias de poder encontrar un trabajo bien remunerado, resulta mermado por situaciones que tienen que ver con la edad que las coloca en un momento socialmente menos productivo de sus vidas, mayormente avanzadas en su ciclo familiar y vital, colocándolas con ello en una situación mayormente vulnerable.

Aunado a lo anterior, la pobreza en este sector de la sociedad se agudiza también como resultado de la mezcla de actividades, es decir, una mujer cabeza de familia ha de salir a integrarse a las filas de los trabajadores para obtener un sueldo y con él sacar adelante a su familia pero sin olvidarse de las labores domésticas y para ellas “La carga de trabajo es mayor, ya que las mujeres jefas no tienen tiempo de consolidar redes sociales porque combinan el trabajo asalariado con el doméstico”

(Ochoa, 2007) una mujer trabajadora difícilmente tendrá tiempo para otras cosas o para trabajar horas extras debido al trabajo doméstico que para la mayoría no es opcional; esta situación trae como consecuencia menores grados de satisfacción ya que no habrá tiempo para socializar, y a su vez menores ingresos ya que habrán de limitarse a trabajar solo en las horas asignadas.

De manera general se puede decir que la pobreza en este sector de la sociedad no es más que el resultado de la desigualdad: “las raíces profundas de la pobreza se originan en la desigualdad. En este proceso interviene igualmente la propia incapacidad de las políticas sociales para cumplir eficazmente su responsabilidad compensadora de los equilibrios sociales”(Ochoa, 2007) Al día de hoy nuestros procesos económicos, sociales, políticos, no están pensados para la totalidad de las realidades incluyendo a las mujeres, de este modo mientras este sector de la sociedad no sea visto desde una forma completa e integral que tome en cuenta todas sus necesidades seguirá siendo como hasta hoy, un sector vulnerable y propicio para que se siga haciendo vida la feminización de la pobreza.

CAPÍTULO III ANÁLISIS REFLEXIVO DE LA INTERVENCIÓN

3.1 Narración de la intervención

La intervención se llevó a cabo de acuerdo a lo planeado en una universidad de tipo confesional, a lo largo de seis sesiones que se realizaron de la siguiente manera:

Primera sesión. 04-02-12 “Presentación del grupo y acuerdos”

El primer día lo considero como un día de incertidumbres, era el día en que podría descubrir si el trabajo realizado previamente tendría frutos y habrían de presentarse algunas personas interesadas, se había dado a conocer la invitación de forma personal a muchas de las mujeres que allí trabajan, algunas habían mostrado interés de participar, sin embargo no se sabía con exactitud si tendría el quórum suficiente como para llevarlo a cabo.

Pasados diez minutos de la hora de inicio, comenzaron a llegar poco a poco, descubrí que las que iban llegando se conocían entre sí en mayor o menor medida, se sentía un clima de tranquilidad y expectativa, alguna de ellas comentaba que no tenía idea de lo que sería el taller y que consideraba que sería diferente a los otros en los que participaban de forma ordinaria como los talleres de alfabetización, computación y otros a los que ya venían participando de ordinario, cabe mencionar que estos talleres ya se venían ofreciendo a las señoras como parte de su programa de capacitación.

Pasado estos minutos las invité a pasar al salón que ya contaba con lo que utilizaríamos en esa primera sesión, cabe mencionar que en esta primera sesión acudieron siete de las mujeres, algunas de ellas comentaron que escucharon que vendrían más, sin embargo en esta fecha algunas tuvieron una actividad previamente programada en el trabajo que les impidió asistir a esta primera sesión.

Mientras esperábamos que las demás llegaran, comencé a platicar con cada una de ellas de modo que pudiéramos ir creando un ambiente de confianza entre nosotros considerando que comenzaríamos con un camino de conocimiento personal y mutuo, una vez que llegaron siete personas decidimos pasar al salón y comenzar con el grupo.

La intención de la primera sesión fue dar a conocer cuáles eran los objetivos de las reuniones, así como establecer los lineamientos que regirían a lo largo de las mismas; como lo sería la puntualidad, la asistencia y la permanencia, así como la confidencialidad que sería necesaria para todas ya que allí compartiríamos parte de lo que llamé “nuestra Historia Sagrada” todo lo que hemos sido hasta ahora, momentos positivos y negativos, alegres y tristes, por lo que sería muy importante que todos supiéramos que era muy importante que todo lo que allí se compartiera se quedara allí y solo escrito en el libro de nuestra historia sagrada, por lo que era necesario guardar un silencio absoluto frente a lo allí compartido. Una vez abordado el tema de los lineamientos que nos regirían como grupo y poniéndolos a consideración de las participantes sin haber alguna objeción o desacuerdo, procedimos a presentarnos.

La dinámica de presentación consistió en hacer un diseño de su nombre sobre un pedazo de papel, por lo que se pusieron marcadores de colores para que pudieran hacer uso de ellos, la indicación fue que usando colores y formas al escribir su nombre, hablara de ellas, es decir que su persona se viera reflejada, una vez terminado el trabajo, cada una de ellas comenzó a presentarse de forma personal. Mientras llevaban a cabo esta actividad, pude darme cuenta de la dificultad para escribir de algunas, en especial de Mago, quién pidió ayuda para trazar su nombre, a ella en especial, percibí que le daba pena que las demás se dieran cuenta que le costaba trabajo escribir y trababa de ocultar su situación a través de lanzar bromas y chistes con lo que creo lograba bajar la tensión y no hacer evidente su dificultad, descubrí que su forma de ser hasta ahora bromista le ayudaba para desviar la atención de ella misma y de las demás cuando era necesario.

Después de presentarse cada una y dar a conocer su diseño procedimos a ver un video que daba razón de todas las situaciones que se pueden dar en un grupo, esto tenía la finalidad de que a través de las intervenciones de cada una de ellas en relación a lo visto pudiéramos hacer un ejercicio de lo que podría sucedernos en este grupo y de cómo en general suceden distintos fenómenos grupales. Este ejercicio fue interesante porque a través de ellas mismas y sus intervenciones pudimos ir descubriendo algunas de las situaciones que se generan cuando un grupo de personas se reúne con un objetivo común.

Al terminar el video, se les pidió que de forma espontánea pudieran comentar qué es lo que descubren que se dio en el grupo que vimos proyectado, a esta pregunta comenzaron a salir algunas aportaciones, Wanda fue la primera en hablar, ella habló sobre los prejuicios y cómo cuando llegamos a un grupo comenzamos a observar a las personas y hacemos imágenes de ellas “a veces creemos que las personas son de tal o cuál forma sin darnos cuenta en verdad de cómo son, por eso juzgamos desde un principio y a veces podemos estar equivocados”, su aportación fue en relación a los juicios previo que hacemos en relación a las personas. Otra que también compartió fue

Luz, quien habló sobre los conflictos que se dan en los grupos, “a veces en los grupos se dan las bolitas, y muchas veces nos cerramos en nuestros amigos y no nos damos la oportunidad de conocer a otros porque son de otras bolitas”. Magda también habló sobre la necesidad que tenemos todos de todos en un grupo: “yo creo que en un grupo todos necesitamos de todos, por ejemplo en el trabajo yo necesito también del supervisor aunque me caiga gordo, porque él es el que me dice qué es lo que tenemos que hacer y qué es lo que ya se hizo, en un grupo hay personas que quizá no nos agradan del todo pero también nos aportan”. La aportación de Gaby fue en relación también a las diferencias “en un grupo todos somos diferentes, hay chaparritos, altos, gordos o flacos, cada persona es distinta físicamente y también en el interior”. En este ejercicio sucedió algo que no me hubiera imaginado y tiene que ver con la intervención de Mago, ella compartió que nunca le ha entendido a las caricaturas (el video era hecho en dibujos animados) “yo no puedo decir nada porque no le entiendo, nunca le he entendido a las caricaturas por más que intento” “a mis hijos les gustan mucho las caricaturas pero no sé qué pasa nunca les entiendo”. Tras haber escuchado a Mago, le ofrecí que volviéramos a pasar el video en atención a ella y todas estuvieron de acuerdo, solo que ahora lo hicimos de forma pausada, cada vez que la escena cambiaba deteníamos la proyección y entre todas le explicábamos a Mago hasta que ella pudiera comprender lo que allí sucedía. Este momento para mí fue de mucho juzgar internamente, juzgaba a Mago y de verdad no comprendía cómo una persona no podía comprender lo que estaba pasando en un video, sobre todo cuando éste era con dibujos muy clásicos y desde mi punto de vista de fácil comprensión, de verdad dudaba mucho de Mago y trataba de comprender cómo es que de verdad estaba sucediendo eso.

Pese a esto entre todas ayudaron a Mago y ella por fin pudo comprender lo que sucedía en el video, en ese momento Mago se convirtió en la principal preocupación de todas y todas fueron muy solidarias y comprensivas con ella y le explicaron en todo momento y cuantas veces fue necesario hasta que ella pudo comprender lo sucedido.

Tras compartir su nombre y aportar en relación al video, se procedió a otra actividad, con ésta pretendía que comenzáramos con el compartir propio de un grupo de encuentro. Cuando diseñé la actividad, partí del supuesto de que la dinámica de grupo de encuentro sería muy complicada y que el compartir y poner de manifiesto la experiencia de cada una de ellas sería algo casi imposible, por lo que sería necesaria la implementación de herramientas que dieran paso al compartir personal, para esto realicé lo que sería el “lienzo de la vida” una hoja que sería dividida en tres partes en donde cada una de ellas estaría destinada para el presente, pasado y futuro. Cada una de ellas tendría que expresar a través de dibujos, símbolos o letras qué sucede en cada espacio, es decir, ¿qué cosas son significativas de mi pasado? ¿cómo me encuentro en este momento en el que vivo? ¿qué espero para el futuro? Desde que la actividad comenzó me di cuenta de los cambios emocionales que había en ellas, para comenzar había mucho silencio y mucha reflexión en ellas, cada una se centró en su papel y su lenguaje verbal cambió en relación a como iniciamos.

Una vez concluida la parte personal, continuamos con la parte grupal que tenía que ver con compartir libremente lo que habíamos plasmado en el “Lienzo de la vida”, de manera que pedí que de forma libre y voluntaria compartieran lo que allí había plasmado.

Con materiales en mano, cada una de ellas comenzó a contar acerca de ellas mismas en tres dimensiones, presente, pasado y futuro; cabe señalar que las emociones que se vivieron a través de este compartir fue la tristeza, cada una de ellas compartió de forma enfática, aquellas situaciones que les han acontecido en el pasado y que, por lo general, son situaciones dolorosas y de pérdidas, hijos muertos de forma prematura o por enfermedad, relaciones de pareja que se terminaron, muertes en general de seres queridos, abandono de padres dejando a sus hijos en situaciones vulnerables, y situaciones en general que ponen de manifiesto que en su mayoría la integrantes se encuentran atravesando por un proceso de duelo.

La que considero que más trabajó fue Gaby, quien fue la primera en compartir y quien al tocar el pasado ni siquiera fue posible dar una palabra de inicio, tan solo al decir “pasado” soltó el llanto y no paró por unos momentos en donde el resto solo la acompañamos, el dolor de haber perdido a su madre ha sido como ella lo dice “el dolor más grande” y en dónde además del dolor, comparte que experimenta culpa por no poderle dar a su madre todo para que no hubiera muerto, se siente profundamente triste y así lo expresó.

En esta primera sesión pude darme cuenta de cómo este sector de mujeres tiene un pasado muy lleno de pérdidas que a su vez les generan una tristeza profunda, y dicha tristeza no es reprimida y sus manifestaciones salen a la primera provocación, en esta primera sesión descubrí que habría que trabajar mucho sobre la tristeza y las pérdidas y que además no eran necesarias las herramientas para ayudar a las personas a comenzar a compartir como lo creí en un primer momento, basta hacer unas breves intervenciones para que las participantes externen frente al resto del grupo lo que les duele y lo que las tiene tristes, descubrí que una de las emociones que viven día a día es la tristeza y que ésta ha llegado a ellas a través de la pérdida de seres queridos y no necesariamente a través de la muerte.

Segunda sesión. 11-02-12 “Sensibilización corporal, cómo está mi cuerpo aquí y ahora”

En esta segunda sesión además de contar con las mismas asistentes de la primera se sumaron dos más Mary y Carmen, para comenzar el resto de las participantes de forma voluntaria les contaron cuáles son los compromisos que hemos asumido desde la sesión pasada para pertenecer al grupo, tales como la permanencia la asistencia y la confidencialidad, ambas estuvieron de acuerdo además de que al parecer también eran conocidas por la mayoría por lo que fueron muy bien aceptadas y no hubo necesidad de hacer algún tipo de ejercicio de integración para ellas, para esta sesión serían ya nueve las integrantes del grupo.

Esta segunda sesión, tuvo como objetivo que las participantes del grupo hicieran consciente cómo se encuentran a nivel corporal y lo compartan, que reconozcan su cuerpo y lo que en él acontece, también que reconozcan cómo se siente cada una de ellas con las partes que componen su cuerpo, sobre todo que descubran y puedan expresar abiertamente cuáles son las partes de su cuerpo que les gustan y porqué. Cabe mencionar que este ejercicio es sólo para abrir la actividad en el grupo por lo que no necesariamente el tema estaría centrado en este asunto, sino que por el contrario el grupo en cada una de las sesiones habría de tomar el rumbo natural.

Para dar inicio a esta segunda sesión del grupo de encuentro se llevó a cabo una actividad relacionada con la sensibilización corporal donde cada una de ellas habrían de imaginar una luz que entraba por sus pies e iría recorriendo todo su cuerpo para ir haciendo conciencia de las sensaciones que se viven en cada parte del mismo, durante el recorrido las preguntas que se realizaban fueron: ¿Qué sientes? ¿de qué te das cuenta? ¿cómo está esa parte de tu cuerpo? ¿si esa parte de tu cuerpo hablara qué te diría? Me parece importante mencionar que descubro que algunas de ellas, en este caso Mary y Carmen, les cuesta mucho trabajo tan solo cerrar los ojos, pareciera que pierden la seguridad y que el observar al resto de las integrantes por lo menos con el rabillo del ojo las aprueba y les hace darse cuenta que de que lo están haciendo bien, es como si necesitaran de un modelo a seguir para poder llevar a cabo la actividad; también descubro que este tipo de actividades no es sencillo para todas, y que hubo que hacerlo con paciencia y dando el tiempo que consideré que cada una necesitaba.

Mientras la actividad transcurría pude darme cuenta de cómo es que algunas son muy expresivas con su cuerpo, por ejemplo en el caso de Esther, cuando pasábamos por sus pies, ella con los ojos cerrados hacía gestos de dolor, apretaba más sus ojos, fruncía la frente y su rostro en general. Con Gaby por ejemplo al pasar por sus hombros, movía su cabeza en círculos y al igual que Esther, su rostro hablaba de dolor y de tensión, y también su ceño estaba arrugado y se podía observar cómo es que en esa zona de su cuerpo apretaba aún más sus ojos, por su parte Magda, daba señales de dolor con su cuerpo cuando llegamos a la espalda, al igual que Carmen con sus

piernas. Con la aplicación de este ejercicio pude descubrir muy claramente cuáles son los dolores físicos que cada una de ellas vive, pude descubrir su transparencia de expresión corporal, muchas de ellas fueron muy claras al pasar por alguna parte de su cuerpo dolorida.

Al finalizar la actividad cada una de ellas tuvo la oportunidad de compartir de forma libre, la que me pareció una intervención significativa fue la de Luz, quién compartió que ella imaginó una cámara que entraba a su cuerpo y podía ir viendo todo lo que allí acontecía, sin embargo mi preocupación en este tipo de ejercicios surgió cuando ella misma compartió que al llegar a su pecho hizo consciente su problema de asma y comenzó a sentir la falta de aire en sus pulmones, situación que me preocupó mucho y me invitó a preguntar rápidamente si todo estaba bien, ella afirmó que sí que todo estaba bien, sin embargo me quedé con la preocupación de pensar que este tipo de ejercicios puede llegar a ser tan profundo que quizá puede desencadenar reacciones corporales no apropiadas, me preocupé de verdad cuando Luz me compartió que el ejercicio la hizo tomar en cuenta que tiene un problema de asma serio que hay que atender.

Otra intervención que me pareció significativa fue la de Esther, misma que era muy coherente con lo que yo mismo había visto durante el ejercicio y tenía que ver con sus pies: “yo descubro que me duelen los pies, siempre me duelen me siento cansada pero así vieja como estoy me gusta estar en chinga todo el tiempo que le hace que me duelan, me gusta lo que hago y lo seguiré haciendo porque eso me da vida, eso sí con todo y dolor yo ni digo nada y le entro” particularmente en ella voy descubriendo que se vive en un estado de víctima del cual se beneficia porque cada vez que ella externa sus malestares siempre sale a la luz una compañera que hace comentarios de solidaridad para con ella e incluso hay quienes de ellas le ayuden a cumplir con sus responsabilidades laborales.

Después del ejercicio se procedió a dibujar por parte de cada una de las integrantes su propia silueta, donde pudieran escribir lo que vivieron en la dinámica y representar cómo se siente cada una de las partes de su cuerpo para después de un momento pasar a compartir frente al grupo. Con la intención de que se reconocieran corporalmente, mientras compartían, ellas mismas fueron proyectadas en una pantalla de tal forma que ellas también pudieran verse frente al grupo.

En esta sesión se trabajó con los asuntos del cuerpo y sus sensaciones, y ellas pudieron reconocer y expresar frente a su grupo cómo es que se sienten de manera corporal, algunas de ellas descubrieron e hicieron conscientes sus sensaciones, sus dolores, las partes que perciben tensas, aquellas partes de su cuerpo que tienen de acuerdo a lo expresado olvidadas, hicieron conciencia también de los descuidos que han tenido para su cuerpo, así como la falta y necesidad de atención de ellas mismas hacia toda su dimensión corporal. También reconocieron cuáles son las partes de su cuerpo con las que se encuentran satisfechas y que más les gustan, algunas de ellas presentaban vergüenza cuando hablaban de sus atributos físicos con los que se encuentran conformes. Para finalizar el segundo encuentro cada una de ellas compartió cómo se sintieron en general con la actividad realizada.

Tercera sesión. 18-02-12 “Grupo de encuentro, del relato a la experiencia significativa”

En esta tercera sesión, no se aplicó ningún tipo de actividad, y sólo se dedicó a trabajar a modo de grupo de encuentro en donde cada una de ellas expresaría de forma libre y voluntaria aquello que necesitara.

Los objetivos para esta tercera sesión fueron en un primer momento que las participantes del grupo compartieran a manera de grupo de encuentro lo que cada una de ellas deseara poner en común, así como buscar que las participantes pasen del relato a la experiencia significativa.

Para comenzar les di la bienvenida y les expliqué que el día de hoy lo dedicaríamos sólo a compartir lo que cada una de ellas quisiera, sin dinámica ya que pensaba que en sesiones anteriores quizá nos había hecho falta tiempo para compartir y pensaba que nos habíamos quedado cortos. Les compartí que a algunas de ellas las había visto con la intención de hablar pero por cuestiones de tiempo no lo hicieron. Antes de comenzar les expliqué la diferencia que existe entre contar historias-relatar y profundizar, para esto puse el ejemplo de ir al cine, donde relatar es solo contar a dónde fui, que película vi, y que compré, mientras profundizar es contar qué sentí con la película, que significó para mí, qué me dice la película sobre mi vida, qué significó para mí ir al cine con tal persona, etc. Mi intención era que tuvieran este conocimiento y no se queden sólo en las historias y en sesiones pasadas nos ocurrió, sobre todo con Carmen que nos contó todo sobre su hijo que murió pero sin mayor detenimiento o vivencia de sentimientos, sólo quedó en la historia. Para terminar cada una compartió cómo se van con lo vivido en la sesión de forma breve.

Creo que en esta sesión aprendimos en un primer momento sobre el silencio. Cuando inicié les dije que no habría ningún ejercicio y que la palabra era de ellas. El silencio se prolongó por alrededor de 10 minutos. Todas se volteaban a ver, se codeaban, se decían “ándale tú” “te toca hablar a ti” etc. A pesar de que se sentía como una tensión entre ellas yo me mantuve tranquilo y con una postura muy cómoda y sin tensiones. Pasado el tiempo Carmen comenzó a compartir.

La sesión pasada Carmen sólo se dedicó a hablar de su hijo muerto por una enfermedad, pero a un nivel de historia, como quién cuenta un cuento sin expresión de nada, sólo de palabras. Esto despertó en mí cierta molestia por no poder controlar e incluso experimentar como un sabotaje de su parte y en algún momento creo que perdí el control del grupo por estar pensando en cómo hacer que ella se detuviera por lo menos a vivir algún sentimiento. La sesión pasada no lo logré y en esta ocasión de nuevo ella decidió hablar.

Comenzó expresando que su marido le había dado dinero para hacer una comida e invitar a sus amigas para que ella no estuviera triste. Le pregunté: ¿Carmen tú te vives como dice tu marido, triste? Esa pregunta bastó para que hiciera lo que no hizo en la sesión anterior, detenerse, quitar la sonrisa de la boca y comenzar a llorar, lloraba con mucho dolor, nos detuvimos un poco de las palabras ya que el llanto era profundo, todas nos quedamos en silencio por un momento y acompañamos a Carmen en su llanto. Sí dijo, yo me siento muy triste, y ¿cómo sabes cuando estás triste? Pues me siento son una sensación rara en el estómago, siento el pecho apretado, a veces me mareo de tanto pensar y pensar en mi hijo, y a veces lloro aunque a mi esposo no le gusta, pero siempre acabo llorando ¿Y sí te das permiso de llorar Carmen? Pues sí pero donde mi esposo no me vea porque no le gusta, a veces voy en el camión y lloro allí para llegar desahogada. Carmen yo aprendo de ti cuando me hablas de la tristeza porque no he vivido hasta hoy una tristeza tan profunda como la que compartes. Sí, vivo muy triste pero también reconozco que la tristeza de la muerte de Memo me ha enseñado muchas cosas ¿Cómo qué te ha enseñado Carmen? Me enseñó a echarle ganas, me enseñó a estudiar, así de malo como estaba seguía estudiando, por eso estoy aquí y voy a los cursos porque si él podía, yo puedo y aunque me vivo triste, sé que puedo.

Magda intervino y la invitó a ser una mujer de fe, y que ella que ha perdido a sus padres se ha dado cuenta de que el tiempo se encarga de sanar las heridas, yo le pregunté ¿Magda y tú cómo vives la tristeza? A ella y a todas y estas fueron algunas respuestas:

- Magda: Yo vivo la tristeza llorando como con una sensación en el pecho que esta atorada y necesita salir y para eso lloro para liberar lo que está atorado, a veces siento también un nudo en la garganta como dicen y llorando lo libero.
- Luz, a mi no me gusta llorar, siento que es como de personas débiles, pero sí lloro, aunque yo sienta que es de débiles y me sienta débil, también siento algo en el pecho, que aprieta. Pero yo me vivo como en un caparazón porque me han lastimado ¿Y como para qué te ha servido vivirte así? Le pregunté, antes me servía

para cuidarme de las personas, pero ahora descubro que ya no me sirve tanto como antes. La verdad no me gusta ser así, me gustaría ser libre y alegre

- Mayté: creo que la cultura nos ha enseñado a que llorar sólo es de los débiles pero es humano y debemos darnos la oportunidad de hacerlo cada vez que lo sentimos, yo sí me permito vivir la tristeza y lloro si así lo necesito.
- Mary: yo soy muy alegre, y creo que pocas veces estoy triste, pero cuando estoy triste siento mi cuerpo tembloroso y también como as demás siento ganas de llorar y pues lloro.
- Ana: yo vivo la tristeza cuando lloro, si estoy triste por algo siento mi pecho que está apretado, a veces siento que tiemblo dependiendo de la tristeza que sienta.

Otra intervención que me gustaría compartir es la de Luz, ella hace referencia que se vive triste por toda su historia de abuso, pobreza, abandono, etc. Y la tristeza la ha hecho según ella a alejarse de la gente, como se vive triste huye de la gente, yo le dije que quizá frente al abuso, esa conducta le ayudó a protegerse y que por lo tanto no es mala como ella lo cree, ya que fue una herramienta para cuidarse y protegerse, sin embargo ahora eres una mujer y ya no una niña de 6 años que necesitaba cuidarse y alejarse de la gente, ahora no sientes que esta conducta te estorba? Sí me dijo Luz, creo que esa manera de ser ya no me ayuda ¿y qué sí te ayudaría Luz? Pues me ayudaría dejarme ver por los demás, hablar, saludar y no alejarme de las personas. Algunas de las compañeras compartieron lo importante que es relacionarse con los demás:

- Magda: yo obtuve este trabajo por relacionarme con una persona en el camión que me luego me ayudó a entrar aquí.
- Ana: yo pude cambiarme de oficinas de aseo gracias a que me supe relacionar con el jefe de la oficina que luego me llevó cuando lo cambiaron de oficina.
- Mary: yo ahora las tengo de amigas porque me permití irlas conociendo poco a poco.
- Carmen: yo conocí a mi esposo porque me di la oportunidad de conocer a las personas y no cerrarme.

- Mago: a mí me gusta hablar con la genta hasta en el camión y me he hecho de amigos por darme la oportunidad.

En general cada una compartió lo importante que ha sido para ellas relacionarse con los demás independientemente de su trabajo o lo que cada uno de ellos realice, Magda dijo: a todos se les debe saludar igual no importa si traen una computadora o si traen un trapeador en las manos.

Otra intervención que quiero compartir es la de Ana, que en el mismo sentido ella expresa que el sentirse triste va de la mano con la baja autoestima que ella tenía, nos explicó que durante mucho tiempo ella no quería que la vieran, sentía pena y no merecedora de las palabras de los demás, y poco a poco fue descubriendo que esa manera de ser no le ayudaba y por el contrario la alejaba ¿Lo que me quieres decir es que esta manera de ser tuya no te sirve? Así es no me sirve y me di cuenta y comencé a cambiar, a saludar, a acercarme a la gente, a levantar la cara y descubrir que soy igual que las demás aunque muchas veces me he sentido menos. Hoy ya no, hoy es distinto así como soy busco siempre relacionarme con los demás.

Mayté también compartió que muchas veces la tristeza nos viene de estar siempre pensando en los otros y no en uno mismo ¿Cómo es eso Mayté? Pues que siempre nos han enseñado a que como mujeres debemos estar siempre para todos, para los hijos, para el marido, para todos y una ¿cuándo? ¿Cuándo tenemos tiempo para nosotras? Siempre pensando en los demás. Mayté y ¿cómo es que tú te descubres como para todos y menos para ti? Pues toda la vida me viví así hasta que me diagnosticaron la Diabetes, allí es que yo me dije no más, tengo que darme tiempo para mí porque me voy a morir y qué hice para mí? ¿Cuándo nos damos tiempo para nosotras? Javier: no sé pregúntales a ellas

- Ana: pues yo me doy aunque sea un ratito, me escapo en mi cuarto y me tiro unos cinco minutos aunque a veces si me remuerde la conciencia por todo el qué hacer que tengo pendiente.

- Mago: a mí la verdad con mis dos hijos enfermos no me siento con el derecho de descansar porque cinco minutos que me agarre son cinco minutos menos para ellos.
- Magda: pues yo creo que si es importante y yo si me tomo aunque sea un ratito, busco la manera porque si no me lleva el tren.
- Carmen: yo la verdad si me tomo mi tiempo, me voy a la plaza me compro mi sorbete y me siento en una banca, siempre que salgo de trabajar así le hago y me lo como bien a gusto.
- Mary: la verdad yo sí a veces tengo ganas de comerme unos churritos completos sin darle a mis hijos, y a veces si me pesa pero luego digo: pues yo también lo merezco y tengo derecho y me da como culpa pero a veces sí lo hago.
- Luz, yo la verdad no tengo tiempo, no puedo.

Frente a esta última intervención yo les dije ¿De verdad no se puede tener tiempo para uno? ¿De verdad es imposible? Yo creo que aunque se tenga hijos marido y trabajo, debe haber la oportunidad para uno mismo no creen? Yo lo que les puedo compartir es que el fundador de la universidad se acaba de morir y la universidad que fundó aquí sigue; la familia, el marido y los hijos aunque nos muramos, la cosa va a seguir, así que yo creo que nosotras elegimos.

Con este comentario a Mago le cambió la cara de una forma radical. Mago nunca expresa sentimientos y se vive muy en la línea, y cuando vi su cara le dije: Qué te pasó con esto Mago, vi que te cambió la cara, nos quieres compartir? Y comenzó a llorar, le dije: ¿te fijas cómo pasaste de la historia al sentimiento? Y me dijo sí, me duele mucho pensar en que un día voy a morir y me da mucho miedo dejar a mis hijos solos y enfermos. ¿Te sientes con la responsabilidad de acompañarlos toda la vida? Sí aunque sé que no es posible me pesa darme cuenta de que si muero ¿qué van a hacer si están enfermos? ¿quién los va a atender? Se van a morir ¿tú crees que se morirían? ¿qué nadie vería por ellos? Pues yo creo que sí no habría quién los atendiera. ¿Entonces por eso no te das un tiempo para ti? ¿Piensas que debes estar sólo para ellos? Sí, creo que debo de estar siempre para ellos, todo el tiempo, ¿Y tú? ¿No crees que también

necesitas tiempo para ti? Pues me doy cuenta por lo que dicen todas que es importante pero yo aún me siento con mucho peso y mucha responsabilidad de estar al pendiente de mis hijos y hacer todo por ellos. Mago: pero eso es porque así tú lo decides ¿no crees? No es porque no puedes, sino porque tú decides que así sea ¿no? Pues sí, en realidad no es que no pueda quizá es porque yo así lo hago y no lo quiero hacer de otra manera.

Después de esta intervención cada una dijo cómo es que se va:

- Magda: yo me voy con aprendizaje, aprendo de las historias de las demás, me enriquecen y me hacen valorar lo que a mí me ha pasado.
- Mary: yo me voy a gusto, descubro lo difícil que se han vivido mis compañeras y lo fuertes que son para salir adelante.
- Carmen: yo me siento como más liberada, con menos melancolía y tristeza, porque hoy pude sacar cosas que me duelen, sentía mi pecho como oprimido como con ganas de gritar y ahora me siento como más ligera. Me gusta que aquí puedo hablar de lo que sea y nadie me dice que no. Aquí vivo lo que no puedo vivir en otro lado. Hoy me voy tranquila.
- Mago: yo me voy tranquila y a gusto, nada más.
- Luz: me voy con tarea, de por lo menos saludar a las personas que pasan, levantar la cara y hablar, no sé si pueda pero haré el intento.
- Wanda: me voy a gusto, yo no quise hablar hoy tenía ganas sólo de escuchar a mis compañeras y aprender.
- Ana: me gustó compartir y lo disfruté, me voy tranquila y desahogada.
- Mayté: me voy como liberada, como reflexionando todo lo que pasa en mis compañeras y cómo es que lo van superando. Mi palabra sería me voy desahogada.

Esta sesión dio en general para hablar de todos los acontecimientos generalmente tristes que han tenido la mayoría de las integrantes, así como las sensaciones que se presentan en su cuerpo cuando la tristeza llega. Cada una de ellas fue hablando de las

diferentes pérdidas que han tenido a lo largo de sus vidas, dos de las integrantes compartieron sobre las muertes de sus hijos que de alguna forma las motivaron para unirse al grupo, otras más sobre sus relaciones sentimentales dolorosas que terminaron en dolores y duelos que aún se encuentran frescas y a flor de piel; otras más, las menos, compartieron de las situaciones de abandono de padres que las dejaron en la orfandad en edades prematuras y a cargo de sus hermanos. Esta sesión sirvió para conocerse más a fondo entre ellas y compartir todo aquello que les duele o les lastima, así como para descubrir cómo es que se vive la tristeza, cuáles son sus manifestaciones corporales y emocionales.

Cuarta sesión. 25-02-12 “Grupo de encuentro: sentimientos compartidos”

Para iniciar esta sesión se recordaron los compromisos acordados previamente desde la primer sesión, para tiempo después comenzar con un ejercicio que consistía en ir pasando las manos sobre el cuerpo de otra de las compañeras sin tocarla para luego compartir lo experimentado; cada una de ellas habló sobre lo vivido, en general los comentarios fueron sobre sensaciones de calor o energía de la otra hacia quien pasaba las manos, otras más externaron sentimientos de paz y las menos, un sentimiento de incomodidad al sentirse invadidas en su espacio al respecto compartieron:

- Esther: “sentí como un calorcito que sale de la persona algo como chistoso y cuando yo lo hacía sentía por donde iba su mano, como que podía sentirla muy bien y sentir su camino. Sentía como paz”.
- Ana: “yo sentía como tranquilidad cuando la otra persona pasaba su mano sobre mí y también podía sentir muy bien por dónde iba la mano”.
- Mary: “yo sentía tranquilidad cuando yo pasaba la mano sobre la otra persona; y sabía dónde iba su mano cuando ella lo hizo porque olía a crema, yo además de sentirla también la podía oler”.
- Carmen: “Se siente bien claro cuando le van pasando a uno la mano, como que se siente una tranquilidad, como una energía que le pasan a uno, aunque yo estaba nerviosa cuidando de no tocarla a la persona como tú nos decías. Y cuando me la pasaron sentía calor”.

- Luz: “Sentí como incomodidad, creo que hasta me mareé un poco, no me sentí cómoda ni cuando lo hice ni cuando me lo hicieron”.
- Mayté: “yo sentí como el calor de la otra persona y podía seguir como iba su mano”.

Luego de este ejercicio se pasó a compartir a modo de grupo de encuentro como la sesión anterior, en esta ocasión la sesión dio para compartir acerca de las relaciones de pareja y de cómo es que cada una de ellas se vive en esta dimensión de sus vidas; en general las participantes se han visto envueltas en relaciones generalmente rápidas y tormentosas en donde los vicios y los excesos de sus parejas sobre todo en lo que se refiere al alcohol y lo que después se ha tornado en violencia intrafamiliar, maltratos de diferentes formas, así como engaños y abandonos.

El tema se centró en su mayoría a la relación que vive una de las integrantes en donde los comentarios y las intervenciones de las demás, dieron pie para que quien compartió de mayor forma, descubriera que vive en una relación co-dependiente que también le ha traído algunos beneficios, de igual forma la participante fue descubriendo su necesidad de control y como esta misma necesidad le ha traído problemas y dificultades en algunos otros escenarios de su vida, éste fue el caso de Esther, situación que fue desencadenada por la intervención de Mayté quien compartió sobre el control que ve en Esther y con el que se identifica, “yo me veo como muy controladora, como la que pone orden en la casa, pero mira Esther no lo has dicho pero te dices controladora y nomás no puedes tener control con el marido que no quieres y que allí tienes y que nomás no te puedes deshacer de él”. “Esther a ti te gusta estar así con un marido que no quieres? ¿sólo por una casa por un dinero o por lo que te pueda dar?”

Esther se cuestionó y dijo: “no la verdad no, no me gusta” y comenzó a llorar. ¿Qué te pasa Esther?, le pregunté. Y comienza a contarme muchas historias...le dije “Esther te voy a regresar porque siempre me cuentas miles de historias y nomás no te detienes en una...¿Quieres contestar lo que te preguntó Mayté?” No la verdad no me gusta estar así pero como mi hijo es el que me trajo al ex, pues yo creo que si se va pues se va a ir mi hijo también. ¿Entonces el tener a tu ex en tu casa te trae beneficios

verdad? Sí porque si mi ex se va se va mi hijo. Esther a mi me confunde que tú te dices muy controladora y que pones orden y ¿cómo es que tienes a un hombre en tu casa que no quieres tener? ¿cómo me ayudas a entender eso? Pues no sé yo ya lo he corrido pero la verdad es que no se quiere ir y ya no sé ni cómo hacer, y si se va mi hijo se va a ir y va a dejar de estudiar y yo quiero que mi hijo sea un profesionista. Entonces Esther a ti te beneficia que tu ex esté allí porque si está tu hijo no se va y además te aseguras de que tu hijo termine la carrera, ¿Qué descubres Esther? Pues que tengo al viejo allí para que mi hijo no se vaya y termine la carrera. Entonces a final de cuentas también controlas eso verdad y no lo sufres como aparentas, o sea que tú estás pagando el precio de algo que tú quieres conseguir. Sí creo que es eso. Esta parte de lo que sucedió en esta sesión me pareció una intervención fuerte de confrontación entre compañeras de grupo, considero que Esther hizo un trabajo fuerte en esta sesión.

También el compartir de las demás participantes dio para reflexionar en los roles familiares que se van gestando dentro de cada una de las familias a las que pertenecen y de cómo es que ellos se van convirtiendo en algo nocivo que pasa de padres a hijos, en donde éstos, también aprenden a vivir de la misma forma repitiendo los patrones que vivieron en sus familias; dio también para reflexionar en torno a la dignidad de la mujer y de cómo algunas de ellas han podido liberarse de situaciones conflictivas de pareja para poder reiniciar sus vidas de una forma mayormente sana alejadas de la violencia y de los abusos de los que alguna vez fueron víctimas.

Para finalizar la sesión cada una expresó cómo es que se van de la sesión haciendo una comparación en relación a las texturas: ¿si fueras una textura cómo serías en este momento?

- Esther: con algo que se comienza a hacer liso y también me voy chillona
- Luz: me voy con una textura que es suave
- Mary: m textura sería suave.
- Carmen: también mi textura es suavecita.
- Mayté: como la de la pared, como rugosa, como grumosa.

- Ana: mi textura es suave.

Quinta sesión. 03-03-12 “Grupo de encuentro: el conflicto y trabajo”

Esta sesión comenzó sin ninguna actividad previa para dejar libre el compartir para quien así lo decidiera. Las participantes comenzaron a compartir y el tema que se hizo presente fue el del trabajo y en general las relaciones laborales en diferentes niveles, desde las relaciones con las figuras superiores en el organigrama, así como las relaciones que se han establecido entre ellas y sus propios compañeros, en un primer momento se reflexionó sobre cómo las situaciones vividas en el pasado tienen repercusiones en la forma en la que nos relacionamos en el presente y en los diferentes escenarios de nuestras vidas, una de ellas compartía cómo es que el abuso sexual sufrido durante la infancia, lleva a relacionarse de una forma muy cuidadosa y temerosa con el resto de sus compañeros de trabajo; otras compartieron las diversas satisfacciones que han tenido como resultado de su trabajo, para algunas el trabajo que tienen les representa independencia económica, satisfacción personal al sentirse realizadas, así como un proyecto de vida; algunas descubren cómo el trabajo las ha dignificado y las hace experimentar frente a él un estado de satisfacción por sentirse productivas e independientes al ser capaz de hacerse cargo de sus vidas y de las de sus hijos.

Algunas de ellas también externaron que gracias al trabajo y las relaciones que han establecido en él han tenido otros beneficios como el de ganar amigos y amigas de diferentes partes de la universidad para la que trabajan y que gracias a las relaciones establecidas han recibido otro tipo de apoyos como la plática, la compañía, así como el apoyo moral y económico por parte de sus compañeros; otras, las menos, también compartieron aquellas situaciones que no son tan deseables en un ambiente de trabajo como el estrés que se vive en algunas ocasiones, las injusticias de las que son víctimas por parte de sus superiores y del cansancio que trae consigo un trabajo como el que ellas realizan.

En esta sesión también se presentó el conflicto entre dos de las integrantes quienes se encararon tras la sospecha de sentirse una de ellas engañada por otra quien presuntamente era la amante de su actual pareja, de este modo una de ellas la presuntamente agraviada pudo expresar libremente los sentimientos de desconfianza hacia la otra. Afortunadamente cada una de ellas estuvo abierta a escucharse y se dieron cuenta que sólo se trataba de un malentendido y que no había engaños ni infidelidades por lo menos de parte de la persona a la que se le acusaba.

Se trató de una sesión tensa por el conflicto presentado, sin embargo cada una de las integrantes mostró mucha apertura para la escucha empática, el acompañamiento y la prudencia necesaria para acompañar a las dos compañeras en conflicto, cada una de ellas externó irse tranquilas tras juntas haberle hecho frente a la situación de conflicto en su grupo.

Sexta sesión. 17-03-12 “Grupo de encuentro: sobre las emociones”

Al iniciar la sesión se les dio un cuaderno con el propósito de que escribieran cuáles han sido sus momentos más felices y sus momentos más tristes, esto con la intención de revisar y reflexionar qué es lo que sucede en su interior con cada una de sus vivencias así como lo que sucede en su dimensión corporal y poderlo compartir.

En lo que corresponde a sus tristezas las compañeras que no habían compartido en otras sesiones sus dolores lo hicieron, de igual forma compartieron sus pérdidas sobre todo las que tienen que ver con la muerte de seres queridos cercanos, las infidelidades de sus parejas o el abandono de las mismas; y de cómo es que se viven frente a esos acontecimientos particularmente dolorosos y tristes.

En un segundo momento, las más, compartieron frente a su grupo aquellas cosas en las que han vivido emociones positivas como la alegría y la felicidad, por lo general estas situaciones tienen que ver con el nacimiento de sus hijos y sus deseos de ser madres, los sentimientos y vivencias sobre todo que tienen que ver con la maternidad y el regalo de la vida, otras también compartieron como momentos más

felices de sus vidas aquellos en los que sus seres queridos lograron superar las adversidades como accidentes o situaciones que en su momento las colocaron en situaciones de muerte.

Para finalizar la sesión, las integrantes compartieron cómo es que se van, y al respecto compartieron:

- Luz: “El día de hoy me voy con muchos recuerdos con cosa que había olvidado y que pensaba que habían sanado pero no, pero con algo de desahogamiento y mucho aprendizaje tristeza y razonamiento y con ganas de arreglar más mis cosas. También creo que he estado mejor, me siento más alegre y pienso más positivo”
- Carmen: “Yo Carmen de la Cruz me voy con muchas experiencias de mis compañeras y voy aprendiendo más de ellas, de cada una pero a pesar que cada una tenemos problemas me voy satisfecha y contenta porque vivo muchas experiencias, y a usted le agradezco mucho que nos tomara esta atención, Gracias”
- Martha: “Tranquila, triste por acordarme de situaciones, me voy en oración porque posiblemente hoy nazca mi primer nieto, triste por no tener el valor de tomar decisiones porque puedo lastimar y no se sabe”
- Mary: hoy me voy muy contenta por haber llegado a clase y me voy contenta y feliz.
- Mago: hoy me voy contenta de haber compartido algunas de mis tristezas y alegrías pero contenta y desahogada.
- Gaby: “Con una tranquilidad, como si mis energías se me agotaron, como si algo de mí se desprendió, como que me quitaron un peso grande que estaba cargado desde hace mucho tiempo y me siento más suelta y más yo”
- Esther: “yo me voy contenta agusto.”

Séptima sesión. 17-03-12 “Grupo de encuentro: me agradezco, me perdono, me llevo...”

Esta sesión estuvo dedicada a realizar un cierre del grupo de encuentro, para ello se hizo la actividad de compartir ¿de qué me doy gracias? ¿qué me perdono? y ¿qué me llevo? Esto se realizó de forma individual en un rotafolio para luego entonces compartirlo frente al grupo.

En lo que corresponde a sus agradecimientos en general agradecieron a Dios, a la vida, a sus hijos, alguna de ellas a sus parejas, por descubrir frente al compartir de las demás lo que se tiene y por lo cual, expresan, hay que estar agradecidos, también dieron gracias a sus compañeras por la experiencia de grupo y algunas externaron algunos de sus aprendizajes.

En lo que corresponde al perdón, algunas manifestaron perdonarse por las situaciones de vida que pudieron ser diferentes y que sin embargo algunas lograron re significar, se perdonaron algunas su abandono corporal y emocional, su falta de atención a ellas mismas, algunas también expresaron su perdón hacia aquellas situaciones que sin darse cuenta han lastimado a otras personas como sus compañeras de trabajo, sus parejas o sus hijos.

En relación a lo que se llevan, en general externan llevarse una buena experiencia de escucha, de desahogo y de sacar lo que en su momento fue necesario, se llevan satisfacción, algunas de ellas paz y tranquilidad y otras como lo expresan, se llevan tareas con respecto a sus parejas, a sus hijos, a sus cuerpos y en general hacia sus personas.

Para terminar con la sesión de forma sorpresiva, pidieron salir un momento del salón para regresar cada una de ellas con diferentes ingredientes que al juntarlos formaron una ensalada hecha por todas y cada una de ellas de forma separada, alguna de ellas compartió que era el mejor platillo para cerrar el grupo ya que esa ensalada

era símbolo de unión entre todas con ingredientes cocinados aparte y desde sus hogares para formar un todo que sería disfrutado por todas y cada una de ellas.

Esta sesión me pareció muy significativa, se trataba de la última sesión en donde cada una realizarían una exposición de lo vivido, me sorprende y a veces me he llegado a sentir escéptico de todo lo que me comparten, reconozco que esto tiene que ver con mi autoexigencia y con todos mis constructos sobre lo que un grupo debería ser o no. Pero finalmente me siento contento y satisfecho de haberme compartido con ellas y de haber elegido trabajar en este contexto.

Descubro también que después de varias sesiones prácticamente el grupo camina sólo y las intervenciones y actividades cada vez se van haciendo menos necesarias, y el grupo comienza a vivir etapas diferentes y termina por, como en mi caso, derribar muchos de mis prejuicios y constructos que hice sobre ellas al principio. Fue muy grato para mí que de forma sorpresiva, cada una de ellas sacó de sus bolsas un ingrediente que juntarían para hacer una ensalada, por lo que al finalizar el compartir y el cierre ellas hicieron un convivio en donde el compartir siguió de otra forma pero también tuvo un tinte de grupo de encuentro.

Ellas me dieron la oportunidad de expresarles cómo es que inicié el grupo, con dificultades primero administrativas y después muchos cuestionamientos de las autoridades sobre la posibilidad primero de que nadie asistiría por el hecho de ser hombre y mucho menos compartir cuestiones personales, les expresé que yo me sentí como una de ellas, muy recibido y acogido y también sorprendido de poder ver todo lo que ellas poco a poco me fueron mostrando y aportando.

Sin embargo descubro que aunque he de reconocer que fue una buena experiencia, para mí resultó muy complicada y cansada, he trabajado con muchos grupos pero de jóvenes y adolescentes, que pertenecen a otro estrato de la sociedad en muchos sentidos, económico, cultural, social, laboral etc. con quienes se me ha facilitado acompañarlos en diferentes momentos y espacios de forma similar a la de un

grupo de encuentro, sin embargo trabajar con señoras y un contexto muy desconocido para mí ha sido todo un reto pero al mismo tiempo un regalo ya que ellas poco a poco se encargaron de ir derribando poco a poco mis constructos y prejuicios con los que llegué.

CAPÍTULO IV ESTRUCTURA METODOLÓGICA

4.1. Método fenomenológico y hermenéutico

Para apuntalar la experiencia vivida y construir una estructura metodológica se tomaron en cuenta dos métodos en dos diferentes momentos, en el primero de ellos que se refiere a la vivencia de lo acontecido en el grupo de encuentro se usó el método fenomenológico; y en un segundo momento el método hermenéutico, ambos se explican a continuación:

El Método Fenomenológico.

He venido descubriendo que en los menesteres de la investigación, existen diversos caminos y formas de llegar a lo que se pretende, tomando en cuenta que dependiendo de la realidad a la que se pretenda investigar, será el camino que se ha de elegir, de allí que una vez, teniendo claridad de lo que se va a investigar, será el método que se utilizará, hoy el método que me ocupa es el llamado método Fenomenológico, que es definido como un método que estudia “las realidades cuya naturaleza y estructura peculiar sólo pueden ser captadas desde del marco referencial interno del sujeto que las vive y experimenta” (Martínez, 1989:167) de este modo considero que este método de investigación, se diferencia de cualquier otro porque está enfocado a poner atención en lo que sucede en cada uno de los sujetos que experimentan diferentes fenómenos de forma interna e individual y no externa y general, debe preguntarse sobre la forma en que el fenómeno o situación es vivida y percibida en su propia y personal realidad interna.

Este método se deriva de la fenomenología “que es el estudio de los fenómenos tal y como son experimentados, vividos y percibidos por el hombre” (Martínez, 1989:167) Husserl fue uno de los autores preocupados por este proceso de investigación y para quien consistía en “ir a las cosas mismas, en el cual se entiende por cosas lo que se presenta a la conciencia” (Martínez, 1989:168); en este mismo tenor, otros autores como Heidegger, aportan que la fenomenología consiste en “Permitir ver lo que se muestra, tal como se muestra a sí mismo, y en cuanto se muestra por sí mismo” (Martínez, 1989:168).

En contraste con el método que he estudiado con anterioridad (Hermenéutico) puedo decir que la diferencia estriba en “que el hermenéutico trata de introducirse en el contenido y la dinámica de la persona estudiada y en sus implicaciones, y busca estructurar una interpretación coherente del todo, mientras que el fenomenológico respeta plenamente la relación que hace la persona de sus propias vivencias, ya que, al tratarse de algo estrictamente personal, no habría ninguna razón externa para pensar que ella no vivió, no sintió o no percibió las cosas como dice que lo hizo” (Martínez, 1989:169). Con esta diferenciación que el autor hace sobre estas dos formas de aproximación a la verdad, puedo decir que el método fenomenológico se ha de centrar en aquellas vivencias y experiencias que son únicas en las personas, es decir, puede haber dos situaciones iguales o problemáticas similares entre dos o varias personas, sin embargo frente a esa experiencia que es a la vista similar, existen procesos y vivencias únicas e irrepetibles en cada una de las personas que las viven aunque se trata de la misma situación.

Descubro que el método fenomenológico es el que hasta ahora más se puede acercar a ser una herramienta para dar orden a la investigación y el trabajo que he venido realizando a lo largo de los estudios de posgrado, sus pasos y sus conceptos tienen similitud con algunas acciones que he llevado a cabo en su elaboración, hablar de fenómenos que quizá pueden parecer iguales pero en cada persona son distintos me suena familiar, es decir, un tema abordado en el grupo de encuentro, por ejemplo es la violencia de pareja que siendo un mismo fenómeno, la experiencia personal vivida

frente a éste por cada una de las participantes es algo completamente diferente, de igual forma me suenan familiar las entrevistas, las grabaciones, la transcripción de las mismas con intención de encontrar unidades de significado, y poder hacer repetición de ellas para ir descubriendo más información valiosa.

Quizá el método fenomenológico pueda resultar una verdadera herramienta para dar orden y poder presentar los resultados de mi intervención con mujeres dedicadas al aseo de la universidad en la que he realizado la intervención.

El Método Hermenéutico

Desde que comencé los estudios de posgrado en una maestría profesionalizante, nunca imaginé que como resultado de un proceso de formación, habría de culminar con una investigación que conjuntara todos los conocimientos adquiridos; en un primer momento toda la formación estaba orientada hacia el crecimiento sólo personal, a conocerme como persona, a conocer mis procesos, a reflexionar sobre mi historia y cómo es que ésta me ha hecho ser lo que ahora soy, a conocer y manejar de mejor forma mis emociones y sentimientos y a resignificar e integrar todo lo que me ha sucedido en la vida para lograr a través de la teoría de Rogers un desarrollo y crecimiento humano.

En un segundo momento he tenido la oportunidad de acompañar como se me acompañó a mí, un proceso personal haciendo uso de las mismas condiciones que fueron aplicadas en mi proceso y así descubrir cómo también puedo ser generador de desarrollo para otro. Y, finalmente en un tercer momento aplicar esto mismo pero a un nivel grupal y descubrir que estas condiciones también pueden llevar a los grupos a desarrollarse.

En esta última etapa de los estudios de posgrado descubro que es importante teorizar sobre todo aquello que sucedió en el grupo que he acompañado, con la intención de poner de manifiesto de forma ordenada y coherente la interpretación de lo

sucedido y presentarlo en un trabajo de grado siguiendo una metodología; dicho sea de paso, para mí esto resulta una novedad ya que nunca imaginé verme inmerso en los menesteres de la investigación, por lo que hoy veo necesario el hecho de conocer cómo es que se lleva a cabo este proceso a fin de presentar lo que en mi grupo aconteció.

En este primer paso he comenzado a conocer a través de la lectura cómo es que se debe hacer una investigación y cuáles pueden ser los pasos para llevar a ésta a buen puerto y he comenzado por la lectura de lo que se conoce como el método hermenéutico-dialéctico, método creo, no único para llevar a cabo un proceso de investigación, pero sí uno que a través de la historia ha comprobado su efectividad en la interpretación de fenómenos y hechos existenciales.

Se dice, según la lectura, que este método en cuestión, de raíz hace alusión al verbo griego “Interpretar” conocido ahora como el “arte de interpretar” aplicado a los trabajos de grado en donde se pregunta al autor sobre los significados de los resultados obtenidos, este método busca dar el mejor significado de las palabras o las cosas reflexionadas, pero no sólo es aplicado en trabajos de investigación, sino que él mismo puede dar razón de toda expresión de la vida humana. Para llevar a cabo este método Dilthey ofrece una técnica que denomina como “el círculo hermenéutico” que busca hacer un movimiento del pensamiento que va del todo a las partes y viceversa, se trata de un método que se le puede denominar natural, ya que el ser humano siempre ha tratado de interpretar todo aquello que le acontece.

Para la aplicación de este método otros autores como Radnitzky han establecido cánones que pueden facilitar la aplicación; en un primer momento será necesario analizar el proceso global así como sus partes, reflexionar sobre lo que hace razonable el estudio de lo que se pretende, comprender lo estudiado desde adentro, tener en cuenta las normas y las costumbres, tratar de ponerse en el lugar del otro, o de lo que se está estudiando, contrastar la interpretación de las partes con el todo, e interpretar de forma innovadora y creativa.

Así como Radnitzy, otros autores como Kockelmans han hecho sus propias aportaciones. Éste por ejemplo propone también algunos pasos a seguir para este estilo de investigación, por ejemplo que el resultado de la interpretación de un fenómeno debe venir directamente de él y no ser forzado, también la interpretación del fenómeno debe hacer del mismo, algo más razonable y humano, debe ser entendido de una forma más profunda incluso del que lo vive; quien pretende interpretar el fenómeno, debe adquirir mayor familiaridad con él; y el fenómeno del que se investiga debe ser de interés general.

También se propone que existen diversas dimensiones que tienen que ser exploradas en lo que llamamos el método hermenéutico-dialéctico como: conocer la intención o lo que se busca tras la investigación, descubrir cuál es el significado de las acciones de quién las realiza, sin descuidar su contexto, así como conocer cuál es el funcionamiento de la acción que realiza aquél que la lleva a cabo, es decir, qué meta persigue, así como determinar, qué ambiente o cultura lo determina a llevar a cabo tal o cual acción.

Cabe mencionar que toda investigación busca describir de forma precisa y clara lo que se estudia, así como lograr un balance de las mismas en todos los casos estudiados.

Sin embargo, después de lo que los que diversos autores proponen con respecto a este método de investigación, queda la interrogante de conocer en qué medida nos hemos acercado a una correcta interpretación del fenómeno estudiado, y para esto también se han realizado propuestas que nos pueden ayudar en este sentido; se dice que para ello es muy importante hacer un ejercicio concienzudo de cada una de las partes que han ido soportando el todo del proceso de investigación, desde lo que se pretendió estudiar, hasta cada uno de los elementos como marco teórico, evidencias, grabaciones, encuestas, escritos etc, es decir, tal como lo hacemos en la vida cotidiana al adquirir algo que necesitamos, no sólo vemos una o varias de sus partes, sino que verificamos todas aquellas que lo componen, así como el contexto en el que estamos,

su utilidad, funcionalidad etc. De este modo los resultados obtenidos en cualquier investigación serán de igual proporción al rigor con el que se llevaron a cabo cada una de las partes que lo constituyen o soportan.

Frente esta inquietud de conocer qué tan válida o certera ha sido nuestra investigación, se dice también que es importante poner atención a nuestra propia certeza subjetiva, aquello que nos dice qué tanto estamos siendo válido en los resultados tomando en cuenta todo el proceso de investigación; estar conformes con los hechos, es decir que la interpretación pueda ser aplicada a la generalidad de lo investigado; lograr después de la interpretación la capacidad de predecir lo que sucederá en un hecho como el que estudiamos y que esto pueda ser aceptado por un círculo como que el que fue estudiado; y por supuesto que esto que hemos interpretado sea coherente, dicho sea de paso, en palabras de la teoría de Rogers, significa poner atención a nuestra propia experiencia organísmica, que siempre está presente y de alguna manera nos dice qué tan aproximados estamos de lo que nosotros pensamos, entiendo esto como un tipo de conciencia investigativa.

Finalmente puedo decir que después de lo leído y las aportaciones que han hecho diferentes autores con respecto a la investigación y al método hermenéutico-dialéctico, cual quiera sea el objeto de estudio es, como se dijo al principio todo un arte, y que al igual que una obra de arte, el resultado final dependerá del cuidado que se tenga en todos sus elementos; es decir, si la investigación se tratara de una pintura, su valor así como las emociones que despierte en la generalidad de sus observadores será directamente proporcional al cuidado que se tuvo desde la elección de la tela sobre la que se pintará, los pinceles que se utilizarán, las pinturas y su calidad, colores, texturas y quizá hasta la calidad de solventes que darán consistencia a los oleos a utilizar, y es así como cada uno de los elementos utilizados irán dando forma a un todo, a una obra de arte.

En un primer momento me parecería que la investigación es sólo propia de aquellos que han destinado su vida y que se han sentido llamados a interpretar los fenómenos existenciales, personas que tienen la vocación de dar razón a los demás y develar muchos de los “porqués” del mundo y de los hombres, sin embargo no me cierro a que después de lo que parece un pequeño pero muy significativo ejercicio de investigación, descubra quizá que dentro de cada uno de nosotros siempre ha existido esa misma necesidad de los investigadores, en menor medida y carente de método, creo que si hacemos un pequeño ejercicio de conciencia, caeremos en cuenta de que todos en mayor o menor medida hemos estado interesados en conocer porqué es que sucede tal o cuál fenómeno, o por qué cuando... por qué la gente... por qué la naturaleza...por qué la ciencia...por qué la medicina...por qué me pasa...

Creo que por lo menos en mí, siempre ha existido eso que hace preguntarme el por qué de las cosas y es probable que conociendo el método adecuado, pueda llegar a dar razón incluso de las cosas sencillas que la vida nos va presentando.

Relación entre método fenomenológico y método hermenéutico:

Hasta ahora he puesto de manifiesto cuáles son las características de cada uno de los métodos de investigación utilizados para estructurar metodológicamente la intervención que nos ocupa; sin embargo puedo compartir que la mezcla de ambos en diversos momentos de la investigación suman a los resultados que se espera de la misma; La fenomenología y la hermenéutica son :

“dos importantes tradiciones filosóficas europeas cuyas nociones y aspectos metodológicos fundamentales están siendo desarrollados y aplicados de forma fértil en investigación” (Ayala, 2008)

200 de allí que ambos caminos y sus características específicas, representan una aproximación hacia la obtención de resultados.

Aunque la mezcla de ambos métodos pueda considerarse como un tercero, no lo es así: “no es un método en el sentido de un conjunto de procedimientos de investigación que se pueden dominar de un modo relativamente rápido” (Ayala 2008), en este sentido la aplicación o mezcla de ambos métodos, redunda en un camino, por así llamarlo, mayormente integrado, “toda disciplina que aspira a obtener una comprensión profunda de la experiencia humana encuentra en el método Fenomenológico Hermenéutico una vía privilegiada y rigurosa de investigación” (Ayala 2008) dicho sea de paso, el investigador que se apoya en estas dos propuestas, es alguien que se encontrará preocupado por los fenómenos que aparecen en este caso en la intervención del grupo de encuentro, pero no solo se detendrá en estos, sino que habrá de profundizar en su sentido e importancia.

4.2 Momentos de análisis: etapas de grupo y categorización

Para efectos de analizar la información que el grupo de encuentro nos fue dando a través de cada una de sus sesiones, este análisis fue dividido en dos momentos, el primero de ellos hace referencia a las etapas de grupo por las que transitó cada una de las participantes de acuerdo a lo que Rogers propone en su obra “Grupos de encuentro”, para luego entonces dar paso a un segundo momento en donde se recolectaron las evidencias textuales de las aportaciones e intervenciones hechas en el grupo y fueron cruzadas con elementos teóricos de la propuesta de Rogers y el Enfoque Centrado en la Persona. A continuación se da razón de ello de manera puntual en sus dos respectivos momentos:

a) Análisis de las etapas de grupo

Para analizar la información en un primer momento se llevó a cabo una comparativa de todas y cada una de las intervenciones que se realizaron en el grupo de encuentro contra las evidencias e intervenciones que Rogers pone de manifiesto en su libro “Grupos de Encuentro” (Rogers, 1970) en este libro, el autor describe todas las situaciones que se vivieron en su grupo de encuentro así como las diferentes etapas

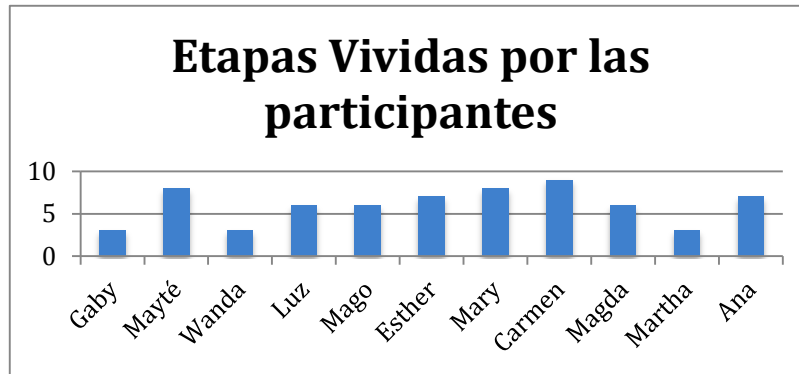
por las que han pasado sus grupos de encuentro, de este modo Rogers habla de 15 etapas por las que sus grupos de encuentro han transitado, así como las diferentes características de cada una de ellas, desde la etapa de rodeos en las que los participantes se resisten a la exposición de material significativo frente a los demás, hasta los cambios de conducta que se dan en un grupo durante el proceso del grupo.

Para ello fue necesario hacer una revisión rigurosa de todas y cada una de las intervenciones e identificar de acuerdo su contenido la etapa a la que pertenecen, de tal forma que al terminar la revisión, cada una de las intervenciones debe estar clasificada dentro de cualquiera de las quince etapas que Rogers propone en su libro.

Una vez realizada la clasificación, se procedió a analizar cuáles pueden ser las posibles similitudes, discrepancias o novedades que este grupo de encuentro presentó en relación a la experiencia que Rogers comparte en su obra, dichos hallazgos serán dados a conocer en el capítulo cinco de este trabajo.

También este etiquetado de las intervenciones de las participantes sirvió para descubrir cuáles de las participantes pasaron por qué etapas de grupo y en qué momento, así como para conocer si las etapas de grupo se pueden vivir en varios momentos de la vida del grupo, así como descubrir si el total de las participantes puede transitar por todas las etapas o solo por algunas de ellas.

De igual forma también se procedió a realizar un análisis en relación a la participación de las integrantes del grupo para conocer el porcentaje de participación de cada una de ellas dentro del grupo, así como un análisis de los temas que fueron mayormente recurrentes dentro del grupo para conocer cuáles de ellos fueron de mayor interés y a cuales se les dedicó mayormente atención dentro del grupo; también se hizo un análisis de las sesiones que tuvieron mayor actividad entre las participantes con el fin de cruzar la información y confirmar los intereses y necesidades de las participantes frente a qué temas.



(El número de 1 al 10 en la gráfica, hace referencia a las etapas por las que transitaron cada una de las participantes)

b) Categorización.

Una vez realizado el primer comparativo se procedió a una nueva clasificación de las evidencias textuales derivadas de las grabaciones y otras evidencias de las sesiones como bitácoras, fotografías entre otras.

Esta segunda clasificación se hizo como resultado de los hallazgos del primer comparativo que tuvo como tarea encontrar las recurrencias en cuanto a los temas y necesidades tratadas, en esta segunda clasificación se encontraron cinco temas que fueron mayormente recurrentes en la intervención, tales temas fueron: el duelo y la tristeza, la necesidad de expresión verbal de hechos significativos, las relaciones laborales, el abandono que las participantes fueron descubriendo en relación su dimensión corpórea, la tristeza que experimentan derivada de los duelos y las pérdidas que cada una de ellas han vivido; así como las relaciones abusivas de las que han sido objeto con sus respectivas parejas en el presente y en pasado.

Una vez encontrados los temas que fueron mayormente recurrentes durante la intervención, se procedió a vaciar las evidencias textuales en un formato de columnas en donde la primera se denomina el nombre de la categoría, en un segundo espacio se colocó el texto de la intervención realizada por la participante tal cual como fue expresada en su momento, un tercer espacio en donde se llevó a cabo una primera interpretación y finalmente un cuarto espacio en donde se le relacionó con los aspectos teóricos desde donde se puede fundamentar dicha intervención.

Este segundo análisis dio pie para poder comenzar con la redacción de cada una de las categorías encontradas a profundidad, las categorías fueron las siguientes:

- Pido la palabra
- Abandono de mi cuerpo.
- Duelo y tristeza.
- Trabajo: entre la frustración y la solidaridad
- Relaciones y abuso.

CAPÍTULO V.RESULTADOS

5.1 Etapas del grupo y las participantes.

El grupo de encuentro es una experiencia única en cada uno, y es así porque cada uno de ellos está conformado por personas distintas; las personas que conforman un grupo tienen una propia historia, una vida que no es igual a la de los demás, aprendizajes propios, familias únicas, aciertos y desaciertos a lo largo de la vida y dolores y gozos que no se comparan; incluso cuando se trata del dolor o las heridas, aunque se trate de algo similar como la pérdida de un ser querido, tampoco será igual, el dolor es propio, único e irrepetible aunque se trate de circunstancias similares.

Aunado a esto, cuando se inicia con un grupo de encuentro vienen las preguntas sobre lo qué sucederá, en mi caso, preguntas que vienen desde mis propios constructos mentales y prejuicios como: ¿Estarán dispuestas a compartir? ¿Debido a su poca preparación profundizarán? ¿Respetarán a las demás que compartan si así lo hacen? ¿Funcionará en términos generales? Y preguntas similares se planteó Rogers cuando inició un grupo de encuentro: “¿Qué ocurre realmente en un grupo de encuentro? Esta es una pregunta que se formulan muchas veces las personas que tienen la intención de participar en alguno de ellos, o que se encuentran confundidas por las declaraciones de quienes han realizado la experiencia” (Rogers,1970:21)

Durante el desarrollo de mi grupo de encuentro, al igual que el grupo de encuentro del que Rogers da testimonio en 1970, he podido constatar y comparar las diferentes etapas por las que un grupo de encuentro transita a lo largo de sus sesiones y con las características particulares de las personas que lo conforman, desde la etapa de rodeos, hasta los cambios en el la forma de proceder del grupo, teniendo evidencia física y testimonial de lo allí

Para comenzar, he de recordar cuáles son las etapas que Rogers propone y de las que da testimonio en su libro escrito en 1970 “Grupos de Encuentro”, y que son las mismas que usaré para analizar el comportamiento de mi grupo de encuentro.

1. Etapa de Rodeos, en esta primera etapa las personas no profundizan en lo que comparten, y todo lo expresado queda a un nivel superficial no significativo: “En esta etapa tiende a producirse un periodo de confusión inicial” (Roger, 1970:22).
2. Resistencia a la expresión o exploración personal, dada la dinámica del grupo, en esta etapa las personas no se atreven del todo a expresar abiertamente lo que les sucede y lo harán de forma limitada y gradual, “Cada miembro tiende a mostrar a los otros el yo público, y solo de modo gradual, con temor y ambivalencia, se dispone a revelar parte de su yo privado” (Rogers, 1970: 23).

3. Descripción de sentimientos del pasado, etapa en la que las personas tienden a hablar de lo que les sucede en el presente, como si se tratará de hechos o acontecimientos y emociones del pasado.
4. Expresión de sentimientos negativos, se refiere a los sentimientos de un participante hacia otro de forma negativo hacia lo que comparte en el grupo, “La primera expresión de un sentimiento genuinamente significativo, que surge aquí y ahora, tiende a manifestarse en actitudes negativas hacia otros miembros” (Rogers, 1970:25)
5. Expresión y exploración de material personalmente significativo; se refiere a la apertura que los miembros tienen para poder poner de manifiesto lo que les acontece, sean experiencias negativas o positivas que le son significativas, así como la expresión de las emociones que le acompañan.
6. Expresión de sentimientos interpersonales inmediatos dentro del grupo: se trata de una “manifestación explícita de los sentimientos inmediatos que un miembro experimenta hacia otro, a veces son positivos y a veces son negativos” (Rogers,1970:29).
7. Desarrollo en el grupo de la capacidad de aliviar el dolor ajeno, etapa en la que los miembros del grupo y los lazos que se han ido formando entre ellos, permiten surgir del grupo esta fuerza sanadora, capaz de acompañar y de ser bálsamo para las heridas de los otros. “Uno de los aspectos más fascinantes de cualquier experiencia grupal intensiva es observar cómo ciertos miembros muestran una aptitud natural y espontánea para encarar en forma útil, facilitadora y terapéutica el dolor y el sufrimiento de otros” (Rogers, 1970:29).
8. Aceptación de sí mismo y comienzo del cambio; en esta etapa las personas comienzas a dar testimonio de la aceptación que se va teniendo

en el camino hacia ellos mismos, hacia los demás y hacia sus situaciones, comienzan las frases como “Yo soy una persona...”, Yo me reconozco como...”Es muy común que se experimente una sensación de mayor realidad y autenticidad” (Rogers, 1970:33)

9. Resquebrajamiento de las fachadas; conforme el grupo camina es posible que los mismos miembros se encarguen de enfrentar a otros miembros haciéndoles ver sus máscaras y cómo es que las utilizan como una defensa frente a los demás: “Déjate de darnos discursos, quítate los anteojos oscuros. Queremos conocerte” (Rogers, 1970:35)
10. El individuo recibe retroalimentación; etapa que hace referencia a la entrega y recepción de información por parte de otros miembros del grupo. “El individuo recibe muy pronto gran cantidad de datos acerca de la forma en que aparece ante los demás” (Rogers, 1970:35).
11. Enfrentamiento, esta etapa una persona se pone al mismo nivel de otra y se expresa lo que se experimenta generalmente de forma negativa a forma de confrontación.
12. Relación asistencial fuera de las sesiones de grupo; esta etapa se refiere a la relación grupal que se traslada al plano de lo personal fuera del tiempo de grupo, personas que se reúnen en otros momentos y circunstancias, conviven, se divierte, comparten e incluso tienen un proceso de facilitación entre ellos mismos pero fuera del grupo formal.
13. El encuentro básico, esta etapa me parece importante en el sentido de que hace referencia al o a los momentos en que una persona del grupo empatiza con otro y se siente tocado e identificado con lo que exterioriza.

14. Expresión de sentimientos positivos y acercamiento mutuo, una etapa en la que el grupo y el líder del grupo se acercan y pueden expresar lo que sienten tal cual sin importar sus estatus o los roles que se jueguen dentro de un mismo grupo, se refiere a la parte como diría yo mismo “Despojo de uniformes” donde al final todos independientemente de los roles que juguemos dentro del grupo, somos parte de él.
15. Cambios de conducta del grupo, se refiere a los cambios significativos y visibles que se van observando conforme el grupo avanza, cambios en tonos de voz, cambios en la forma de expresarse verbal o físicamente así como los avances personales de cada una de los miembros que conforman en grupo.

Después de hacer una revisión general de las condiciones que Rogers propone en su obra, procederé a hacer un análisis comparativo de las etapas y de cómo es que se fueron viviendo en el grupo de encuentro “Un espacio para compartir la vida”

“Un espacio para compartir la vida” es un grupo de encuentro conformado por 11 mujeres (Gaby, Mayté, Wanda, Luz, Mago, Esther, Mary, Carmen, Magda, Martha y Ana) con las siguientes características: trabajadoras de limpieza de una universidad de tipo confesional en Zapopan Jal. Todas ellas de recursos económicos limitados, máximo grado de estudios de secundaria, jefas de familia, edades que versan entre los 21 y los 55 años. Dicho taller se llevó a cabo en las instalaciones de la universidad a principios de 2011 en 7 sesiones de tres horas cada una con los siguientes temas:



Para reflexionar en torno a este grupo de encuentro en relación con la experiencia narrada por Carl Rogers en su libro Grupos de Encuentro, se hizo una comparativa sobre hallazgos que se asemejan a las evidencias que dicho autor pone de manifiesto en su libro en cada una de las 15 etapas. Durante el desarrollo de las siete sesiones de este grupo y de acuerdo a sus evidencias, se encontraron 108 momentos o intervenciones que podrían ser ubicadas en diferentes etapas de las que Rogers propone.

En relación a las primera etapa, se puede compartir que dos de las participantes son las que dan indicios de encontrarse en una etapa de rodeos en donde la diversidad de los temas que comparten y la superficialidad con que lo realizan nos puede dar pista de la dificultad de tocar material significativo; en esta ocasión, dos mujeres con problemáticas difíciles evaden como mecanismo de defensa aquello que sienten, Carmen por una parte no se atreve a profundizar en la muerte lenta y dolorosa de su

hijo, y por otra parte Esther, que prefiere evadir la situación de manipulación que ella ejerce hacia sus hijos y su pareja; estas dos integrantes “rodean” los temas que les afectan en las sesiones 1,3 y 4, cuando se manejan los temas que ellas en particular viven, como el duelo y la tristeza y el tema de las relaciones de pareja.

En relación a la etapa dos que tiene que ver con la resistencia a explorarse, tres de las participantes viven esta situación en tres de las sesiones. De acuerdo a las bitácoras Mago busca la oportunidad para no hacer algunas de las actividades que le permita hacer contacto con lo que le acontece, y sobre todo expresarlo, al igual que Mary, quien es una mujer de cortas y breves palabras, y finalmente Carmen a quién le cuesta mucho trabajo compartir cada que se le invita a hacerlo, cabe mencionar que esta resistencia a la expresión o exploración personal, se da en estas tres integrantes cuando se trata de los temas que tienen que ver con el cuerpo y el reconocimiento del mismo, cuando hay que compartir qué me gusta y qué no de mi cuerpo, y cómo me encuentro en relación con él.

Al hablar de la etapa tres que tiene que ver con la descripción de sentimientos del pasado, tres son las participantes que dan indicios de estar viviéndola en tres de las sesiones, Gaby y Wanda, cuando en la sesión inicial de presentación se centran en las vivencias de su pasado, más que compartir su presente o la visualización de su futuro que también era una opción dentro de la actividad de esa sesión, y Luz en dos sesiones diferentes donde se tocaban los temas del duelo y la tristeza y el conocimiento del cuerpo. Cabe mencionar que estas tres participantes por lo general sus intervenciones y expresiones a compartir, tienen que ver por lo general con acontecimientos de su vida pasada.

Para hablar de la etapa cuatro, la actividad se disminuye, y son Mary y Carmen las que parecieran presentar indicios de estar en ella, ambas lo hacen en la sesión dos cuando se toca el tema del cuerpo y su relación con él, y es cuando en la sesión dos, ambas expresan su desacuerdo con Luz, quién se ve a sí misma como alguien con pocos atributos corporales atractivos. Frente al discurso de Luz, ambas la confrontan

expresándole que no están de acuerdo en lo que comparte, ya que según ellas, Luz tiene bastantes atributos físicos que pueden ser atractivos para los demás, además de recordarle algunos momentos en los que ella se ha dejado ver muy atractiva para los demás.

Por otra parte, la actividad se incrementa de manera significativa en relación a la vivencia de la etapa cinco, y es aquí cuando se observa la mayor actividad y es que en esta etapa es cuando las participantes se encuentran compartiendo material significativo, y 8 de 11 participantes expresan lo que les sucede al resto del grupo en 6 de las 7 sesiones, y es en la sesión 6 cuando el tema abordado es el momento más feliz y más triste de sus vidas, este tema les permitió de alguna forma expresarse a la mayoría de las participantes y explorar emociones a elegir, es decir, algunas podrían centrarse en emociones positivas y hablar de los momentos más felices de sus vidas o explorar emociones negativas al expresar los momentos más dolorosos de sus vidas, el compartir fue opcional y cada una de ellas eligió aquello de lo que quería compartir.

Al pasar a la etapa seis, la actividad disminuye, y es que las bitácoras y evidencias sólo dan razón de tres intervenciones hechas por Mayté, Luz y Esther, que tienen que ver con esta situación de expresión de sentimientos interpersonales inmediatos hacia dentro del grupo, de alguna forma confrontan a otro de los participantes, por ejemplo Mayté en la segunda sesión dice a otra integrante: “Esther tú siempre quejándote de tus dolores” por otra parte Luz en la sesión 5 al tratar el tema del trabajo, le dice al resto del grupo “estoy de acuerdo en lo que dicen, sin embargo el trabajo también tiene cosas malas” y Esther quién en la sesión 4 cuando se hablaba de relaciones de pareja dice “es que de verdad no soporto cómo ustedes pueden aguantar esas cosas que les hicieron...” en estas intervenciones se puede ver cómo en algunos momentos y temas del grupo los participantes expresan a otros su parecer sobre ellos mismos y las situaciones que comparten y viven.

En la etapa siete la actividad se incrementa un poco y en su mayoría en la sesión 3 donde se trata el tema del duelo y la tristeza, y es que es un tema propicio para generar el apoyo o la ayuda a otro compañero que habla de su pérdida, en esta etapa 5 mujeres en diversos momentos expresan su apoyo y solidaridad hacia otro compañero, por ejemplo Magda dice “ustedes me enriquecen y me hacen valorar lo que a mí me ha pasado”, Carmen comparte “Yo me siento liberada...me gusta que aquí puedo hablar de lo que sea y nadie me dice que no”. La dinámica que se va generando en el grupo, permite que en diversos momentos del grupo de encuentro, las personas puedan expresar su alivio gracias al acompañamiento de los otros.

En relación a la etapa 8, es importante comentar que en este grupo de encuentro es la que mostró mayor actividad, en su mayoría en la sesión dos donde se trató de los asuntos del cuerpo y su relación con él y en la sesión 7 que fue la de cierre. La sesión dos por su estructura favoreció para que hubiera un descubrimiento de lo que pasa en el cuerpo, y es que a través de una dinámica de sensibilización corporal, las participantes pudieron identificar qué es lo que pasaba con ellas y su cuerpo; y la sesión 7 que permitió responder a las preguntas ¿Qué me agradezco, qué me perdono y qué me llevo? Quizá el tipo de dinámica aplicada para esas dos sesiones en específico, permitió que las participantes pudieran tener aproximaciones a la aceptación de sí mismas y el comienzo del cambio como lo expresa Rogers cuando habla de esta etapa. Aquí podemos encontrar varias expresiones que dan razón de lo anterior: Luz “Veo que me cuesta trabajo respirar”, Esther: “Yo descubro que me duelen los pies...siempre me duelen, me siento cansada”; Mayté “Yo me reconozco dolorida de mi panza por los piquetes que me tengo que dar por la insulina”; Esther: “Yo me doy cuenta de todo lo que valgo, quiero verme a mí misma y atender mis enfermedades”; Carmen: “yo descubro una fuerza en mí misma que me ha hecho salir adelante con todo y la muerte de mi hijo” Martha: “Me pido perdón por haber sido tan exigente conmigo misma”. Cabe mencionar que la mayor expresión de aceptación de sí mismo y del cambio se da en la segunda y última sesión del grupo de encuentro.

En relación a la etapa nueve, se tienen sólo tres intervenciones que pueden dar razón de ella y es cuando algunas de las participantes hacen comentarios directos a otras personas que tienen que ver con el asunto de resquebrajamiento de fachadas, por ejemplo Mago, al tocar temas como la muerte, de ser una persona sumamente alegre y evasiva, rompe en llanto al darse cuenta que es posible que un día muera y deje en el desamparo a sus dos hijos enfermos y con parálisis cerebral, es decir, su máscara se viene abajo cuando alguien toca un punto de mucho miedo para ella y pasa de tener un estado de ánimo a otro completamente radical, esto sucede en la sesión tres.

La etapa 10, muestra también actividad sobre todo en la sesión tres que tienen que ver con el tema del duelo y la tristeza, esta etapa nos habla sobre la retroalimentación de un miembro hacia otro, y es que quizá este tema permitió a las participantes retroalimentar a otra de sus compañeras, por ejemplo Mayté expresa a sus compañeras frente al tema de la preocupación por los demás: “Cuándo nos tomamos tiempo para nosotras” Magda: “a mí la fe me ha ayudado quizá sea momento de que busques aquello que te da fe” Mayté: “creo que la cultura nos ha enseñado que llorar es de los débiles pero es humano.” Magda: “debes relacionarte con los demás, yo obtuve este trabajo por alguien que conocí en un camión” Ana: “Yo pude cambiarme de oficinas de aseo gracias a que me supe relacionar con el jefe de la oficina”, estas dos últimas son retroalimentaciones hacia Luz que sus compañeras hacen al darse cuenta que Luz tiene serias dificultades para relacionarse con los demás.

Pasando a la etapa 11, que se refiere al enfrentamiento, he de compartir que la actividad disminuye y solo se tiene referencia de tres intervenciones de este tipo, dos de ellas en la sesión 5 cuando se hablaba del tema del trabajo, este enfrentamiento tuvo lugar entre Esther y Martha, ya que Martha en algún momento de su vida, llevó a pensar que Esther, su compañera de trabajo, era la amante del esposo de Martha, de esta forma y por este motivo en la sesión 5, se puede dar testimonio de un enfrentamiento entre ambas, mismo que terminó en una aclaración de lo que ambas llevaban dentro y hasta ese momento no había existido un momento propicio para resolverlo. Ambas expresaron su sentir y sus versiones y se dieron cuenta de que todo

era un malentendido entre ambas e hicieron las paces y se pidieron disculpas por el tiempo que habían estado distanciadas.

En lo que corresponde a la etapa 12, puedo compartir que no existe una evidencia escrita que ponga de manifiesto que las personas miembros del grupo tuvieran una relación asistencial fuera de las sesiones, sin embargo por sus mismos testimonios y pláticas informales, pude constatar que aproximadamente a partir de la segunda sesión, el grupo se acercó en otros niveles, como compartir la comida, apoyarse en sus labores del aseo, salidas de esparcimiento fuer del trabajo, así como intervenciones y acompañamientos facilitadores de una compañera hacia otra.

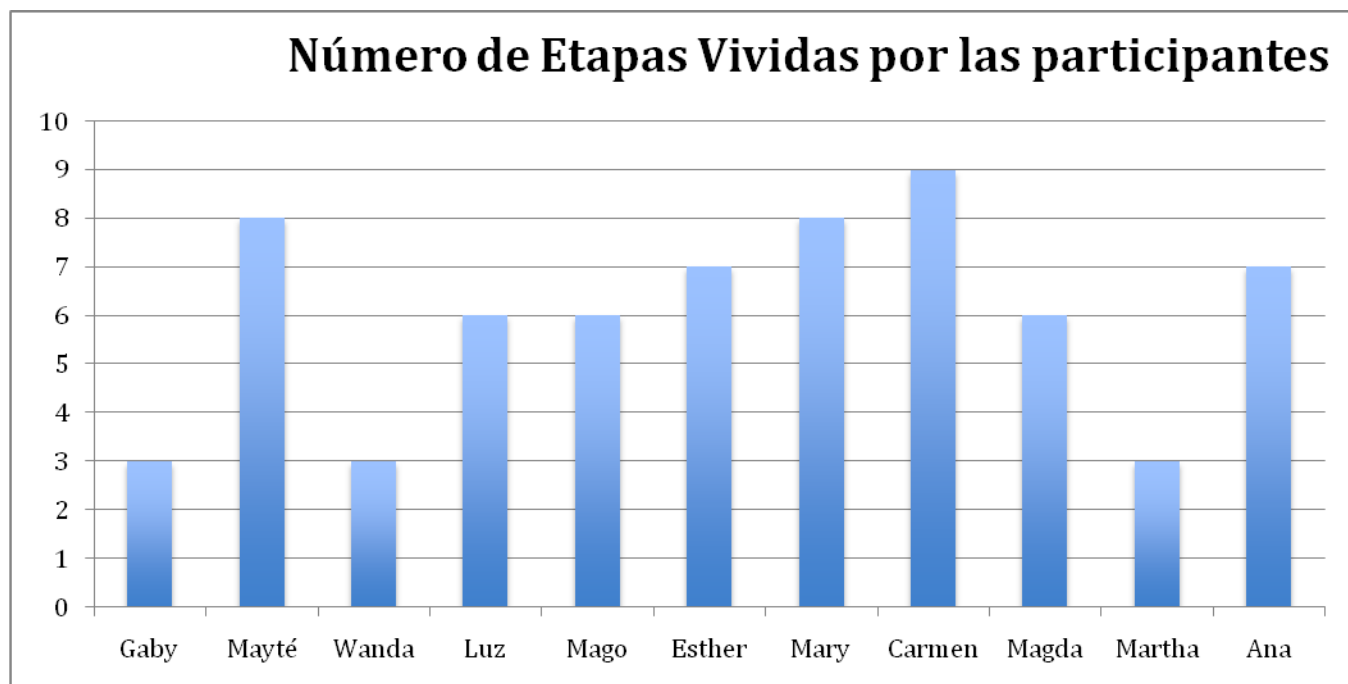
En referencia a la etapa 13 donde un participante se identifica con otro por lo que esta y se lo expresa se pueden contar 6 intervenciones en algunas de las sesiones, en su mayoría en la sesión 5 donde se tocó el tema del momento más feliz y más triste vividos por cada una de ellas, por ejemplo Ana le comparte a Luz que ella en algún momento de su vida también tuvo problemas para relacionarse con los demás, sin embargo con el tiempo descubrió que al no relacionarse “se pierde de la ayuda y del cariño de las personas...”

Sobre la etapa 14 se pueden observar mayores intervenciones durante la sesión tres que tuvo que ver con el duelo y la tristeza y es que probablemente el tema sea muy propicio para que el resto de los integrantes pueda manifestar sus sentimientos positivos y acercamiento hacia la persona que en ese momento se expresa, En esta sesión, una de las participantes expresa el dolor de la pérdida de un hijo y el resto tiene manifestaciones de cercanía y acompañamiento, posturas corporales de mucha atención y cercanía, así como palabras hacia la persona que expresa como Carmen: “Yo aprendo de ti cuando hablas de la tristeza” “Yo no he tenido una pérdida tan fuerte como la que tuviste tú con la pérdida de tu hijo”.

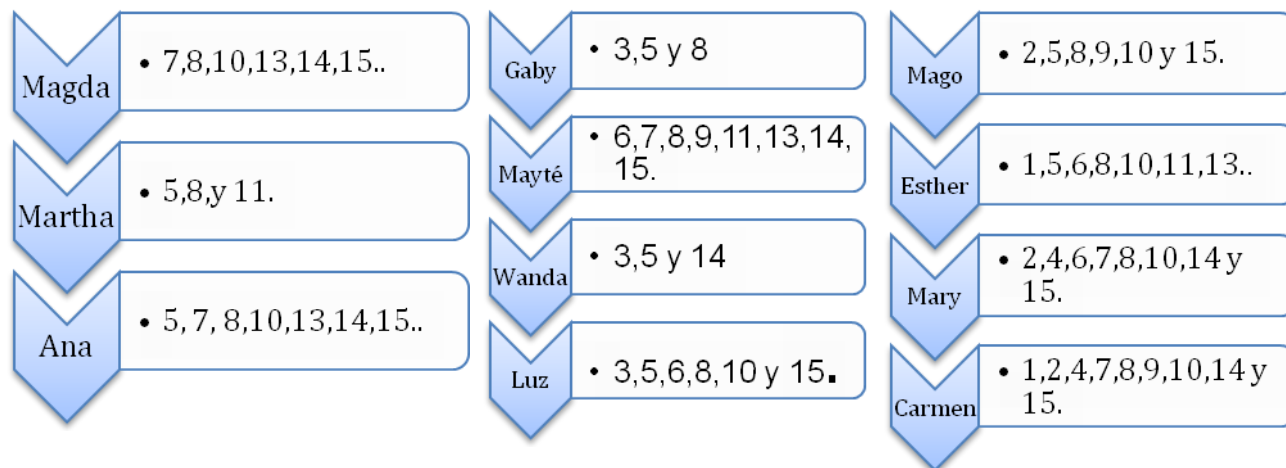
Finalmente al hablar de la etapa 15 sobre los cambios de la conducta, la mayoría de ellos se externalizan en la sesión 3 que se refiere a las situaciones del duelo y la tristeza con intervenciones que nos pueden dar testimonio e cambios de conducta o de constructos anteriores que van quedando superados por los nuevos como resultado de un proceso de acompañamiento y atención grupal, por ejemplo Luz expresa: “Dicen que llorar es de personas débiles sin embargo yo ya me permito llorar”; Mayté: “Debemos permitirnos llorar y hacerlo cada vez que lo sintamos necesario”; Mary: “Yo ahora tengo amigas porque me he permitido conocerlas” Ana: “Poco a poco fui descubriendo que esa manera de ser no me ayudaba”. Este tipo de intervenciones nos puede dar una pista de que tienden hacia el cambio de una conducta pasada hacia el deseo o caminar hacia una nueva.

De acuerdo a lo que hemos reflexionado con anterioridad sobre las intervenciones que dan razón de cada una de las etapas que Rogers propone, se realizó un cuadro (Anexo 1) de donde se hace la clasificación de las etapas grupales vividas en cada una de las sesiones y en cada una de las personas participantes llegando a lo siguiente:

1. En la práctica, las etapas grupales no tienen un orden lógico, es decir, no van apareciendo de la número uno a la número quince; de forma que surgen espontáneamente en las personas en diversos momentos del grupo, es decir, alguien puede vivir la etapa uno en la sesión cinco por ejemplo.
2. No todas las personas viven las 15 etapas que Rogers comparte, las etapas que se vivieron de acuerdo al análisis de cada participantes por sesión, son las siguientes:



A continuación se desglosa por participante, cuáles son las etapas por las que cada una de las participantes transitaron a lo largo de las sesiones:



3. Importante también mencionar que la vivencia de las etapas no sucede en una ocasión, es decir, que rasgos que son propios de una etapa de grupo según Rogers, pueden vivirse y volver a vivirse en otros momentos de la

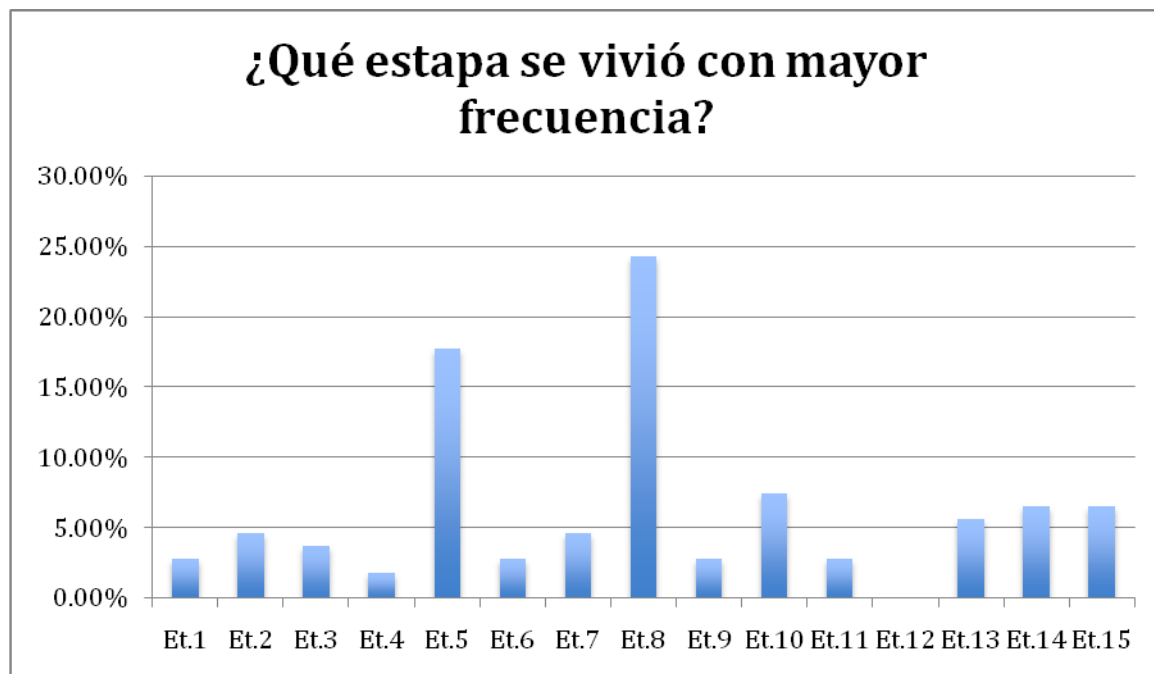
vida del grupo, es decir una etapa no necesariamente se agota, por ejemplo, en el caso de este grupo, las participantes presentaron lo siguiente:

Etapa 1	Etapa 5	Etapa 8	Etapa 10	Etapa 14
• Carmen 2 veces.	• Gaby 3 veces.	• Gaby 3 veces	• Ana 2 veces	• Mary 2 veces
Etapa 2	• Luz 4 veces.	• Mayté 2 veces	Etapa 13	• Ana 2 veces
• Mago 2 veces.	• Mago 3 veces.	• Luz 4 veces.	• Mayté 2 veces	
• Mary 2 veces.	• Esther 3 veces	• Mago 2 veces		
	• Martha 2 veces.	• Esther 3 veces.		
	• Ana 2 veces	• Mary 3 veces		
		• Carmen 3 veces.		
		• Magda 3 Veces.		
		• Martha 2 veces		

- Otra singularidad digna de mencionar es que se da en este proceso grupal un momento que tiene que ver con el acercamiento físico mismo que se da en un 70% de las participantes en la sesión número 3. Es importante mencionar que aunque Rogers en su propuesta, no escribe a cerca de una etapa en la que se dé el contacto físico, el grupo en cuestión llega a ese momento en donde el contacto se da de forma libre. Para este momento se realizó un ejercicio que inducía a tener un contacto físico, sin embargo el tenerlo o no, era decisión propia de las participantes, de allí que el 70% de las participantes decidieron hacerlo. Después de esa sesión, pude observar que el grupo se mostró mucho más abierto a la experiencia física con muestras de saludos afectuosos y gestos que tienen que ver con el acercamiento mutuo.

5. De las 15 etapas que Rogers propone, existen algunas que presentan mayor actividad por parte de las participantes; en este grupo, la etapa que tuvo más actividad fue la etapa 8 que hace referencia a la aceptación de sí mismo y el inicio del cambio, aquí podemos observar 26 intervenciones que la refieren; (qué sucedió...evidencias) por otra parte la etapa 5 que hace referencia a la exposición de material significativo mostró por parte de las participantes 19 intervenciones. La participación en estas dos etapas corresponde al 24.29% y 17.75% respectivamente. La participación del grupo por etapas está representado en la siguiente tabla:

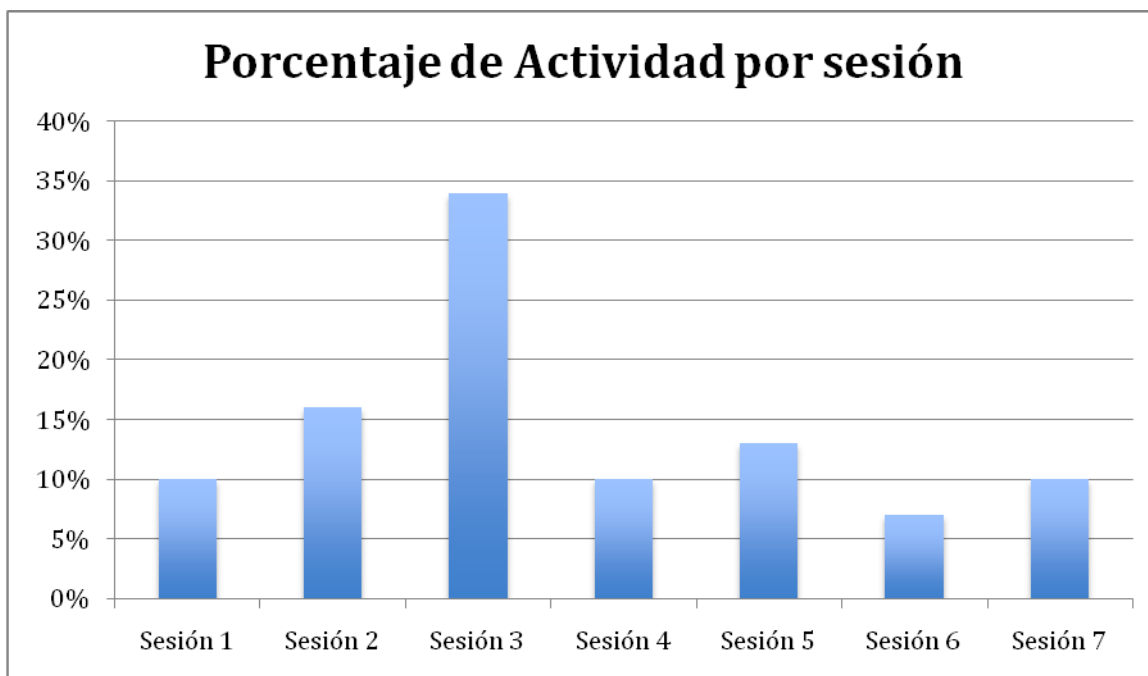
Et1	Et2	Et3	Et4	Et5	Et6	Et7	Et8	Et9	Et10	Et11	Et12	Et13	Et14	Et15
2.8	4.6	3.7	1.8	17.7	2.8	4.6	24.2	2.8	7.4	2.8	0%	5.6	6.5	6.5
%	%	%	%	5%	%	%	9%	%	%	%		%	%	%



Como se puede observar en el gráfico anterior, he de constatar que las etapas que más actividad tuvieron fueron la etapa 5 que hace referencia a la exploración de material significativo y la etapa 8 que hace referencia a la aceptación de sí mismo. Considero que estas dos etapas son quizá las más importantes en un grupo de encuentro, o por lo menos en el grupo en cuestión, y es que gran parte de la razón de los grupos de encuentro, es precisamente esta cualidad de generar espacios propicios para que se pueda dar una apertura en las personas que les permita el compartir material significativo frente a los demás, buscando siempre el desarrollo humano a través de la aceptación de sí mismo y el camino hacia el cambio.

6. En lo que se refiere a la actividad que hubo por parte de las participantes en cada una de las sesiones con relación a las etapas puedo compartir que la mayor actividad se llevó a cabo en primer lugar en la sesión 3 y en segundo lugar en la sesión 2 con 34% y 16% de actividad, respectivamente como puede observarse en la siguiente tabla.

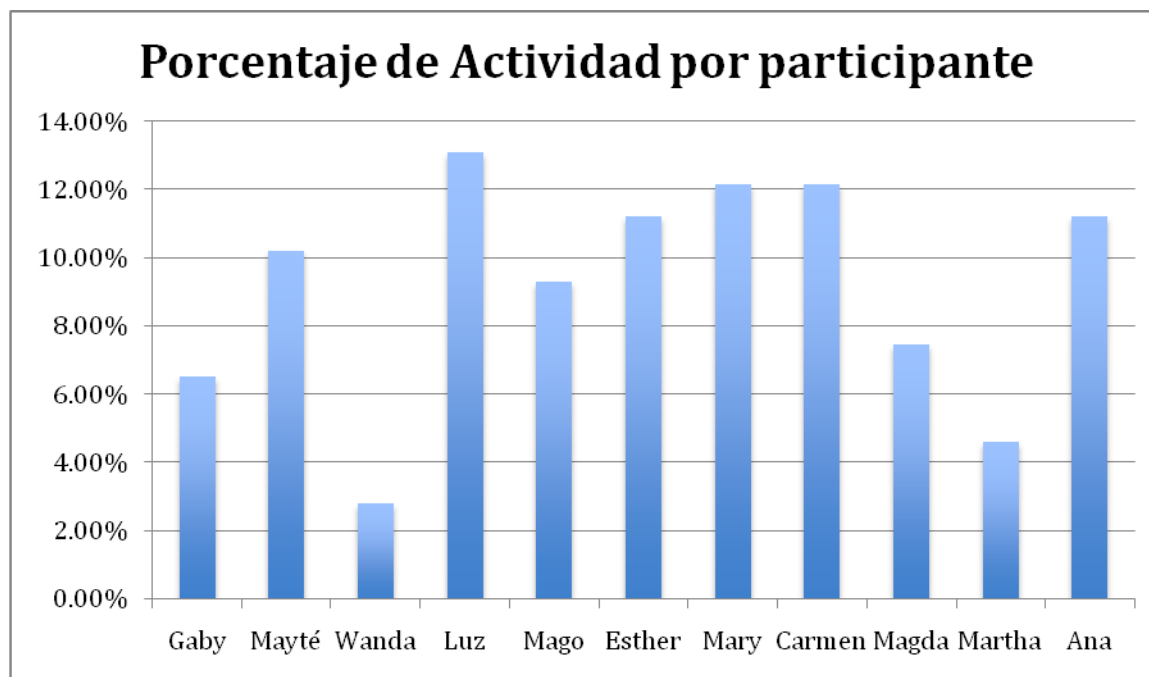
Ses1	Ses2	Ses3	Ses4	Ses5	Ses6	Ses7
10%	16%	34%	10%	13%	7%	10%



7. En lo que corresponde a la etapa 12, que se refiere al acompañamiento y actitudes facilitadoras fuera del grupo de trabajo, pudo decir que si bien es cierto, no existe una evidencia escrita o que haya sido mencionada en las bitácoras o en las grabaciones, sin embargo las participantes comenzaron a mostrar la vivencia de esta etapa a partir de la sesión 3, en donde pude observar y escuchar, sobre encuentros que se dieron fuera del grupo con la intención de acompañar o por decirlo de alguna manera “facilitar” a algunas de sus compañeras.

8. En relación a la participación de cada una de las participantes con respecto a las etapas que Rogers propone, puedo compartir que quienes más participaron fueron: Luz con un 13.08% del total de las intervenciones y Mary y Carmen con una misma participación del 12.14% como lo podemos observar en la siguiente tabla:

Gaby	Mayte	Wanda	Luz	Mago	Esther	Mary	Carmen	Magda	Martha	Ana
6.5%	10.2%	2.8%	13.08%	9.3%	11.21%	12.14%	12.14%	7.47%	4.6%	11.21



5.2 Categorías

5.2.1 Tristeza, compañera de asiento.

Ellas comienzan su jornada antes de que el alba despunte, aún sin la luz natural que el día ofrece han de dejar listo lo que sus hijos necesitarán a la hora de despertar, las 24 horas de ayer no fueron suficientes para dejar todo listo y poder descansar un poco más, y es que para ellas, el tiempo nunca es suficiente y quizá si el día tuviera 48 horas, la historia sería la misma.

Antes de salir habrán de dejar lista la comida, la ropa limpia, las loncheras y algunas de ellas los medicamentos que han de consumir sus hijos; son las 4:30 de la mañana y Mago ya se encuentra de pié, porque el camión sale de su pueblo hacia la ciudad a las 5:45, hay que llegar a tiempo, no hay otra opción, a su decir, el trabajo es lo único que le permite salirse de su realidad y traer lo necesario para que ella y sus dos hijos enfermos puedan salir adelante, el atraso en sus responsabilidades no es una opción y habrá que hacer lo necesario para mantener su trabajo y a través de sus remuneraciones dar a sus hijos y darse a ella misma una vida, quizá no la más digna, pero sí la que le toca vivir.

Pero Mago no es la única y como ella, otras tantas mujeres tienen que sobreponerse a las inclemencias de una sociedad que les ha ofrecido una vida como sólo ellas la pueden vivir o, mejor dicho sobrevivir, al día, esperando que el día de mañana sea mejor, o en la mejor de las suertes, que sea como fue el anterior lleno de retos, obligaciones, problemas, carencias, hacinamiento, y con suerte también alegrías que, con menor frecuencia se presentan en este estrato de la sociedad que pareciera deberle algo a la vida, ellas como el resto del mundo, han de experimentar sentimientos y emociones, sin embargo, ellas en particular se han vuelto expertas en vivir emociones como la tristeza que ha estado presente a lo largo de sus vidas de una forma tal, que ha de aparecer en muchos de sus episodios de vida.

Mago, como todos los días aborda el camión en su pueblo, esperando, seguramente que no tenga el destino que ha tenido siempre, el de la tristeza que hasta el día de hoy la acompaña como desde hace mucho tiempo atrás, una emoción que se ha vuelto su fiel compañera y la acompaña como compañera de asiento.

Esta tristeza que Mago y muchas otras mujeres en cuestión dicen experimentar, no es más que una más de un cúmulo de ellas que pueden experimentarse, y es que las emociones “son reacciones psicofisiológicas de las personas ante situaciones relevantes desde un punto de vista adaptativo, tales como aquellas que implican peligro, amenaza, daño, pérdida, éxito, novedad, etc.” (Piquera Rodríguez, 2009). Estas

realidades que se pueden experimentar han sido consideradas a través de la historia y los teóricos como realidades positivas y negativas, siendo la tristeza una de aquellas realidades que han de considerarse como emociones negativas: “El miedo-ansiedad, la ira, la tristeza-depresión y el asco, son reacciones emocionales básicas que se caracterizan por una experiencia afectiva desagradable o negativa y una alta activación fisiológica”. (Piquera Rodríguez, 2009) Sin embargo para algunas como las mujeres en cuestión, son entidades que simplemente se viven y que son definidas por ellas mismas desde su propia experiencia, Mary, por ejemplo frente a la vivencia de esta experiencia comparte: “...Sientes que te invade y te sientes débil y lloras...” quizá para ella la mejor forma de definir la emoción es a través de lo que ésta genera en su cuerpo y es desde sus propios recursos que puede definirla; seguramente no tiene idea de si es una emoción positiva o negativa, ni tampoco sabe si es primaria o secundaria, sólo sabe que se siente, y que este experimentar le genera reacciones corporales, cognitivas y sensoriales, a las que por su experiencia propia y ajena ha de reconocer con el nombre de tristeza.

Y es que, las emociones más allá de sus definiciones y cómo puedan hacerse asequibles al intelecto, son realidades que se viven y que traen consigo manifestaciones corporales propias que afectan directamente a quién las vive; para Mary, por ejemplo el vivir la tristeza implica que “...cuando estoy triste, siento mi cuerpo tembloroso...y también como las demás siento ganas de llorar” y es que la tristeza se encuentra relacionada con diversas manifestaciones que en sí mismas son similares para aquellas personas que viven esta emoción, algunas de sus principales manifestaciones son: “La mayoría de sujetos dejan de tener interés por las actividades cotidianas; sienten fatiga o sensación de lentitud; tienen problemas de concentración, trastornos del sueño, sentimientos de culpa, inutilidad o desesperanza, aumento o pérdida de apetito o de peso, disminución del deseo sexual, ideación suicida, pensamientos negativos sobre sí mismos, etc.” (Piquera Rodríguez, 2009) Todas ellas han de deambular por alguno de estos aspectos que caracterizan a la tristeza y desde allí, han de seguir con sus vidas esperando quizá, que un día las cosas puedan experimentarse de una forma distinta a la ruta que hasta hoy han seguido, o esperando

tal vez que el autobús que todos los días han de abordar para llegar a algún lugar, no tenga como compañera de asiento a esta emoción que hasta el día de hoy las acompaña.

5.2.2 El día que la tristeza abordó

Para las mujeres en cuestión cuya compañera de asiento ha sido la tristeza, cabe la pregunta de: ¿En dónde comenzó todo esto?, ¿Dónde y cuándo fue que la tristeza abordó el autobús tomando el asiento de al lado? ¿Cómo es que desde entonces me acompaña y toma el mismo asiento que yo? Y basta hacer una retrospectiva en su historia de vida para darnos cuenta que para algunas de ellas, la tristeza tiene origen en la pérdida, en aquello que un día se tuvo y que ya no se tiene, en aquella persona que estuvo y ya no está, en aquella pareja que compartió el lecho conyugal y que decidió partir, en el hijo que se gestó dentro de ellas y que un día partió a la muerte de forma inesperada, al padre o a la madre que las ha dejado en la orfandad, en fin, en aquellas situaciones que la vida presenta y que no son presa del poder humano; en general todas y cada una de ellas cuya tristeza es su compañera, existe de fondo una pérdida que da origen a la vivencia de esta emoción que hoy les pertenece.

Para algunas de las mujeres en cuestión, la separación, la muerte y la ausencia, son la respuesta del día en que la tristeza se convirtió en su compañera de asiento y así lo expresan, Gaby por ejemplo comenta “...en el pasado puse a mi mamá, y es que me hace mucha falta...” la madre de Gaby cayó por unas escaleras mientras ella trabajaba limpiando las oficinas de una empresa, hasta hoy, Gaby además de la tristeza, experimenta un sentimiento de culpa frente a la posibilidad de “haber estado” y evitar así la muerte de su madre. Para Gaby, el día que la tristeza tomó el asiento de al lado fue el día en que su madre dejó de ser su compañera de vida.

Para otras como Carmen, el duelo versa en la pérdida de un hijo de quién aún no puede explicarse su muerte a los 20 años de edad “...no es posible que se me haya ido mi hijo a tan corta edad...” y desde entonces convive con la tristeza quién la acompaña día y noche sin divisar tregua próxima. Para ella la pérdida de su hijo ha significado la

modificación de su vida y una búsqueda por la resignificación de lo acontecido esperando encontrar un bálsamo que pueda sanar aquella herida que no es asequible aún a su entendimiento: "...la pérdida de mi hijo fue lo que me hizo venir a este grupo..."

Para Martha y Luz, por ejemplo, la tristeza abordó su mismo autobús cuando experimentaron el abandono de sus seres queridos, en el caso de la primera, la ausencia de su pareja es lo que hasta ahora identifica como inicio de la vivencia de su tristeza "El día más triste de mi vida fue cuando me encontré un domicilio y fui a investigar y es donde mi esposo tenía otra familia..." En la segunda, el abandono de una madre que decidió irse dejando a sus hijos solos y con una situación poco prometedora para ellos "Mi tristeza comenzó cuando mi mamá nos abandonó y tuve que hacerme cargo de mi hermana de seis meses, yo no sabía qué hacer con ella, a veces nomás le daba sal de comer..."

Para Mago, a diferencia de las demás, la tristeza también significa ausencia, pero no ausencia de una persona sino de una realidad: la salud. Realidad que falta a sus dos hijos que padecen de parálisis cerebral, Mago se vive triste al darse cuenta que sus hijos no pueden ser autosuficientes y su tristeza versa también en la posibilidad de un día llegar a faltar "...tengo mucho miedo de un día llegar a faltar y de pensar qué es lo que va a pasar con mis hijos, qué va a ser de ellos cuando yo falte..." A veces como ella lo comparte la tristeza se puede fundar también en una posibilidad que hasta ahora no es real, pero como ella lo manifiesta, pudiera llegar a suceder.

Como hemos observado, la tristeza para la mayoría de las mujeres en cuestión, tiene su origen en pérdidas significativas que a su vez dejan la vivencia del duelo, experiencia que es definida como: "la reacción natural ante la pérdida de una persona, objeto o evento significativo; o, también, la reacción emocional y de comportamiento en forma de sufrimiento y aflicción cuando un vínculo afectivo se rompe. Incluye componentes psicológicos, físicos y sociales, con una intensidad y duración proporcionales a la dimensión y significado de la pérdida (Meza Dávalos, 2008). Como

la misma definición lo considera, el proceso de duelo y la carga emocional que trae consigo, no necesariamente es atribuido a la pérdida de personas sino también de objetos o eventos, sin embargo en el proceso de las mujeres que nos ocupa, el duelo y origen de la tristeza, fue originado en un primer momento por la pérdida o abandono de seres queridos.

Frente a esta experiencia de pérdida o abandono la mayoría tiene el mismo proceso pero no los mismos tiempos; se dice que el proceso de duelo ha de componerse por diversas etapas comenzando por la etapa de choque donde “hay una alteración en el afecto, con una sensibilidad anestesiada, el intelecto está paralizado y se afecta el aspecto fisiológico con irregularidades en el ritmo cardiaco, náuseas o temblor.”(Meza Dávalos, 2008). Se puede decir que este momento es el inicial, en donde se reciben las noticias sobre la muerte o abandono del ser querido y es el inicio de la tristeza que genera la pérdida.

Existe también dentro de este mismo proceso una segunda etapa que es donde las personas pueden durar más tiempo atrapadas: “es el núcleo mismo del duelo; se distingue por un estado depresivo y es la etapa de mayor duración. Al principio, la imagen del desaparecido ocupa siempre y por completo la mente del doliente ”(Meza Dávalos, 2008), es en este momento en donde podemos recibir de las personas dolientes expresiones como las de Gaby, que frente a la experiencia de la pérdida de su madre comparte: “... me cuesta aceptar lo que Dios quiere, aunque sé que así lo quiere...” o la expresión que Carmen hace frente a la muerte de su hijo de 20 años: “...me duele mucho recordar la impotencia que se siente cuando un hijo se te está muriendo”, los recuerdos, las imágenes y lo vivido con las personas que ya no están se viven, y se hacen quizá más presentes y sentidos que cuando estuvieron ahí, “Conforme pasa el tiempo, alternan momentos con recuerdo doloroso, con la paulatina reorganización de la vida interna y externa de quien sufrió la pérdida”(Meza Dávalos, 2008) Las personas que experimentan la pérdida tienen como recurso para sostenerse los recuerdos de todo lo vivido con las personas que ya no se encuentran como parte de su círculo de coexistencia.

Finalmente en este camino del duelo como origen de la tristeza, llegará quizá en algún momento de la vida una etapa final que tiene que ver con un periodo de restablecimiento que “comienza cuando el sujeto mira hacia el futuro, se interesa por nuevos objetos y es capaz de volver a sentir nuevos deseos y expresarlos”(Meza Dávalos, 2008) esta es probablemente la etapa en la que frente a la pérdida cualquiera desearía experimentar, sin embargo en el grupo de mujeres que nos ocupa, por sus expresiones y lo que han compartido, aún no están próximas a vivir, aunque, dicho se a de paso, es quizá el objetivo y hacia donde todas y cada una de ellas caminan esperando dar un significado distinto a sus pérdidas y, así mitigar un poco la tristeza que por años las ha acompañado.

5.2.3. Compañera que deja marcas

Nuestro cuerpo es el instrumento por el cual nos habremos de comunicar con los demás y es a través de su lenguaje verbal y no verbal por cual se da a conocer lo que nos acontece; en este sentido, al referirnos al lenguaje no verbal, somos capaces de darnos cuenta de cuál puede ser el estado de ánimo o las emociones que viven las personas: “Los seres humanos tenemos la capacidad de detectar con bastante precisión estos signos no verbales y nuestros juicios basados en ellos suelen ser extremadamente concordantes con el de otras personas”.(Bloch, 2002), probablemente esta aproximación a lo que las personas vivan se deba a la experiencia propia de las emociones y sus efectos en nosotros mismos.

Cabe mencionar que las emociones se viven en distintos niveles, son: “un complejo estado funcional de todo el organismo que implica a la vez una actividad fisiológica. Un comportamiento expresivo y una experiencia interna, sin proponer un orden secuencial de estos tres niveles.”(Bloch, 2002) de ahí que las emociones tienen también una manifestación a nivel corporal y expresivo que se ponen de manifiesto y las hacen mayormente evidentes.



Considerando lo anterior, se puede decir que las mujeres en cuestión también manifestaron a través de su expresión facial y corporal la vivencia de diversas emociones en donde prevaleció la tristeza que además fue puesta también de manifiesto de forma verbal como lo expresa por ejemplo Martha quien expresa: "... sí, la verdad sí siento una tristeza fea..." o Carmen que en su momento expresó: "...sí, me siento muy triste".

Tras observar las imágenes de cada una de ellas, se puede constatar que existe una congruencia entre lo expresado y lo manifestado por algunas de ellas. Y aunque de forma consciente se busque engañar con la palabra lo que en realidad se experimenta: "Uno puede mentir por la boca -decía Nietzsche refiriéndose a la palabra hablada, el gesto que le acompaña, sin embargo, dice la verdad."(Bloch, 2002). Y al referirnos a estas mujeres, su expresión corporal y sus rostros fueron en su mayoría marcados por la tristeza.

Por ejemplo si nos detenemos en observar algunas de sus imágenes podremos darnos cuenta quizá por la propia experiencia de nuestras emociones, que cada una de ellas puede llevarnos a concluir que se trata de mujeres que pasan por momentos de tristeza, por ejemplo al observar la imagen 1, podemos observar que su lenguaje corporal nos lleva a connotar que la persona en la imagen experimenta tristeza. Su mirada se encuentra hacia el piso, con las comisuras de la boca hacia abajo, con mirada quizá perdida y la cabeza con una clara inclinación hacia abajo.





En la Imagen 2, por ejemplo, se le pidió a la participante posar para la fotografía del primer día en el que participó en el grupo de encuentro, y al observarla podemos descubrir aspectos que nos hablan de su tristeza, su ausencia de sonrisa, el cabello que le cubre parte del rostro, así como la expresión de sus ojos. Se trata de una mujer sumamente triste por las diversas pérdidas que ha experimentado en sus 21 años, el abandono de su padre y de su madre, la enfermedad terminal de su hermana, entre otras situaciones que le han hecho conocer muy de cerca de la tristeza y sus efectos corporales y expresivos.

En este mismo sentido al observar imagen 3, podemos descubrir un rostro triste de marcas faciales pronunciadas, una mirada perdida, una ausencia de sonrisa y las marcas bajo los ojos de la falta de descanso y sueño reparador.

Resulta sencillo poder darnos cuenta de lo que estos rostros experimentan y es, que las emociones “tienen expresiones faciales universales, es decir comunes a la especie, y por lo tanto reconocibles por todos los individuos de una misma especie, independientemente de la raza, género o nivel cultural.”(Bloch, 2002) Sabemos de emociones y podemos dar razón de lo que sucede en los demás porque de alguna forma y en distintos momentos, cada uno de nosotros las hemos experimentado.

Ellas además de vivir la tristeza, han sido marcadas por su vivencia, y su cuerpo y su rostro dan razón de quien lo habita, algunas de las principales marcas que ha dejado la tristeza en sus cuerpos son “Párpado inferior tenso, arrugas verticales y horizontales en la frente; cejas con esquinas intensas y levantadas; mirada desenfocada y por lo general hacia abajo; boca semi-cerrada con comisuras hacia abajo”(Bloch, 2002) de este modo podemos decir que además de vivirse como mujeres acompañadas por la tristeza, ésta se manifiesta a través de sus rostros, de su postura corporal, además de su propia manifestación verbal que ellas sin reparo han manifestado de manera abierta.

Y es así como la tristeza, su compañera, ha dejado con el paso del tiempo rastros hasta ahora quizá indelebles que pueden dar razón de muchos de los acontecimientos de sus vidas que hasta ahora se encuentran en un proceso de resignificación, la tristeza y sus heridas van dejando en sus cuerpos cicatrices que son visibles a la vista de cualquiera y que ponen de manifiesto la dificultad de sus vidas y el abandono físico propio.

5.2.4 ¿Cómo se convive con la compañera de asiento?

El compañero de asiento en el autobús no se puede elegir, y de esta misma forma, las mujeres en cuestión se han visto en la necesidad de compartir el asiento con la tristeza, emoción que las acompaña de manera más habitual que otras que por supuesto, también se presentan aunque quizá en diferentes proporciones.

Sin embargo frente a esta realidad que se impone, cada una de ellas recurre a sus propios recursos para salir adelante, es decir, esta tendencia actualizante que: “Todo organismo tiene la tendencia innata a desarrollar todas sus potencialidades para conservarlo o mejorarlo” (Rogers, P. 24), esta fuerza que de forma inexplicable impulsa a salir adelante cuando parece que no hay nada qué hacer.

Cada una de ellas tendrá un estilo particular de convivir con la compañera de asiento; por ejemplo para Magda la vivencia de la tristeza implica la aceptación de la misma y el llanto: “Yo vivo la tristeza llorando, con una sensación en el pecho que está atorada y necesita salir, y para eso lloro, para liberar lo que está atorado”, para ella el llanto es liberador y elemento necesario para vivir la tristeza.

Para otras, la compañera de asiento como le hemos llamado a la tristeza, se ha convertido en una oportunidad para salir adelante y para darse cuenta que hasta de las experiencias más tristes e inentendibles para el ser humano se pueden obtener enseñanzas motivadoras que dan un significado distinto a quien las vive: “...sí vivo

triste pero reconozco que la tristeza me ha enseñado muchas cosas” y es así como la mayoría de ellas que tienen de compañera a la tristeza lo han podido expresar.

Para otras esta vivencia es la realidad a la que hay que darle frente para poder continuar: “...debo seguir adelante y continuar con mi vida aunque nunca comprenda porqué mi hijo murió...” la tristeza que genera la ausencia es para esta mujer una realidad a la que hay que resignificar para poder seguir a bordo del autobús de la vida.

Hay también para quienes la tristeza se vuelve una invitación a salir de ella y buscar la ayuda de diferentes formas, para esta mujer la tristeza es quien la ha invitado a atenderse y a buscar la manera de sobre llevarla teniendo la esperanza de quizá un día darle un significado diferente, ella comparte: “...la pérdida de mi hijo es lo que me hizo venir a este grupo...” es digno de reconocer cómo es que desde este contexto de pobreza esta mujer busca la ayuda de otras personas para encontrar quizá un bálsamo para sus heridas.

Y es así, como estas mujeres seguirán levantándose quizá a la misma hora antes del amanecer para después de haber cumplido con sus obligaciones domésticas, salir de sus casas a tomar el autobús que las llevará a su centro de trabajo, y que muy probablemente añoran que en alguna ocasión, su compañero de asiento sea una realidad distinta a la que hasta ahora las ha acompañado, quizá llegue el día en que la tristeza tome un significado diferente y dé entrada para que otras emocione quizá mayormente positivas, sean quienes poco a poco se vayan convirtiendo en esa compañera de asiento en este el autobús de la vida.

5.3.1 Pido la Palabra

Nuestro paso por la vida con el tiempo va tejiendo una historia, a la que para efectos de este apartado he de llamar “Historia Sagrada” compuesta por todo aquello que nos acontece, desde los eventos que motivan en nosotros emociones negativas, hasta aquellos que, por el contrario nos han de generar aquellas emociones que nos resultan negativas; en este sentido pareciera que la expresión de las emociones positivas

resultan mayormente fáciles de compartir, en este sentido Gaby comparte “el día más feliz de mi vida fue cuando me convertí en madre” (Sesión 6) El saberse madre para ella es el cumplimiento de uno de sus objetivos de vida que en su momento se veía lejos y poco probable.

Este tipo de emociones positivas son fáciles de comunicar, y esto resulta porque las emociones y sobre todo su expresión se encuentran determinadas por la cultura en la que se vive, sin embargo, los estratos sociales más bajos serán aquellos en los que se viven mayormente las emociones negativas: “las personas de países más desarrollados experimentan más frecuentemente emociones positivas y menos negativas que aquellos que viven en países menos desarrollados” (Fernández, 2001) luego entonces pareciera de acuerdo a los aportes en este tema que ellas, que conforman parte de este grupo, están destinadas a experimentar emociones mayormente negativas, y en consecuencia a la vivencia mayormente de emociones negativas en este sector de la sociedad también tendrá como consecuencia una menor calidad de vida “La mayor calidad de vida asociada al desarrollo produce una tonalidad más positiva de las emociones experimentadas, un mayor bienestar afectivo”(Fernández, 2001) a razón de esto podríamos decir que las mujeres en cuestión además de estar por su situación económica y cultural mayormente expuestas a emociones negativas tendrán también un menor estado de bienestar.

Otro aspecto a considerar en el asunto de las emociones, es que también su expresión e intensidad se encuentra delimitada por la cultura a la que se pertenece, y así habremos de encontrar sociedades en que las emociones consideradas negativas no son dignas de expresión como lo pueden ser aquellas que son consideradas como positivas: “En estas culturas en las que el respeto y las normas de control son muy importantes, se desaprueban las emociones que se consideran menos aceptables la expresión pública emocional, por lo que las personas aprenden a reprimir e inhibir sus emociones” (Fernández, 2001) y es así que el sector en cuestión también pertenece a este grupo en el que es mayormente difícil manifestar a los demás lo que ocurre en sus “Historias Sagradas”.

Pero dentro de este cúmulo de dificultades para poder compartir lo que les ocurre de una forma abierta, también existen a nivel cultural y social una posibilidad, y es que entre mujeres la expresión de emociones puede resultar menos difícil y culturalmente más aceptada “Las culturas que viven en culturas femeninas o cooperativas también expresan más sus emociones”(Fernández, 2001) para el grupo en cuestión esto resulta una verdadera posibilidad ya que entre ellas, la expresión de todo aquello que conforma su “Historia Sagrada” puede ser mayormente sencillo de compartir, cuando se trata de hacerlo en un espacio que sólo se encuentra conformado por ellas. En este sentido el grupo estuvo conformado solo por mujeres trabajadoras de intendencia de una misma institución, que además de ser compañeras de trabajo se trataba de mujeres que en su mayoría habían trascendido su relación a una que de ser en un primer momento sólo laboral, pasó a ser una relación amistosa en donde con anterioridad habían sido compartidos momentos y situaciones de vida que tuvieron lugar en el pasado y en otros escenarios de su contexto de vida.

La condición anterior ha provocado en este grupo de mujeres que este espacio se convirtiera en aquel que es propicio para compartir la experiencia propia sin importar la categorización de las emociones como negativas o positivas, un lugar en donde la cultura a la que pertenecen no resulte trascendente, en donde sólo se encuentran ellas con su “Historia Sagrada” y dispuestas a compartir, de allí que este apartado se denomine “Pido la Palabra” porque todas y cada una de ellas en su momento la habrán pedido para poner de manifiesto lo que en ellas pasa, de forma libre y sin represiones, en donde en su momento no importaron intensidades emocionales, ni tampoco los efectos que cada una de las emociones vividas provocaron en sus cuerpos.

5.3.2 El diálogo como necesidad

Ellas tienen muchas necesidades, en cada una de sus historias podemos constatar sus carencias, sobre todo aquellas que tienen que ver con los bienes materiales, en lo general no cuentan con una casa propia, mucho menos un vehículo en qué moverse, ni tampoco aspiran por sus carencias a una vacaciones fuera de la ciudad, viven al día y consiguiendo lo que habrán de necesitar para el día siguiente, para ellas pero sobre todo para sus hijos, se trata de mujeres con serias carencias económicas y de otros tipos en general, la sociedad en la que se desenvuelven sólo les ha ofrecido necesidades de todos tipos.

Dentro de estas necesidades, también se encuentra la necesidad del diálogo, una vía propicia para la expresión de las emociones y de todo aquello que les acontece, sobre todo de aquellas situaciones que por su situación social o cultural son mayormente difíciles de manifestar a otras personas y es que el diálogo “Es considerado como una interacción entre dos personas que implica una construcción colectiva de discurso. El elemento clave en esta relación es la disposición a escuchar y a tomar en consideración opiniones, reflexiones o reacciones de otros participantes” (Acosta 2012) en este sentido el diálogo se convierte para ellas en una herramienta que les permite dar a conocer su propia experiencia frente a otras que escuchan, sus opiniones, reflexiones y reacciones.

En este grupo de mujeres la competencia comunicativa del diálogo es mínima cuando se trata de un intercambio de palabras, sentimientos y emociones en otros espacios de la sociedad, por ejemplo en el trabajo, ya que para algunas el compartir su propia experiencia y lo que hay que decir de las situaciones cotidianas puede ser causal de problemas, y así lo expresa una de las participantes “soy una persona muy aparte me vivo alejada de las demás personas me alejo porque no me gusta tener problemas” (sesión 6) de este modo para algunas como esta participante el hecho de compartirse en su diario acontecer puede traer problemas por lo que mejor vale la pena reservarse y no comunicarse con los demás.

Para otras por ejemplo, el intercambio de palabras con otras personas tiene que ver con la propia valía, y es que algunas personas no se sienten dignas de ser miradas por el otro, mucho menos tener un intercambio de palabras, por ejemplo para Gaby resulta incómodo tan sólo el hecho de ser mirada por los demás, en este sentido expresa: “yo no quería que me vieran, sentía pena y no me sentía merecedora de las palabras de los demás” (sesión 6) en este sentido, si consideramos que no se siente merecedora de ser mirada por los demás, se encuentra mucho muy lejano el hecho de que pueda manifestar sus emociones y sentimientos a través del encuentro con el otro que tiene como implicación un diálogo por el cual expresará la propia experiencia.

Sin embargo cuando se trata del diálogo algunas de las participantes también reconocen que éste y la expresión de su experiencia de vida es una necesidad que de hacerlo traería cualquier tipo de beneficios, Luz en su momento expresó “me ayudaría dejarme escuchar por los demás, hablar, saludar, y no alejarme de las personas” y es que esta participante en su negativa para explorar lo que le acontece y compartirlo, descubre sin tener total claridad, que el vivirse de otra manera y establecer un diálogo podría traer algún tipo de beneficio. Para ella, esta cerrazón al diálogo quizá represente también una forma de autocuidado y es que por su historia personal el alejarse de las personas en algún momento de su vida se convirtió en una forma de cuidarse de ser lastimada, en este sentido expresa: “yo me vivo en un caparazón porque me han lastimado, la verdad no me gusta ser así , me gustaría ser libre y alegre.” (Sesión 6) ella quizá en sus palabras pueda descubrir que lo que en un momento de su vida le funcionó como mecanismo de defensa ahora ha dejado de darle resultados y, por el contrario, esta forma de proceder en la vida le ha hecho perderse de otros beneficios como el que ella expresa de libertad y alegría, esto no deja de suponer que el diálogo tiene algunos riesgos que afrontar ya que el ejercicio de esta competencia de comunicación “implica escuchar al otro y ser conocido por él y no sólo conocer” (Gómez 2012) al compartirnos con los demás hemos también de ser conocidos.

Esta misma realidad del diálogo puede tener diversos significados para algunas personas, por ejemplo para alguna de las participantes el hecho de entablar un diálogo puede ser generador de miedo, sobre todo cuando se trata de la “Historia Sagrada” y de las emociones que de ella emanan, abrirse a los demás en lo más íntimo, puede ser también una situación arriesgada, ya que pone a quién expresa en un estado de vulnerabilidad e indefensión y puede dotar de herramientas a aquellos que quizá desean lastimarnos, en razón de lo anterior Luz expresa “me da miedo estar contando pero quiero hacerlo” (Sesión 6) ella se reconoce con manifestaciones de miedo por expresarse a las demás, sin embargo también en sus palabras hemos de reconocer el deseo por querer hacerlo quizá sin importar en ese momento lo que pudiera suceder. Hasta este momento, esta participante sólo se había limitado a compartir un poco de su experiencia de vida a sus seres más cercanos y con ciertas precauciones “Hubo un tiempo en el que me encerré y sólo hablaba con mis hermanos” (sesión 6), sin embargo al encontrarse en las condiciones propicias lo hizo en todo momento y de una forma abierta y alejada de los riesgos que en un primer momento fueron parte de su preocupación.

Como hemos podido observar, a pesar de las dificultades sociales y culturales, la competencia comunicativa del diálogo estuvo presente en este grupo en todo momento, quizá con precauciones e inseguridades pero resultó a través de este grupo de encuentro como “un medio que podía contribuir a facilitar la comprensión del otro, el encuentro y la convivencia, sostenido en la voluntad” (Gómez 2012) el diálogo se convirtió en una herramienta por la cual cada una de ellas pudo poner de manifiesto la propia experiencia y compartir con las demás mujeres integrantes la “Historia Sagrada” que se ha venido formando con los años y los episodios deseados o no deseados en cada una de ellas. “al dialogar, el actor sale de sí mismo como una extensión hacia el otro, crea redes de significado que establece flujos comunicativos y de interacción” (Gómez 2012) es a través de éste que la propia experiencia deja de ser una experiencia individual para convertirse en una experiencia comunitaria en donde cada una de las que escucha comienza a formar parte de la “Historia Sagrada” de quien se comparte parafraseando a San Agustín, en lo más íntimo de su propia intimidad.

Conforme fue pasando el tiempo en este grupo de encuentro esta capacidad de abrirse a los demás a través del diálogo fue tomando forma y las intervenciones fueron cada vez más y de mayor profundidad, en algunas ocasiones hubo la necesidad de ponerse de acuerdo entre ellas para ver quién de ellas sería la primera en compartir y quiénes le sucederían, de este modo al comenzar la sesión de grupo cada una de ellas ya conocía el lugar que les correspondía para realizar su intervención, conforme pasó el tiempo y las sesiones la capacidad de diálogo se fue ampliando de forma significativa hasta convertirse por lo menos es ese espacio en una habilidad conocida y ejercida por el total de las participantes

5.3.3 Compartir: bálsamo para las heridas

Hemos podido constatar que para la mayoría de las integrantes de este taller el abrirse a las demás a través del diálogo es una necesidad que a la menor provocación ha de ponerse en práctica; a pocas sesiones el total de las participantes fue capaz de poner en manos de las demás su propio libro con el contenido de su “Historia Sagrada” trascendiendo cualquier dificultad y miedo que hubiera podido existir; con el paso del tiempo cada una de ellas fue descubriendo que el abrirse a las demás y en general a los demás trae consigo beneficios que son deseables, ya que es a través del diálogo que pueden ser drenadas las emociones de todo aquello que se ha presentado en la vida y este diálogo se vuelve poco a poco un bálsamo que sana poco a poco las heridas que ha dejado el pasado.

En este sentido, algunas de ellas también fueron descubriendo que la limitación de la expresión trae consigo sensaciones corporales no deseables y quizá difíciles de explicar, y en esta misma línea una de las integrantes comenta: “Siento como impotencia como algo en el pecho que se quiere salir y que no se puede salir.” (Sesión 6) esta participante relaciona su falta de diálogo como un ente extraño que se encuentra atorado en su cuerpo y que desea salir de él y manifestarse hacia los demás; otras quizá relacionan la falta de diálogo como una pérdida de oportunidades en la vida; Luz expresa: “Sí, sé que me estoy perdiendo de muchas cosas, pero no sé cómo

comenzar” para ella la no expresión de su acontecer representa la pérdida de lo que quizá no conoce y desea.

En un primer momento del encuentro grupal en relación a la expresión y al diálogo como herramienta, les fue más sencillo descubrir lo que no se tiene cuando se deja al diálogo de lado, ellas en general, reconocen que frente a esta carencia vienen otras como la pérdida de relaciones, pérdida de conocimiento de personas, sensaciones corporales no deseadas, miedos a darse a conocer, protecciones que ya no son necesarias y alejamiento en general de todos para encerrarse en el propio mundo y en la propia experiencia.

Conforme la experiencia fue caminando y la competencia del diálogo comenzó a desarrollarse, poco a poco se fueron dando cuenta de los beneficios que trae el compartirse a las demás y dar a conocer su propia experiencia, en este sentido Luz, una mujer que en un primer momento era muy difícil de escucharla por su bajo tono de voz, fue descubriendo que el hacerse escuchar era necesario y la hacía tener una experiencia satisfactoria, y expresa: “Reconozco que dialogar me ayuda a convivir con las personas, y para esto debo también hablar más fuerte” (Sesión 5) Quizá para Luz ser escuchada se ha vuelto importante y contribuye a la convivencia con otras personas, descubre también que el no compartirse con los demás y su bajo tono de voz solo le han traído un alejamiento de los demás y la han colocado en lo que en otro momento expresó como el vivirse en un caparazón: “estoy como en un caparazón en el que me encierro” (sesión 6) ella de igual forma al término de su participación en el grupo, llega a descubrir la importancia que el diálogo ha tenido en su propia experiencia: “descubro que el diálogo es importante en todo momento” (sesión 6)

Para otras personas como Carmen, el ejercicio del diálogo ha traído otros beneficios tangibles como el empleo que ha venido a satisfacer las necesidades propias y las de sus hijos, ella comparte que el abrirse hacia otras personas y expresar sus necesidades le dio empleo, y es que en una ocasión en la que experimentaba desesperación al no poder encontrar empleo aprovechó la ocasión para desahogarse

como ella le llamó, con una persona que se encontraba en el asiento de al lado, misma que al escucharla le recomendó acudir a buscar trabajo al lugar en el que ahora labora: “este trabajo yo lo conseguí por medio del diálogo con una persona, en el camión, me dice ve aquí Carmen” (sesión 3).

Otra de las participantes comparte que relacionarse con otras personas y expresar lo que le acontece está relacionado con el grado de estima que se tiene a sí misma, ella comparte que en un primer momento el hecho de dedicarse a la limpieza de las oficinas le impedía relacionarse con otras personas que según ella no era digna de hablar, pasó el tiempo y el compartir del resto de sus compañeras comenzó a dar pequeños pasos hacia la apertura con otras personas, de tal modo que se fue relacionando con profesores y personal de oficina que laboran en el lugar de trabajo que ella limpia, hasta descubrir que ella misma es tan digna como todos ellos que tienen otros tipos de trabajo, en este sentido ella pone de manifiesto lo siguiente: “antes me daba pena saludar a los maestros y a las maestras y también me daba pena que me vieran barriendo y trapeando, pero me doy cuenta que yo también soy valiosa y que ellos con computadora y yo con escoba somos valiosos, ahora nos saludamos y les puedo platicar de algunas cosas que me pasan”

Compartirse para con los demás así como cada una de ellas, ha resultado una experiencia de sanación en donde es posible descubrir en grupo lo que sucede cuando se está dispuesto a dejar salir las palabras que en otros momentos se callaban, sentirse escuchadas para ellas ha sido una experiencia de sanación donde el diálogo y el compartir se convierte en ese bálsamo que quizá sin darse cuenta ha de ir curando poco a poco las heridas que el tiempo y sus acontecimientos van dejando en sus cuerpos y en sus almas.

5.4.1 Cuerpos abandonados

Gaby compartía la historia de una mujer que había nacido sólo para su esposo y para sus hijos, su tarea consistía en tener todo lo necesario para poder satisfacer sus necesidades, por lo que había que hacer lo posible por tener todo listo todo, comida, ropa, pagos, loncheras, uniformes, en fin. Ella cuenta que esta mujer en cuestión, tenía que llevar la comida a su esposo a las 14:00 horas todos los días, por lo que salía con tiempo suficiente para tomar el transporte público y dirigirse a donde su esposo a llevarle la comida.

Sin importar lo que sucediera, la comida debería estar a tiempo y en el lugar correcto, de lo contrario su esposo no la recibiría, era una regla, la comida que llega a tiempo se come, la que no, se regresa con la encomienda de que al día siguiente habrá de estar a tiempo para ser consumida por el esposo, cuando sucedía esto, además de la mala experiencia de que la comida no llegó a tiempo y no fue consumida por el esposo, la esposa regresaba a casa con un sentimiento de culpa, con regaños hacia su persona por sentirse inútil, por haber fallado, por no haber hecho todo lo necesario para que la comida estuviera a tiempo, regresaba lastimada en lo más íntimo, es su ser mujer, es su función medular de servir al marido sin equívocos, sin errores y por encima de sus necesidades propias.

La historia de estos esposos y la necesidad exacerbada de servir al esposo es algo que nos viene de la cultura, una cultura mexicana que ha posicionado a la mujer como un ser sumiso, abnegado que está para servir al esposo, a los hijos; y sana o enferma habrá de estar de pie y dispuesta a servir, culturalmente la mujer se ha de ver como: “propiedad y parte del ajuar de la casa, sumisa, dócil, ignorante, confinada entre las demás cosas de la casa, hábil de manos para cocinar y coser” (Pérez Martínez, 2005)Y sobre todo estará siempre al pendiente de las necesidades de los demás con la finalidad de que cada miembro de su familia cumpla con sus obligaciones, ella, la mujer, será corresponsable del cumplimiento o no de las responsabilidades de sus hijos y esposo, en este sentido Gaby expresa: “Nos enseñaron que a las personas de la familia

que trabajan hay que atenderseles mejor porque son hombres y porque traen el sustento a la casa” (Sesión3).

Gaby comparte que inserta en esta cultura se le enseñó que debe atender a quienes aportan económicamente a la familia, por lo que ella de la misma forma que una esposa, incluso hasta antes de serlo, se le enseñó que hay que atender a los hermanos y estar al pendiente de ellos ya que son quienes traen el sustento a casa. Y, así como Gaby fue comportándose como una mujer sumisa y disponible frente a sus hermanos, ellos a su vez, también, como un esposo, aprendieron a exigir y a demandar con derecho lo que les enseñaron que les corresponde: “a veces mis hermanos me reclaman porque como no les dejé las tortillas listas no comieron” (Sesión 3) Los hermanos aprenden también que a las mujeres que están en casa hay que exigirles y de igual forma reprochar el error.

Y así es como este papel de algunas mujeres en la casa se va compartiendo de generación en generación, ahora Gaby no solo ha vivido esta situación con sus padres, la vivió con sus hermanos, la vive de nuevo con su esposo y ahora hasta con sus hijos, quienes aprendieron de la misma forma y de la misma forma exigen lo que les corresponde, a sus hermanas y a su madres, en relación a esto Gaby comparte: “y como mis hijos vieron eso, también ellos sienten que tienen el derecho a exigirme y tratan de manipularme.” (Sesión 3) Para Gaby, la experiencia de verse volcada hacia los demás por encima de sus necesidades le viene de familia, sus abuelos, sus padres, sus hermanos y hasta sus hijos han aprendido como muchas mujeres mexicanas, sobre todo de estratos sociales bajos, que la mujer se encuentra disponible para ser explotada, abusada y usada como un artículo más de casa.

Pero como Gaby existen muchas mujeres que se encuentran en situación de “Utilidad” donde cada una de ellas valdrá por aquellas necesidades que satisface, provocando en ellas una desconexión de sí mismas y de sus necesidades, el encontrarse volcadas hacia los esposos y los hijos, en ocasiones provoca una desconexión incluso de sus cuerpos en donde ya no son capaces de reconocer ni su

propia experiencia organísmica y llegan en muchas ocasiones a bloquear las alertas de su cuerpo como el dolor, el cansancio, las tensiones de algunas partes de su cuerpo y también las emociones que de él emanan.

Pareciera que no es posible que la propia experiencia organísmica llegue a olvidarse o a no sentirse, pero es una realidad que por lo menos en nuestro país, muchas mujeres sobre todo aquellas que se encuentran en situaciones económicas o culturales vulnerables, el olvido de ellas mismas y de sus cuerpos es una constante y sólo voltearán a ellas mismas cuando hayan dejado satisfechas las necesidades de sus esposos e hijos o cuando su cuerpo reclame lo que le corresponde a través de enfermedades que obliguen a las mujeres a detener el ritmo de servicio a los demás para preocuparse por lo menos en atender sus propias emergencias.

5.4.2 De regreso hacia ellas mismas.

Frente a la carga cultural y el peso que tiene sobre algunas mujeres, podríamos pensar que regresar a ellas y a sus necesidades sería prácticamente algo imposible o muy lejos de lograr, sin embargo existen mujeres que poco a poco y derivado de diversos acontecimientos en sus vidas han descubierto que tienen necesidades a atender y que en ocasiones también sus cuerpos comienzan a hablarles de sus necesidades y de la falta de atención; el regreso de estas mujeres hacia sus cuerpos y sus necesidades propias es derivado de diversas circunstancias y acontecimientos de vida.

En esta sentido Mayté comparte: “Toda la vida me viví para los demás, hasta que me diagnosticaron la diabetes, tengo que darme un tiempo para mí porque un día me voy a morir y qué hice para mí” Para Mayté como para muchas mujeres, las necesidades propias son atendidas una vez que se ha descubierto que el descuido del cuerpo ha llegado a los límites de las enfermedades crónico degenerativas como lo es la diabetes que hoy padece, ella comparte que toda la vida se dedicó a servir las exigencias de su esposo y de sus hijos, incluso por encima de la violencia que padecía y fue entonces cuando comenzó a sentirse mal y acudió al médico quien le diagnosticó

la enfermedad, para ella regresar a la atención de ella y sus necesidades representó dos cosas a las que les tuvo que dar frente; en un primer lugar la enfermedad y en segundo lugar, el enfrentarse a aceptar la realidad de una mujer violentada físicamente.

Para Mayté la violencia física experimentada en su matrimonio era considerada como algo normal, algo que sucede en todos los matrimonios y que dicho sea de paso habrá que aguantar por el hecho de ser una mujer casada, sin embargo, un día ella comparte que: “El día que caí en la cuenta que mi esposo no me respetaba, yo agarré a mis hijos y me fui, no peleé por cosas porque me di cuenta que primero estaba mi dignidad, allí lo tenía todo pero no estaba dispuesta a pagar el precio y menos a que mis hijos vieran pleitos” Para esta mujer tanto la enfermedad como la violencia padecida en su matrimonio fueron los detonantes que la hicieron regresar a su propia experiencia orgánica y tomar sola las riendas de su vida.

Para otras mujeres el camino de regreso hacia ellas mismas tiene otras connotaciones, u otros caminos como el trabajo personal que se hace en el tema del autoestima, para Carmen, el hecho de estar volcada hacia a los demás, y no atender sus necesidades propias tiene fundamento en la falta de amor propio y lo que se aprendió en casa, en este sentido ella comparte: “Me dijeron, tu eres mujer tú no mereces, si no haces no te van a querer, no recibas eso no es para ti” (Sesión 3) Para ella el trabajo que realizó en relación a su propia valía en el grupo de encuentro la ayudó para tomar decisiones y comenzar a reconocer su propia experiencia orgánica, lo que en su cuerpo acontece y que ella no tiene consiente por encontrarse con la mirada puesta en los demás y no en sí misma, tras realizar ejercicios de sensibilización corporal, ella comparte: “Pues me siento con una sensación rara en el estómago, siento el pecho apretado” (Sesión 4) ella poco a poco comenzó a descubrir que siente y que su cuerpo le hace partícipe de lo que le acontece, y que solo basta ponerle un poco de atención para escuchar lo que en él sucede.

Más adelante en este camino hacia ellas mismas, Carmen poco a poco fue ampliando el reconocimiento de sus necesidades propias y de lo que en su cuerpo acontecía: “Me hace falta descanso, tengo ganas de sentir mis pies y caminar hasta donde ya no pueda seguir” (Sesión 4) en esta sesión Carmen reconoce que sus pies que la han acompañado en todos sus caminos e historia de vida los tiene olvidados y los ha dejado de sentir, por lo que experimenta ese deseo de volverlos a hacer parte de su cuerpo.

Y más allá de las sensaciones corporales, para Carmen el trabajar con su autoestima le permitió profundizar en sus propias necesidades y también de igual forma descubrir que se siente necesitada de expresar también sus emociones: “Le hace falta permitirle a mi cuerpo que llore y se desahogue” (sesión 6) para ella el camino de regreso hacia sí misma representó hacer un trabajo personal que tuvo que ver con su autoestima y también con el uso de ejercicios de sensibilización corporal que la hicieran caer en la cuenta de que había la necesidad de regresar hacia ella, hacia su cuerpo, hacia su propia experiencia orgánica.

Carmen concluye compartiendo en relación al trabajo que realizó de regresar a su propio cuerpo y necesidades que: “Es cuestión de decidir y ya, y de organización también, hay que buscar la manera también porque luego a uno se le va el tren” (Sesión 6) para ella, el hecho de regresar hacia sí misma y hacia su experiencia, también es cuestión de un acto de voluntad en el que hay que decidir regresar para estar bien, para sentir, para vivir de una forma más plena y más armónica en relación a uno mismo.

Para otras mujeres como Mago, regresar a sus propias necesidades es una tarea casi imposible y es que para ella, no existe la posibilidad en este momento de ponerse atención y mucho menos de atenderse, “Yo siempre estoy tan centrada en mis hijos que me olvido” (Sesión 5).

Y, es que la enfermedad de parálisis cerebral de dos de sus hijos la han orillado a vivir para ellos, a trabajar para ellos y a hacer todo lo que se necesite pero siempre en función de ellos: “A mí la verdad con mis dos hijos enfermos no me siento con el derecho de descansar porque cinco minutos que me agarre, son cinco minutos menos para ellos” (Sesión 5) la condición de vulnerabilidad de sus hijos, ha provocado en Mago, un volcamiento total hacía con ellos que hasta este momento no ha habido ninguna motivación o invitación que la hagan voltear por un momento a ella y a sus necesidades propias, y es que además el hecho de tan solo pensar en dedicarse a ella por un poco le provoca miedo: “Me da mucho miedo pensar en que un día me voy a morir y voy a dejar a mis hijos solos y enfermos” (Sesión 5)

Para esta mujer, el vivirse anticipada a su probable muerte y abandono como causa de su muerte a sus hijos, la hace estar negada y alejada de todo lo que tenga que ver con atenderse, escucharse y responsabilizarse de su propia experiencia corporal, por lo que para ella, el camino de regreso hacia su cuerpo se encuentra aún lejos de ser una realidad, y su experiencia en el grupo en este sentido solo le ha creado un poco de conciencia para que se descubra como necesitada de ella mismas y de los demás aunque como ella lo expresa en este momento es algo que no puede atender, sin embargo reconoce: “Me hace falta descanso y ponerle más atención a mi persona” quizá hoy no es el momento, pero ella por lo menos hace consciente que su cuerpo tiene necesidades a las que en algún momento de su vida habrá que ponerles atención.

5.4.3 Escapes para la satisfacción personal.

Se puede pensar que al hablar de una atención a las necesidades propias podría caer en el otro polo, en el del egoísmo y la irresponsabilidad de las obligaciones de ordinario como lo son los esposos y los hijos, sin embargo en este grupo de mujeres el comienzo de la atención para ellas mismas comenzó con pequeñas acciones dirigidas hacia ellas y sus necesidades.

En este sentido Gaby nos comparte: “nosotras a veces nos juntamos y nos vamos nosotras cuatro al centro, a comprarnos unas papas o una coca, o una nieve con las muchachas o vamos a comer y nos tomamos nuestro tiempo” Gaby, así como las mujeres que la acompañan han puesto en práctica la atención de ellas mismas en acciones sencillas como el compartir entre amigas, salir en grupo, convivir y juntas descubrir que es posible frente a todas las exigencias familiares y laborales, darse el tiempo para ellas mismas y disfrutar, así como atender a las necesidades de esparcimiento, convivencia, antojos y libertad de agruparse con otras mujeres de similar condiciones.

Para otra de las integrantes, Ana, el atender a sus necesidades ha comenzado con acciones como el que ella llama “Escaparse” y en relación a esto ella comparte: “Pues yo me voy aunque sea un ratito, me escapo a mi cuarto” (Sesión 3) Para esta participante, en un primer momento, el descanso durante el día era algo inconcebible y que por lo menos no tenía cabida en su experiencia familiar, ya que el descanso sólo se podía obtener una vez que quedaran cubiertos todas las exigencias familiares, y quizá después, ya muy tarde el cuerpo podrá descansar.

Ana a través de su experiencia de grupo y su relación con las demás participantes ha ido trabajando sus necesidades propias y el descanso que su cuerpo le pide, para ella el “escape” como lo nombra, se ha vuelto necesario por lo menos en un momento dentro de su jornada laboral y familiar.

Carmen también coincide con algunas del grupo, para ella, atender sus necesidades es salir de su casa y/o trabajo y comenzar a darse por lo menos un pequeño tiempo para ella, por lo que comparte: “Yo la verdad sí me tomo mi tiempo, me voy a la plaza, me compro mi sorbete y me siento en una banca” (Sesión 5) ella ha descubierto que estas pequeñas acciones, abonan a la atención que debe de tener a su cuerpo y a sus necesidades.

5.4.4 Y cuando regresan...viene la culpa

A través de la experiencia del grupo de encuentro y de lo compartido en él, así como los ejercicios de sensibilización corporal, algunas de las mujeres han podido reconocer como lo hemos comentado con anterioridad, algunas de sus necesidades y de sus sensaciones corporales; como resultado de esta reflexión y este compartir en grupo, algunas de ellas han tomado algunas decisiones en relación a su propia experiencia, buscando ser coherentes con ellas mismas y con sus cuerpos.

Sin embargo en este “darse permiso” surgen otros sentimientos que se encuentran entre el deseo de atenderse y la responsabilidad hacia con los demás, en general en este grupo de mujeres el sentimiento que prevalece cuando deciden atenderse es el sentimiento de la culpa.

CAPÍTULO VI CONCLUSIONES

Incursionar en los menesteres del Enfoque Centrado en la Persona y en general en todo aquello que a lo largo de la formación de la maestría he experimentado, ha resultado una experiencia dolorosa, el encontrarme conmigo mismo y mis debilidades ha representado uno de los mayores retos en mi vida, sobre todo en esta vida que me ha tocado vivir en donde existen múltiples escenarios que en lo personal me han hecho olvidarme de mí mismo y de mi propia existencia.

Hoy en día la sociedad ofrece múltiples escenarios que resultan propicios para volcarnos hacia ellos olvidando lo más esencial que somos nosotros mismos, la preocupación para salir adelante en este país, la búsqueda de logros económicos y académicos, los medios de comunicación, los avances tecnológicos, han resultado para mí la mezcla perfecta para volcarme hacia fuera y ocuparme de todo aquello que creo ser yo; incluso he sido capaz de olvidarme de mi propia realidad corpórea. Sin embargo este proceso que califico como doloroso ha sido también la oportunidad de volver hacia mi propio ser y ha sido un camino de regreso hacia lo que una vez dejé, un camino

dentro de mí para comenzar a reconocer con dolor lo construido para derrumbar muchas de mis estructuras y constructos mentales para luego entonces comenzar de nuevo con una nueva construcción mayormente sana en todas las dimensiones de mi persona, desde lo corpóreo hasta lo espiritual.

Es así como califico un primer momento en la formación de posgrado, un proceso doloroso de reorganización y reencuentro que da lugar a una nueva experiencia de vida que se ve reflejado en mejores y mayormente sanas relaciones interpersonales.

Un segundo momento que desde mi propia experiencia identifico en este proceso de crecimiento es el que llamo el de compartir, y es que, como se dice, saber es responsabilidad, y nació en mí esa necesidad de que otras personas pudieran también experimentar un proceso que viví y del que doy fe como un camino de regreso a uno mismo, a lo que estaba lejano, a lo que estaba olvidado y a lo que quizá ocupaba uno de los últimos lugares en las prioridades de atención.

“Mujeres en común, un espacio para compartir la vida” ha significado para mí, la prueba fehaciente de una necesidad de compartir un poco de lo que he recibido, un espacio creado para que desde el enfoque centrado en la persona, un grupo de mujeres tuviera la oportunidad, como yo, de participar en un grupo de encuentro en donde cada una de ellas pudiera expresar en un lugar propicio y con las condiciones adecuadas, todo aquello que fuera necesario expresar con la finalidad de sanar y de comenzar una nueva construcción, resignificando y asumiendo con responsabilidad todos aquellos episodios que a fin de cuentas nos hacen ser lo que vamos siendo.

Me parece significativo compartir que este grupo de encuentro estuvo lleno de muchas preguntas y dudas, sobre todo cuando se trata de un hombre que intentará que mujeres compartan aspectos de su vida que quizá en un contexto como el que ellas viven, no se comparten, por lo que los prejuicios de mi parte no se hicieron esperar: no compartirán, ellas son mujeres y yo soy hombre, sobraré mucho tiempo si deciden no

hablar, los silencios serán largos, habrá la necesidad de establecer muchas actividades que propicien el compartir, quizá será difícil que muestren una actitud empática frente al compartir de las demás integrantes, probablemente no será posible que guarden la confidencialidad necesaria para mantener en secreto lo ahí compartido, quizá no exista el suficiente respeto que propicie un ambiente sano de compartir, entre muchos otros.

Sin embargo conforme las sesiones se fueron dando, todos y cada uno de los prejuicios de los que partí, se fueron derrumbando junto con mis constructos mentales previos, a diferencia de lo que pensé en un primer momento, el 90% de las participantes compartieron abiertamente desde la primera sesión sin importar que el único hombre presente fuera yo, solo se tiene registro de un silencio en la sesión 3 que no duró más de 5 minutos, no fue necesaria la implementación de actividades que propiciaran el diálogo, por el contrario algunas de ellas sobraron y no fue necesario aplicarlas, la empatía estuvo presente frente al compartir de las demás y todo lo que se puso en común, por lo menos en lo que a las sesiones respecta fue recibido con mucho respeto por el resto de las integrantes, y la confidencialidad fue respetada en todo momento de modo que en ninguna ocasión la información expresada por las participantes salió del grupo de encuentro, todo lo esperado de mi parte se quedó en prejuicios mal fundados y augurios afortunadamente no cumplidos.

Para recordar, los objetivos que se plantearon antes de iniciar con esta intervención fueron los siguientes:

Que las participantes expresen frente al grupo la re-significación que han realizado de su propia persona durante la intervención.

En relación a este primer objetivo, puedo decir que frente a grupo fueron expresados en varios momentos y por varias de las integrantes la resignificación que experimentó en este ejercicio, por ejemplo Carmen pasó de los relatos de la muerte y la pérdida de su hijo a más tarde expresar: “Descubro que la muerte de mi hijo me trajo aquí”, “La muerte de mi hijo me invitó a estudiar y superarme” o en el caso de Esther que después

de haber participado en el grupo pasó de quejarse de su situación de pareja a reconocerse como persona que se victimiza y que con su actuar se ve beneficiada por el papel que juega me doy cuenta que ser víctima tiene beneficios” “reconozco que debo de tomar decisiones importantes sobre mi relación”.

Por su parte Gaby, en u primer momento se reconoció como una mujer temerosa de las relaciones con los demás por sentirse “menos” que los otros, en algún momento compartió que no se sentía merecedora de las palabras ni las miradas de otros por asuntos relacionados a su propia valía; al finalizar las sesiones Gaby expresó: “todas las personas valemos por igual, no importa si traemos una escoba o una computadora en la mano”.

Estas intervenciones, son algunas que me ayudan a pensar que el compartir en grupo ha resultado una experiencia que puede aproximarse a una resignificación de los acontecimientos importantes que cada una de ellas lleva en su “Historia Sagrada”.

En lo que corresponde a mi yo como facilitador de grupo, puedo compartir que ha resultado una experiencia de inclusión a un mundo que desconocía y al cual me pude integrar por lo menos en las sesiones compartidas, escuchar a las participantes y a sus historias dolorosas, ha resultado para mí un regalo de parte de ellas, reconozco en esta acción un gran compromiso de recibir su compartir así como un permiso expreso de hurgar en sus “Historias Sagradas” mismas que recibí con compasión, es decir con una pasión acompañada de múltiples emociones que me permitieron vivir sus episodios dichosos y dolorosos y hacer dentro de mí un proceso de reflexión que me ha permitido comprender de mejor manera el contexto al que ellas perteneces, un mundo de carencias, de injusticias, de tragedias familiares que me ayudan a valorar la vida y lo que ella ha tenido a bien regalarme; hoy, con toda certeza puedo decir que las personas que se dedican a la limpieza y en general las personas humildes son capaces de transmitir con su experiencia de vida, sabiduría pura, útil para la vida de cualquier persona y descubrir que merecen todo mi respeto y admiración.

Por otra parte descubro en mi persona que los aprendizajes recibidos por parte de la maestría en relación al tema de las emociones ha rendido frutos y es que, en este camino del compartir, pude experimentar las emociones generadas por sus relatos con un manejo inteligente de las emociones, es decir, vivirlas, experimentarlas y no negarlas, pero evitando los “embarres personales” es decir, separando lo que es de ellas y lo que a mí corresponde, dando un lugar indicado para sus vivencias sin llevarme nada a casa o situaciones tormentosas posteriores al tiempo que les corresponde, es decir al espacio de grupo.

“Mujeres, un espacio para compartir la vida” como fue llamado por ellas mismas resultó serlo con todas sus letras un espacio para compartirse con la intención de resignificar todo aquello que nos hace ser quien somos y quien vamos siendo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Águila, E. D. (2010) Nuevas Tendencias en el Mundo Empresarial, Universidad de Guadalajara,
- Arciniega, R.S. (2011). Hacia la caracterización de culturas organizacionales. Debates en Sociología (36), 05-25La Ventana, 4 (32), 58-80.
- Bolt González, María (2006) Intervención en el enfoque centrado en la persona en el proceso de auto-aceptación y auto-valoración de un grupo de mujeres lesbianas de Guadalajara. Tesis de la Maestría en Desarrollo Humano no publicada. ITESO, Tlaquepaque, Jalisco, México.
- Caldú Zatarain, María Isabel (2004) El enfoque centrado en la persona como propiciador de autoconocimiento en un grupo de mujeres trabajadoras de un invernadero de flores de Copalita. Tesis de la Maestría en Desarrollo Humano no publicada. ITESO, Tlaquepaque, Jalisco, México.
- Campo Heym, Hilda (2009) El enfoque centrado en la persona como pauta del aprendizaje significativo y su influencia en la autoestima de un grupo de mujeres. Tesis de la Maestría en Desarrollo Humano no publicada. ITESO, Tlaquepaque, Jalisco, México
- Celis, Alejandro (2006). Congruencia, Integridad y transparencia. El Legado de Carl Rogers. Polis, 5, 1-11.
- Cruz, F.G. (2011). Satisfacción Laboral como factor Crítico para la calidad. Estudios y perspectivas en turismo, 20, 1047-1068.
- Cuevas Hernández, A. (2009). The formation of female-headed households in poor urban sectors in Colima México. Sociedade e Cultura,12, 331-431.
- Del Río Martínez, A. (20 de Octubre de 2012). Bantaba. Obtenido de <http://www.bantaba.ehu.es.lli>
- Duque Camargo, Judith (2001). Carl Rogers, Reflexiones teórico-prácticas. *Psicología desde el Caribe*, 7,118-129.
- Elizalde Hevia, Antonio; Martí Vilar, Manuel; Martínez Salvá, Francisco A. (2006) Una

revisión crítica del debate sobre las necesidades humanas desde el Enfoque Centrado en la persona. *Polis*, 5, 1-18.

- Furedi, F. (1996). ¿Es el mundo de mujeres? (U. A. De México, Ed.) Papeles de población (11), 75-79.
- Galindo, Nayelli, Ximena González (2001) La calidad de la vida laboral y el estrés laboral en trabajadores de servicios de cafeterías, mantenimiento e intendencia. Tesis de Lic. en Psicología no publicada. ITESO, Tlaquepaque, Jalisco, México.
- Garabito González, Omar (2012) Reconócete, valórate; vívete a ti misma: grupo de encuentro-taller de autovaloración con mujeres madres de familia de una escuela primaria, desde el enfoque centrado en la persona. Tesis de la Maestría en Desarrollo Humano no publicada. ITESO, Tlaquepaque, Jalisco, México.
- García, A.I. (2007). ¿Con qué sueña una feminista? Sobre conciliación de vida familiar y laboral. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades*. (1) 47-65.
- Galindo, Nayelli, Ximena González (2001) La calidad de la vida laboral y el estrés laboral en trabajadores de servicios de cafeterías, mantenimiento e intendencia. Tesis de Lic. en Psicología no publicada. ITESO, Tlaquepaque, Jalisco, México.
- Goleman, Daniel (1995). *La Inteligencia Emocional*, Vergara, México.
- Gorocica Buenfil, Cristina (2003) Aportaciones del enfoque centrado en la persona para la orientación vocacional: un estudio de caso con mujeres adolescentes. Tesis de la Maestría en Desarrollo Humano no publicada. ITESO, Tlaquepaque, Jalisco, México.
- Instituto Nacional de las Mujeres (2006). Recuperado el 01 de Octubre de 2012 de Instituto Nacional de las Mujeres: http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100781.pdf
- Instituto Nacional de las Mujeres. (15 de Septiembre de 2012). Instituto Nacional de las Mujeres. Recuperado el 30 de 09 de 2012, de Instituto Nacional de las Mujeres: <http://www.inmujeres.gob.mx>
- Kilborn, Mary () Reto y confrontación en el enfoque centrado en la persona. *Revista de Psicoterapia*, 32, 61-72
- Mañas, M. Á. (2007). La Satisfacción y el Bienestar Psicológico como antecedentes del Compromiso Organizacional. *Psicothema*, 19 (03), 395-400.
- Martínez Migueles, Miguel (2006). Fundamentación Epistemológica del Enfoque

Centrado en la Persona. *Polis*, 5, 1-15.

- Moreno López, Salvador (2011). Cómo utilizar diversas técnicas en la psicoterapia centrada en la persona. *Psicología Iztacala*, 1,
- Ochoa, M. C. (2007). Pobreza y Jefatura Femenina. *Revista de Estudios de Género, la Ventana* (25), 168-198.
- Oliveira, B. G. (2005). Mujeres Jefas de Hogar y su Dinámica Familiar. *Papeles de Población* (43), 29-51.
- Orantes, M. d. (10 de Mayo de 2010). Asociación para el Avance de las Ciencias Sociales en Guatemala. Recuperado el 01 de Octubre de 2012, de <http://avancso.codigosur.net/leer.php/844189>
- Orozco Gómez, Elvira (2011) Desarrollo de un taller de reorientación de proyecto de vida abordado desde el enfoque centrado en la persona que laboran en el área administrativa de una empresa de cosméticos. Tesis de la Maestría en Desarrollo Humano no publicada. ITESO, Tlaquepaque, Jalisco, México.
- Peña, F. (1992). ¿A quienes considerar mujeres jefas de familia en la investigación antropológica? *Revista Nueva Antropología* (41), 159-172.
- Pérez, J. P. (2012). El Clima y la Justicia Organizacional y su Efecto en la Satisfacción Laboral. *Revista Internacional Administración & Finanzas*, 05 (05), 02-20.
- Rogers, R. Carl (1961). *El proceso de convertirse en persona*, Paidós, México.
_____(1970). *Grupos de Encuentro*, Amorrortu Editores, Buenos Aires.
_____(1985). *Terapia Personalidad y relaciones interpersonales*, Nueva Visión, Buenos Aires.
- S. Segrera, Alberto (2011). El enfoque centrado en la persona, Reflexiones en el centenario de su fundador Carl Rogers. *Miscelánea Comillas*, 60, 399-419
- Serret, E. (2000). El Feminismo Mexicano de cara al Siglo XXI. *El Cotidiano*, 16, 42-51.
- Sevilla Godínez, Héctor (2009). La docencia y el enfoque centrado en la persona. *Edudoc*, 1-9.
- Soler, C.T. (2000) Conciliación o Contradicción. ¿Cómo hacen las madres trabajadoras? *Revista Española de Investigaciones* (97), 155-186.
- Vargas Tellez, J. A. (2008). *Desarrollo Humano*. México. Trillas.

- Vázquez, Gabriela (2002) La comunicación interpersonal dentro de un ámbito laboral: un programa de intervención desde la perspectiva del desarrollo humano. Tesis de la Maestría en Desarrollo Humano no publicada. ITESO, Tlaquepaque, Jalisco, México.
- Velasco Lavín, José Luis (2012) la superación personal va de la mano con la felicidad: Curso-taller para el mejoramiento de la calidad de vida de un grupo de mujeres trabajadoras, desde el enfoque centrado en la persona, de Carl Rogers. Tesis de la Maestría en Desarrollo Humano no publicada. ITESO, Tlaquepaque, Jalisco, México.
- Villarreal Villanueva, Karla Ibeth (2009) Un camino hacia la autoestima, confianza y plenitud: taller vivencial con un grupo de madres y padres solteros que han vivido situaciones de violencia desde el enfoque centrado en la persona. Tesis de la Maestría en Desarrollo Humano no publicada. ITESO, Tlaquepaque, Jalisco, México.
- Zermeño, Petra (2007) La autoestima y el crecimiento personal en el centro Amigos del Alma en la Unión de San Antonio, Jal. Tesis de la Maestría en Desarrollo Humano no publicada. ITESO, Tlaquepaque, Jalisco, México.
- Zappino, Rosa (2010) Afinidades entre el coaching y el enfoque psicológico centrado en la persona. Capital Humano, 23, 74-81.

APÉNDICES

Apéndice 1

Cuestionario Detección de necesidades

	Siempre	Casi Siempre	Algunas Veces	Nunca
1.- Me gusta el trabajo que desempeño actualmente en la Universidad				
2.-Mis opiniones son tomadas en cuenta en mi equipo de trabajo				
3.- Puedo hablar abiertamente de mis dificultades en el trabajo				
4.- Puedo expresarme abiertamente con mi jefe cuando considero que algo no me parece				
5.- La relación con mis compañeros de trabajo la puedo considerar como buena				
6.- Mi jefe me reconoce cuando tengo algún logro				
7.- Se vive un ambiente de respeto en mi equipo de trabajo.				
8.- Cuando trabajo en equipo puedo trabajar con cualquiera de mis compañeros.				
9.- Cuando llego a mi trabajo yo me siento:				
10.- ¿Qué siento cuando llega mi jefe a mi área de trabajo?				
11.-Cuando existen dificultades en el trabajo las puedo expresar abiertamente				
12.- Cuando mi jefe me llama la atención yo me siento:				
13.- en mi trabajo se toma en cuenta lo que pasa en mi vida que no es necesariamente de trabajo.				