

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**

“REDESCUBRIR MI PROYECTO DE VIDA”

**TALLER VIVENCIAL CON MUJERES DE 30 A 45 AÑOS,
POFESIONISTAS, SOLTERAS Y SIN HIJOS**

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

PRESENTA:

LIC. KARLA MARÍA BEATRIZ FIGUEROA VELASCO

ASESOR/A:

DR. GERARDO ANTONIO AGUILERA PÉREZ

LECTOR/A:

MTRA. IRMA LORENA ZALDIVAR BRIBIESCA

TLAQUEPAQUE, JAL., A 19 DE AGOSTO 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_uiia@yahoo.com.mx
■ UIA León
leon.uia.mx
■ UIA Puebla
iberopuebla.edu.mx
■ UIA Tijuana
www.tij.uia.mx
■ UIA Torreón
sitio.lag.uia.mx

AUSJAL



DEPARTAMENTO DE SALUD PSICOLOGÍA Y COMUNIDAD MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO

Tlaquepaque, Jal., 5 de agosto de 2014

Lic. Karla María Beatriz Figueroa Velasco

PRESENTE

La presente tiene el objetivo de comunicarle que el Trabajo de Grado: **"REDESCUBRIR MI PROYECTO DE VIDA" TALLER VIVENCIAL CON MUJERES DE 30 A 45 AÑOS, PROFESIONISTAS, SOLTERAS Y SIN HIJOS**, 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 día jueves 19 de agosto de 2014 de 17:00 a 19:00 horas en la Sala C del Edificio "Xavier Scheifler".

Presidente: Mtra. Irma Lorena Zaldívar Bribiesca
Secretario: Dr. Gerardo Antonio Aguilera Pérez
Vocal: Mtra. Laura Elena García García
Suplente: Mtra. Martha Leticia Carretero Jiménez
Suplente: Mtro. José Noé Miranda Becerra

Atentamente,

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



DEDICATORIA

A cada ser humano que ha marcado mi vida,
de tal forma que hoy soy la que soy.

AGRADECIMIENTOS

Comencé la travesía de la Maestría en Desarrollo Humano buscando mover las aguas, en un momento en que me sentía estancada profesionalmente, sin imaginar que avivaría el tsunami en el que mi vida personal había estado sumergida en los últimos años.

Este camino no ha sido del todo placentero, hubo momentos en que mi ser parecía estar en una tormenta en medio de dos fuerzas; entre lo que debería ser y el soltar las riendas para permitir que las cosas ocurrieran. En otras ocasiones me sentía avanzando en un mundo gris; como si el cielo me privara de los rayos del sol, o tal vez, el lugar donde me escondía era lo suficientemente oscuro para evitar sentirme expuesta y continuar con la travesía, pues ya estaba arriba del barco y la meta aún estaba lejos por alcanzar. También hubo momentos en que las aguas amainaron, el calor humano de mi grupo me hizo sentir segura y todo era más sencillo; como el aire inhalado corriendo a través de mi cuerpo que permite el alivio una vez que es exhalado.

Siempre me he considerado un barco sin un puerto al que pertenezca, yendo incesantemente a la deriva y siendo el oleaje lo único conocido; arriba, abajo y en constante movimiento. Me he topado con otros barcos, con tierra y con alguna que otra alucinación, sin embargo este inmenso mar que es mi vida es el mejor lugar donde puedo navegar. Gracias, a cada persona que ha viajado conmigo en esta aventura, no importa que tan corta o larga, que tan profunda o superficial, que tan placentera o dolorosa haya sido su estadía, pues ha marcado mi vida permitiéndome valorar el paisaje que desde el puesto de mando, hoy puedo apreciar.

RESUMEN

La intervención: planeación, implementación y análisis se realizó con mujeres de 30 a 45 años, profesionistas, solteras y sin hijos, el objetivo principal fue que las participantes identificaran necesidades y deseos personales que les ayudaran a dar sentido de vida. Durante la sesiones se buscó que identificaran alguna necesidad personal que no hubiera sido atendida, que descubrieran algún sentimiento que viven y que no ha sido reconocido, y que exploraran la idea que tienen de sí mismas. El taller se desarrolló en cinco sábados de nueve a una de la tarde a partir del 16 de febrero del 2013 en las instalaciones del ITESO. El método fenomenológico fue utilizado para el análisis de la información revelando los alcances que las participantes obtuvieron: valoración de su persona, constructos menos rígidos, reconocimiento de algunos sentimientos, modificación en los términos que las definen y resignificación del pasado ayudándolas a dar sentido a su presente.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I. REDESCUBRIR MI PROYECTO DE VIDA	3
1.1 Planteamiento y Justificación.....	3
1.1.1 Implicación personal	3
1.1.2 Contexto de la situación.....	6
1.1.3 Características de las personas	8
1.1.4 Proceso de detección de necesidades.....	9
1.1.5 Necesidades identificadas en la población.....	11
1.2 Propósitos de la intervención	19
1.2.1 Propósito general	20
1.2.2 Propósitos específicos.....	20
1.3 Plan de acción	20
1.3.1 Lugar y condiciones del lugar	20
1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros	21
1.3.3 Plan de acción detallado de cada sesión:.....	21
1.3.4 Recolección de información	26
CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL	27
2.1 Revisión de trabajos de grado y tesis.....	27
2.2 Fundamentación teórica de la intervención desde el Enfoque Centrado en la Persona	32
2.2.1 Una mirada a través del Enfoque Centrado en la Persona	32
2.2.2 Un paso hacia adelante: reconociendo necesidades.....	34
2.2.3 El camino hacia el contactando de sentimientos	37
2.2.4 Exploración del autoconcepto	40
2.3 El sentido de vida en mujeres profesionistas	43
2.3.1 Adultez temprana.....	43
2.3.2 Una mirada sociológica: los deseos amorosos.....	46
2.3.3 Sentido de Vida.....	48
CAPÍTULO III. NARRACIÓN DE LA INTERVENCIÓN.....	51
3.1 Invitación al taller	51
3.2 Preparativos para el taller.....	52

3.3 Sesión por sesión	54
3.3.1 Contactar con mi cuerpo.....	55
3.3.2 Identificar mis sentimientos.....	57
3.3.3 Fluir con mí entorno	58
3.3.4 Descubrir quién soy	60
3.3.5 Planear mi presente.....	61
CAPÍTULO IV. ESTRUCTURA METODOLÓGICA.....	65
4.1 Organización de la información.....	65
4.2 Preguntas de análisis.....	67
4.3 Inmersión en los datos y proceso de estructuración.....	67
CAPÍTULO V. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN	75
5.1 Proceso de cambio de Iva: “Muy bien muchachitos”	75
5.1.1 Problemática presentada	76
5.1.2 Proceso de exploración.....	76
5.1.3 Cambios evidentes	82
5.2 Proceso de cambio de Luna: “Yo he estado bien”	83
5.2.1 Problemática presentada	84
5.1.2 Proceso de exploración.....	85
5.2.3 Cambios evidentes	90
5.3 La función de la facilitadora	91
5.3.1 Condición inicial	92
5.3.2 Proceso vivido	93
CAPÍTULO VI. DIÁLOGO CON AUTORES.....	99
CONCLUSIONES Y PROPUESTAS	103
REFERENCIAS	107
Apéndice 1. El formato de entrevista es el siguiente:	111
Apéndice 2. Tabla de unidades temáticas: Sesión 2	113
Apéndice 3. Bitácora de la Facilitadora No.5	120
Apéndice 4. Primera Sesión: Figuras del cuerpo.....	130
Apéndice 5. Primera Sesión: Bitácora de Participante.....	131
Apéndice 6. Segunda Sesión: Cartulinas de la Actividad	131
Apéndice 7. Segunda Sesión: Bitácora de Participantes	132
Apéndice 8. Tercera Sesión: Actividad.....	132
Apéndice 9. Tercera Sesión: Bitácora de Participante	133

Apéndice 10: Cuarta Sesión: Cartulinas de la Actividad	133
Apéndice 11. Cuarta Sesión: Bitácora de Participante.....	134
Apéndice 12. Quinta Sesión: Cuento de la niñez	134
Apéndice 13. Quinta Sesión: Actividad	135
Apéndice 14. Quinta Sesión: Decisión	135

INTRODUCCIÓN

Presento en este documento el proyecto de intervención titulado “Redescubriendo mi proyecto de vida” taller para la proyección de la propia vida con un grupo de mujeres de 30-45 años, profesionistas, solteras y sin hijos. Además del análisis realizado a partir de la información obtenida en el proceso y los alcances que las participantes obtuvieron en las sesiones.

En el capítulo uno, describo mi historia personal y los motivos por lo que escogí a esta población para hacer una intervención, además de los antecedentes y contexto de la situación particular en la que viven estas mujeres en la actualidad y las características específicas de las personas que les rodean y que les dan identidad.

A través de una encuesta (Apéndice No.1) es que realicé la detección de cuatro necesidades para después generar los propósitos, general y específicos, con base en las respuestas presentadas. Además, se presenta un plan de acción que se utilizó para cubrir las necesidades que se observaron en la población.

En el capítulo dos, se presenta una revisión cuatro trabajos de grado del Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores (ITESO), además de tres tesis de la Universidad Iberoamericana, relacionados con los temas y con la fundamentación teórica sustentada en el campo del Desarrollo Humano y en el Enfoque Centrado en la Persona; como es el autoconcepto. Finalmente se presenta el tema o problemática abordada en la intervención a través de otras fuentes para respaldar el trabajo actual; el cual fue Sentido de Vida.

Continúo con la narración del taller en el capítulo tres, describo los cambios que se dieron, los retos, aprendizajes y experiencias que viví antes de comenzar las sesiones y junto con las mujeres en las actividades.

El modelo fenomenológico fue la metodología utilizada para analizar los datos de la intervención que realicé y se presenta en el capítulo IV; la cual concibe al mundo en constante construcción, mientras que los individuos que lo viven pueden modificarlos y darle significado. Además, la organización y clasificación de las fuentes de información extraídas del taller fueron codificadas y expuestas en una tabla. Finalmente se presentan las preguntas análisis: una basada en los cambios de las participantes y otra sobre las actitudes y habilidades que desarrollé y puse en práctica como facilitadora durante la realización de la intervención.

Los alcances de la intervención se presentan en el capítulo V, comenzando por las problemáticas presentadas, proceso de exploración y cambios evidentes de dos participantes; para guardar la integridad de las personas sus nombres fueron modificados quedando como “Iva”, “Luna”, “Gina” y “Carri”. Además, de la función de la facilitadora, describiendo las condiciones iniciales y el proceso vivido por ella antes, durante y después del taller.

En el capítulo VI se dialoga con los autores y los alcances de intervención, descubriendo que debido al clima de confianza que se generó en el taller, las participantes pudieron resignificar algunas experiencias y con ello darle sentido a ciertas áreas de su vida actual. Finalmente se presentan las conclusiones de este trabajo, apéndices y referencias bibliográficas.

CAPÍTULO I. REDESCUBRIR MI PROYECTO DE VIDA

1.1 Planteamiento y Justificación

El trabajo realizado se originó a través de largas pláticas con mi profesor Héctor Sevilla, pues yo me sentía desorientada, creyendo que había un gran desconocimiento de mi persona y además presionada por las exigencias académicas que me solicitaban una intervención. Las motivaciones e intereses sobre el tema investigado surgieron ante mi imposibilidad de encontrar algo que me apasionara lo suficiente sin renunciar en el proceso, pues me sentía cómoda y confiada en que investigar mi propia población me daría los incentivos necesarios para llegar al término de este trabajo. La hipótesis original se concibió con las ideas que algunas de mis amigas había compartido conmigo y con las ideas que yo misma creía poseer en ese momento de la población que había escogido, posteriormente se realizó una encuesta para confirmar, negar o agregar nuevas posibilidades, lo que dio paso a la elaboración de necesidades con base en el resultado del instrumento aplicado y con ello una propuesta de taller para compartir experiencias personales con las condiciones necesarios del ECP.

A continuación presento las implicaciones personales que me llevaron a escoger al grupo de personas para la intervención que presento, además del contexto de la situación y las características específicas de la población; mujeres 30 a 45 años, solteras, profesionistas y sin hijos.

1.1.1 Implicación personal

Los acontecimientos más significativos que han marcado mi vida han sido pocos, pero su huella ha sido profunda y devastadora en mi personalidad, creencias y en las relaciones interpersonales que he desarrollado a través de los años.

Cuando yo tenía ocho años, toda la familia nos mudamos de un pueblo en la sierra de Chihuahua a la ciudad de Guadalajara, el proceso de adaptación arrasó con todas mis seguridades. Desde mi perspectiva mis padres dejaron de centrarse

en nosotros como familia para enfocarse en sus problemas como pareja y los nuevos espacios de convivencia eran ante mis ojos cerrados, por lo que cada vez más me fui retrayendo a mi mundo imaginario.

La enfermedad de mi mamá cambió mi vida de muchas formas dejándome agotada física y emocionalmente, mi visión del mundo cambió a raíz del proceso que vivimos las dos en el día a día, pero sobre todo mi personalidad se transformó en un ente totalmente extraño para mí. Uno de los daños colaterales más importantes fue poner en pausa mis ilusiones y desarrollo personal, pues aunque intenté no hacerlo, poco a poco fui dejando de lado las relaciones interpersonales y mis proyectos personales.

Y cuando por designio divino soy liberada de una responsabilidad que yo misma adquirí conscientemente, mi vida se estrelló en la locura, la adrenalina y en un mar de emociones y sensaciones que me llevaron a vivir en los extremos. Experiencias que recuerdo ahora como el período en que más viva me he sentido, pues me permití disfrutar cada momento y sobre todo las situaciones de riesgo.

Mis experiencias de abandono y de híper-responsabilidad, la excesiva racionalidad, el perfeccionismo y la tan valorada independencia de mi persona como mujer, me llevaron a momentos muy amargos que me dejaron dividida en muchos sentidos, pues yo sinceramente creo que hay un mundo lleno de oportunidades, sin embargo mis emociones y mi cuerpo por mucho tiempo no pudieron dar el tan ansiado paso.

Por lo tanto, los aprendizajes han sido diversos pero muy significativos para mi proceso de desarrollo, ahora estoy pendiente de mis límites y del cuidado de mi persona, además de que las emociones han pasado de ser un estorbo a ser una herramienta valiosa y degustable que me ayuda a vivir, relacionarme y superar los obstáculos. Finalmente, el mundo ha dejado de ser el que posee las oportunidades, para convertirse en: “mi vida es quien ostenta éstas en el día a día”.

Para desarrollar la intervención de este trabajo era necesario buscar una población en específico, para conseguir este objetivo tuve que pasar por un trabajo interno de encontrar qué me emociona o cuál sería la experiencia que me ayudaría a crecer y aprender a través de los otros a quienes ya he intervenido.

Mi primer obstáculo fue reconocer que nunca me ha interesado una población en específico, por lo tanto el aspecto del gusto, placer o emoción por llevar mi propuesta se vio aniquilada por este descubrimiento, pues en mi vida he estado centrada mucho más en mi persona que en los procesos sociales de mi país o del mundo, además que suelo interesarme en temas y no en personas cuando se trata de inquietudes sobre la sociedad; mi parte racional siempre ha dado el paso al frente para decidir qué me apasiona.

Ante la ausencia de un tema que me enloqueciera hasta los huesos decidí centrarme en mi propia población, originalmente: mujeres de 30 a 40 años, profesionistas, solteras y sin hijos, con el objetivo de aprender aún más de mi historia y de mi persona; pues en ese momento de mi vida compartía con varias mujeres cercanas: intereses, problemáticas, situaciones y experiencias comunes, además, el número de amistades que poseen las características elegidas han ido en aumento en los últimos años y me intrigaba saber cuáles eran las particularidades propias y comunes que otras mujeres pudieran tener, fuera de mi grupo de amistades y que nos hace caminar por un aparente camino compartido.

Desde el inicio fue un reto pues mi primer acercamiento podría describirlo como “una marejada que bloqueó mi visión”, es decir, supuestamente yo sabía perfectamente cómo era mi población, pero establecer los supuestos y después una serie de preguntas para confirmar mis hipótesis, fue tan fuerte que mi mente se cerró, como si me estuviera protegiendo de un gran peligro. Primero porque toda la vida me he sentido distinta y con los años me fui identificando con mi diferencia, sin embargo descubrir que en estos tiempos soy “más común de lo normal” fue como si me quitaran identidad. Segundo porque, aunque no me siento en los extremos de mi hipótesis sí vivo los mismos paradigmas, descubrimiento que me ha hecho

comprender y empatizar no sólo con las mujeres que asistieron al taller, sino también conmigo misma.

Finalmente, al inicio de este proceso me percibía abierta a las posibilidades, dispuesta a aprender y reconciliarme con mi historia a través de otras personas y muy incentivada por los descubrimientos y la posibilidad de ayudar aunque sea con pequeños pasos a mujeres que viven de forma parecida a mí y que tal vez mi empatía pudiera impulsarlas a otros horizontes. Hoy que ya he concluido con el taller y que he analizado los datos que salieron de éste puedo decir que para mí fue un proyecto que me dejó muchos aprendizajes, nuevas experiencias y nuevamente un cambio en el concepto que tengo y digo de mi persona.

1.1.2 Contexto de la situación

A continuación presento los antecedentes y contexto de la población de la intervención: mujeres de 30-45 años, profesionistas, solteras y sin hijos.

Según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2010) el 50.7% de la población son mujeres, 4 de cada 10 mexicanas participan en las actividades económicas y el crecimiento de las mujeres trabajadoras de 2003 a 2010 fue de 10.9% (Servicio Nacional de Empleo, 2010), sin embargo la desigualdad entre hombres y mujeres sigue siendo una brecha imposible de igualar, pues sólo el 3.13% de las mujeres que laboran toman decisiones (Güemez & Fernández, 2011).

El 78.4% de las mujeres en México viven en zonas urbanas, mientras que aquellas que tiene entre 30 a 39 años son el 8% de la población del país y el 15.9% de entre las mexicanas. El 42.5% de las mujeres entre 25-44 están activas laboralmente, el 32.5% son obreras, el 12.4% en trabajos administrativos y sólo el 4.7% están en puestos directivos, sin embargo el 21.4% son comerciantes y el 17.4% laboran en actividades profesionales. Además el número de matrimonios ha disminuido en un 7% siendo mayor la cantidad de hombres que prefieren no casarse que el de mujeres, por lo tanto el porcentaje de soltería ha aumentado en un 11% (Comisión Económica Para América Latina, 2010).

Tradicionalmente la mujer ha sido posicionada en la sociedad a través de la familia y el hogar, pero los cambios tecnológicos, económicos y sociales han transformado su quehacer, concepto y posición, dándole más autonomía, libertad y poder. En ese sentido, Tuber identifica que:

La mayor parte de las culturas, en la medida en que se trata de organizaciones patriarcales, identifican a la feminidad con la maternidad. A partir de una posibilidad biológica -la capacidad reproductora de las mujeres- se instaaura un deber ser, una norma, cuya finalidad es el control tanto de la sexualidad como de la fecundidad de aquellas. No se trata de una legalidad explícita sino de un conjunto de estrategias y prácticas discursivas que, al definir la feminidad, la construyen y la limitan, de manera tal que la mujer desaparece tras su función materna, que queda configurada como su ideal (Tuber, 1996, p. 7).

Las estadísticas del INEGI y de la CEPAL evidencian que las mujeres que estudian y/o se insertan en el mundo laboral disminuyen su promedio de hijos, por lo que las nuevas actividades han provocado que la maternidad sea postergada, planificada y compartida. ¿Será que la construcción simbólica de la maternidad y la feminidad se está transformando debido al cambio de los roles entre mujeres y hombres?

En el artículo *Perfil de las mujeres alfas en la frontera México-Belice* (Güemez & Fernández 2011) se describe a las mujeres posmodernas como exitosas, abiertas y dominantes; orgullosas de su éxito personal y financiero, activas, independientes y pendientes de su imagen personal.

Salzman (2005) agrega que las “mujeres alfa”¹ les gusta tomar riesgos, son perfeccionistas, seguras de sí mismas, controladoras, dispuestas a avanzar en su vida profesional acosta del tiempo familiar, por lo que consideran el trabajo como una carrera acostumbándose al éxito profesional y además buscan estar atractivas

¹ “Alfas” evocando las relaciones de dominio en el mundo animal, por lo que proporcional el ingreso más significativo en la familia y toma las decisiones importantes.

para el sexo opuesto; por eso destinan un porcentaje de su economía al cuidado de su apariencia física a través de tratamientos quirúrgicos, dietas y productos cosméticos. En resumen se han transformado en las nuevas proveedoras cambiando su rol, abriendo el debate de la educación estereotipada y convirtiéndose en el objetivo meta de la mercadotecnia actual.

A pesar de los cambios en los conceptos, ideales y realidades en la cotidianidad de las mujeres, pareciera que las divide entre una búsqueda del nuevo estereotipo “mujer alfa” y sus propios deseos e ilusiones consumidas o no de modelos “tradicionales”.

1.1.3 Características de las personas

Las personas que asistieron al taller fueron mujeres de 31 a 45 años, con carreras técnicas y licenciatura, sin relación romántica en ese momento, la mayoría con trabajos estables, de clase media y con residencia en la ciudad de Guadalajara. Cabe mencionar que los nombres expuestos son pseudónimos, con el objetivo de conservar la confidencialidad de la información.

Iva, tenía, al momento de realizar el taller, 31 años de edad, estudió una carrera técnica, en ese momento estudiaba la licenciatura de enfermería, trabaja como administrativa para los bomberos de la ciudad de Guadalajara, era soltera, sin relación romántica desde hace poco más de un año y rentaba una casa junto con dos hermanos.

Luna, tenía 40 años de edad, dejó una licenciatura trunca cuando tenía 20 años, sin embargo tenía poco que había comenzado a estudiar la licenciatura en administración, trabajaba para el ayuntamiento de Guadalajara, recientemente la movieron de puesto lo que provocó la necesidad de realizar ajustes emocionales, económicos y de organización, principalmente de tiempos para continuar con sus estudios. Era soltera y desde hace mucho no tenía una relación romántica, además rentaba junto con sus hermanos una casa.

Gina, tenía 45 años de edad, nació en Culiacán, pero vive en la ciudad de Guadalajara desde hace más de 20 años, posee la Licenciatura en Administración y siempre había trabajado como asistente de dirección; semanas antes del taller dejó de trabajar para la empresa en la que estuvo por diez años. Era soltera desde hace varios años, vivía sola en un departamento que rentaba y era dueña de un automóvil.

Carri, tenía 36 años de edad, estudió la carrera de Mercadotecnia y cursaba la Maestría en Administración en el momento que ingresó al taller, vivía con su mamá en una casa propiedad de la familia, era dueña de una camioneta, de una casa que renta, trabajaba para una universidad privada en la ciudad de Guadalajara como atención a usuarios, es soltera y su última relación fue hace varios años.

1.1.4 Proceso de detección de necesidades

El proceso de detección de necesidades se llevó a cabo a través de la formulación de una hipótesis y con base en ellos se construyó un formato de entrevista, que fue aplicado a 10 mujeres que pertenecen a esta población específica, para después hacer el análisis correspondiente de las respuestas. Fue necesario adaptar la intervención a las participantes y sus necesidades, es por ello que se aplicó la misma encuesta al inicio del taller y se revisó la información para adecuar los temas que se presentaron en cada sesión.

Pre-diagnóstico

Debido a la relación que tengo con varias mujeres que se encuentran en mi misma situación he llegado a establecer algunos prejuicios y supuestos sobre las circunstancias que rodean a esta específica población. Es por ello que, a continuación expongo las ideas, pensamientos y creencias que tenía cuando comencé este trabajo, referentes a mujeres de 30 a 40 años, profesionistas, solteras y sin hijos, y que dieron lugar al desarrollo de este trabajo.

Siendo mujeres que han pasado la tercera década, trabajadoras, responsables y por lo general exitosas en su vida profesional, no han logrado

establecer relaciones de pareja duraderas, por lo que se encuentran solteras, sin hijos y en algunos casos con grupos de amistades reducidos o sin ellos. Muchos de los aprendizajes familiares han sido la búsqueda de la superación profesional, la auto-exigencia y la independencia, paradigmas que han desarrollado como profesionistas y que las ha llevado a priorizar este ámbito sobre los demás; focalizándose en una determinada carrera.

Sin embargo, han consumido la visión de la “familia feliz” donde el anillo, la boda, los hijos, la casa compartida con una pareja, la ancianidad rodeada de herencia genética, etc., son parte de sus más profundas ilusiones; en algunos casos no habladas, ocultas o reprimidas y en otros expresadas dramáticamente como grandes frustraciones o imposiciones de una cultura que ha jugado con sus mentes.

Mujeres que se viven divididas emocionalmente, pues se siente felices por los logros conseguidos, apreciadas por haber logrado las metas y las expectativas familiares y personales y, a la vez, frustradas porque no han logrado establecerse y formar familia, deprimidas y devaluadas por la ausencia de “la pareja” y con una gran necesidad de contacto y afecto.

Estos argumentos me ayudaron a formular una encuesta que no pretendía afirmar o negar lo que expuesto, sino buscar un punto de partida para conocer las necesidades de la población y desarrollar la intervención que realicé.

Encuesta

Para el desarrollo de la intervención originalmente se aplicó un instrumento con preguntas abiertas (Apéndice No.1) a 10 mujeres de 31 a 41 años: entre ellas se encuentran algunas compañeras de la maestría, otras amigas cercanas y finalmente mujeres relacionadas con alguna persona que conozco. Siete de los formatos fueron aplicados personalmente y tres de ellos los aplicó una compañera en su lugar de trabajo.

El análisis de la información se realizó con ayuda de mi profesor y compañeros de clase, de esta forma se buscaba tener diversas miradas para el

mismo contenido, tratando de descubrir las necesidades que la población exponía y con ello plantear una intervención adecuada, dando como resultado cuatro necesidades.

Esta misma encuesta se aplicó a las participantes de la intervención, generando los mismos resultados que en la detección de necesidades, sin embargo durante el desarrollo del taller las participantes expresaron repetidamente que tienen una necesidad de afecto. Esta necesidad se trató en el desarrollo de las sesiones a través de la exploración de emociones, formando parte de las necesidades que ya se había detectado con anterioridad.

1.1.5 Necesidades identificadas en la población

A partir de los resultados de las encuestas aplicadas a 10 mujeres originalmente y después a las participantes del taller, se elaboraron las siguientes cuatro necesidades específicas.

1. Reconocer las propias necesidades
2. Expresar emociones frente a otras personas
3. Manejar la propia ansiedad de control
4. Decidir en función a prioridades personales

Estas necesidades fueron la base para desarrollar la intervención realizada y presentada en este trabajo, por lo que fue importante exponer una por una, primero a través de análisis de las respuestas obtenidas en las encuestas y después proponiendo posibles consecuencias o beneficios al ser abandonadas o atendidas por la población. De esta forma se fueron construyendo las temáticas que después se desarrollaron en cada una de sesiones del taller, además, al aplicar la encuesta a las participantes se buscó adaptar la intervención a las personas que asistieron a través de la intervención.

Necesidad 1: Reconocer las propias necesidades.

En la frase incompleta “estar viviendo lo que vivo cómo me hace sentir:” la mayoría respondió: “feliz”, “satisfecha”, “plena”, “viva”, “tranquila económicamente”, “evolucionando”, “realizada”, “contenta”, “bien”, “animada”, “con retos”, “me da esperanza” y “al final pesa más lo bueno”. Muy pocas se atrevieron a expresar otros sentimientos que no fueran de felicidad como: “ansiosa”, “agobiada”, “desgano”, “pocas oportunidades para estar tranquila” y “siento que voy a destiempo”.

Pareciera que son mujeres muy felices, completas, valiosas y con grandes cualidades, sin embargo en las preguntas 3, 6, 7, 8, 9, 11, 16, 18 y 20 dirigidas a descubrir cuáles son sus necesidades personales como mujeres en sus circunstancias, la mayoría responde: “nada”, “estoy completa”, “no tengo problemas”, o bien, dan respuestas vagas. No obstante en algunas es recurrente que la parte que les falta, desean o necesitan en este periodo de sus vidas es una pareja con la que compartir los éxitos obtenidos.

El desconocimiento de sus necesidades se refleja en la siguiente frase incompleta “actualmente a mi vida le falta:” ellas contestaron: “descanso”, “no me falta nada”, “tener novio”, “organización”, “el tiempo”, “equilibrio” y “rumbo”. De igual forma en esta frase incompleta aparece la ignorancia de sus necesidades al dar respuestas vagas: “mi principal obstáculo para relacionarme con los demás consiste en:”, sus respuestas fueron: “no tengo obstáculo alguno”, “no tengo problema con ese tema”, “la falta de tiempo”, “no quiero relacionarme”, sólo un par de ellas respondió: “prejuicios”, “no expresar lo que pienso o siento” y “confianza; necesito conocer a las personas”. Y continúan las expresiones en la misma línea “lo que más me falta para ser una persona completa es:” afirmaron lo siguiente: “nada”, “ya soy una persona completa”, “una pareja”, “tiempo” y “equilibrio”.

¿Hasta dónde alcanzan a ver sus necesidades? Muchas de las respuestas parecen ser cuidadas, evadidas y controladas para evitar mostrar los aspectos que no les gustan, no desean admitir o prefieren no verlos y de esta forma no entrar en conflicto emocional, por lo que asumo que se dan cuenta pero se prefieren no

evidenciarlo. En uno par de casos pareciera que realmente no están conscientes de lo que les ocurre, sólo de que se viven tristes y que necesitan cambiar “un algo” que no reconocen, pero que les estorba para seguir adelante como mujeres que han alcanzado los logros que se han propuesto.

Reconocer sus propias necesidades les ayudaría a darse cuenta de qué necesitan satisfacer y por lo tanto amplían la consciencia de sí mismas, dándoles la oportunidad de enriquecerse descubriendo qué es lo que anhelan y cuál es una verdadera necesidad para sus vidas en ese momento. Les aporta un viaje a su interior que les ayuda a ponerse atención para centrarse en ella facilitándose la oportunidad de satisfacer lo que desean. Además les ayudaría a reducir emociones destructivas que las ha llevado a controlar lo que viven, sienten y aspiran.

El beneficio que podrían tener al reconocer sus propias necesidades, es que su vida estaría posicionada en una realidad que ellas sienten y viven, permitiéndoles reconocerse, tomar decisiones y trabajar para alcanzar ilusiones, deseos y proyectos que no se permiten admitir. De esta forma vivirían menos divididas emocionalmente, su felicidad aparecería en otros ámbitos de su vida permitiéndoles sentirse completas y unidas, al menos les proporcionaría la posibilidad de decidir si desean seguir por el mismo camino o cambiarlo.

Las posibles consecuencias de no satisfacer esta necesidad podrían ser: continuar con su vida como hasta ahora, sintiéndose divididas emocionalmente entre lo que han conseguido y lo que no se permiten explorar, acumulando estas tristezas y frustraciones, con los años tal vez provocando enfermedades y periodos de depresión

Necesidad 2: Expresar emociones frente a otras personas.

Referente a las preguntas sobre emociones las respuestas fueron ambiguas, tratando de evadirlas con palabras que no expresan mucho de ellas. En la siguiente frase incompleta “la última vez que sentí algo interesante fue:” respondieron:

“cuando fui de vacaciones”, “hace 2 meses”, “aproximadamente un año”, “hace un par de días”, “hace una semana”, “casi todos los días” y “maravillo”.

Además, en la pregunta sobre la opinión que tienen las personas significativas en su vida a cerca de cómo viven su vida, la mayoría respondió que no las juzgan, son bien recibidas y que tienen el apoyo incondicional de sus seres queridos, las respuestas fueron: “feliz”, “contenta”, “importante y querida”, “muy bien”, “me entienden y me quieren”, “agradecida” y “orgullosa”. Un par de ellas dijo que les era indiferente la opinión de los otros y sólo una expresó estar triste, enojada. Las participantes del taller exploraron la pregunta de forma diferente respondiendo: “presionada por lo comentarios”, “cuando son negativas busco cómo puedo mejorar”, “invadida” y “desconcertada”.

En la pregunta “¿qué es lo que más me molesta de mi vida?” respondieron: “dejar de hacer las cosas por miedo o vergüenza”, “mi vida es muy monótona”, “sigo pensando en cosas que ya pasaron y me da lástima”, “mi insatisfacción e intolerancia”, “no ser delgada”, “que en ocasiones suelo ser una persona muy cuadrada”, “no contar con suficiente tiempo”, “no alcanzo para hacer todo lo que quiero”, “mi desidia para atender mi salud”, “los vicios”, “no desprenderme de algunas cosas” y “no tomar decisiones. Sólo un par de ellas evadió la pregunta respondiendo “nada”.

Por lo que concluí que hay muchas emociones contenidas que no han sido habladas, trabajadas o sanadas, pero sobre todo que no se expresan ante otras personas, principalmente ante las personas significativas en su vida, sino que se reprimen, contienen y controlan. Supongo que podría ser debido a que su vida pareciera tan feliz que no quieren ver lo malo o porque hay tantas emociones pendientes que puede que sean una bomba de tiempo esperando el menor descuido para explotar, lo que las lleva a contralorar todo lo que puede para mantener la aparente felicidad que dicen tener.

Sería deseable que comenzaran a contactar con esas emociones para que la presión saliera y no siguiera acumulándose, por lo que es fundamental que

aprendieran a manejarlas, lo que las llevaría a descubrir con mayor claridad qué es lo que sienten, atenderlas en el momento que ocurren, expresarlas cuando la circunstancias lo ameriten y sobre todo a las personas significativas en su vida. Además que les permitiría ser más auténticas con ellas misma, acercarse a los seres queridos, llegar acuerdos con su yo exigente, controlador y perfeccionista, para darse la oportunidad de vivir un poco más relajadas, disfrutando lo que han obtenido e ilusionándose por las nuevas oportunidades.

Continuar por este camino podría llevarlas a estar alejadas emocionalmente de los seres queridos, pues no se permiten expresar los sentimientos que les ayudan a contactar con los otros, de tal forma que su deseo más íntimo –el de tener pareja– podría convertirse en una pesadilla al no alcanzar los sentimientos que desean tener pero que no se permiten experimentar, en algunos casos el cúmulo de emociones contenidas podría escapar de su control llevándolas a la depresión.

Por las respuestas ofrecidas en la encuesta concluí que no se dan cuenta de que reprimen sus emociones y mucho menos ante los seres queridos. Seguramente la mayoría de sus familiares las apoya y las quiere, pero también hay expectativas que no han cubierto que de una forma verbal o no verbal se ven sometidas a la presión de querer cumplirlas. Además ellas expresan como una ilusión o como la única parte que les falta en su vida por realizar, “el contacto con una pareja”, pero si no se dan la oportunidad de sentir cuando llegue esta persona significativa a sus vidas no podrán disfrutarlo, sino que estarán tan rígidas, exigentes y demandantes que alejaran la oportunidad que tanto han deseado.

Necesidad 3: Manejar la propia ansiedad de control.

En varias respuestas de la encuesta se refleja el control que ejercen sobre ellas mismas, a pesar de que las preguntas no tenía ese objetivo, sí están fuertemente plasmado en la narrativa de las encuestadas.

La siguiente frase incompleta “mi principal obstáculo para relacionarme con los demás consiste en:”, tenía el propósito de que ellas se dieran cuenta de sus

introyectos, una respuesta fue: “mi temor a ser rechazada y posteriormente a ser abandonada” es decir, ha contenido tanto sus emociones que prefiere no sentir para no perder control, además de una visión catastrófica pues asegura que la llevará a sentirse abandonada que es el monstruo que tanto la aterra y que no le permite relacionarse con los demás.

En la siguiente pregunta “¿qué es lo que actualmente no me permito sentir y me gustaría sentirlo?”, el objetivo era que ellas contactaran con sus emociones, algunas expresiones fueron: “creo que no me he permitido sentir dolor y me gustaría saber manejarlos para no caer en depresión”, “vulnerabilidad”, “amor”, “la satisfacción de aceptar lo que no puedo hacer”, “libertad”, “tranquilidad” y “amor de pareja”. El control se vuelve a presentar en estas respuestas, por un lado, el dolor o la tristeza es una emoción primaria que nos permite centrarnos en nosotros mismos para sanar lo que lastima, pero si no se atiende se desarrollan emociones secundarias o instrumental convirtiéndose en una olla exprés; con pequeñas fugas pero si no se libera la suficiente energía ésta volará por los cielos. Por otro lado la vulnerabilidad refleja el control a su máxima expresión y se convierte en un ciclo vicioso que no les da el permiso de sentir amor.

En las siguientes respuestas se sigue observando el excesivo control que ejercen sobre ellas y la gran ansiedad que éste les provoca. 1) “¿Qué diría la niña que fui de la adulta que soy?” dos contestaron de la siguiente forma: “lo has hecho bien, pero sigo estorbándote en algunos sentidos” y “por qué, si tú querías ser otra cosa”. 2) “Mi historia se resume con la siguiente frase:” una expresión fue: “he sido la única responsable de mis irresponsabilidades”. 3) “¿Qué es lo que más me molesta de mi vida?” tres chicas contestaron: “mi creciente desesperanza”, “la exigencia propia y la de los demás” y “mi insatisfacción e intolerancia”. 4) “Mi mayor ilusión es:” una de ellas respondió: “ser la excelente en lo que hago”. 5) “¿Cuál es la pregunta que necesito que me hagan sobre mí?” dos encuestas respondieron: “¿eres feliz?”, y “¿cómo podría ayudarte a ser feliz?”

Sería deseable que aprendieran a manejar la ansiedad a controlar todo lo que tienen en sus vidas; al exigirse de más se ponen al límite pues, al buscar la

excelencia que no les permite ser vulnerables aniquilan la oportunidad del aprendizaje a través del error, de experimentar nuevos horizontes y de soltar las riendas para disfrutar el camino y no sólo ver la meta. Les beneficiaría para que pudieran vivir más en el presente y menos en el pasado y futuro, esto las llevaría a percatarse de sus necesidades reales y les ayudaría a permitirse sentir otras emociones que han contenido durante años, su auto-exigencia disminuiría pues comenzaría a ser más empáticas con ellas mismas y a la vez les abre la puerta para encontrar cualidades en otros que les ayude a cubrir la necesidad de contacto y afecto que tienen.

No llenar esta necesidad podría llevarlas a la insatisfacción como modo de vida; vivir en depresión, enfermas y tal vez solas, pues el control no sólo lo aplican a ellas mismas, además al trabajo, personas significativas y sobre todo a la pareja. Es probable que nada, ni nadie cubra sus expectativas, por lo que se frustran separándose de los seres queridos para evitar la decepción y el abandono, encerrándolas en un círculo vicioso, ya que desean tanto que no les vuelvan a lastimar que intentan controlar todo lo que pueden sintiéndose ansiosas e insatisfechas.

Sin embargo, no creo que se den cuenta de que la ansiedad que tienen por controlar todo es lo que les esté causando tantos problemas y si acaso logran verlo, no saben cómo salir de ahí o no encuentran el incentivo suficiente para moverse y cambiar sus hábitos, pues lo desconocido les crea mucha más ansiedad porque no pueden controlarlo y por lo tanto prefieren no arriesgarse para no perder el control.

Necesidad 4: Decidir en función a prioridades personales.

En la siguiente frase incompleta “el principal aprendizaje que he tenido de mi familia es:” la respuesta giraron de la siguiente forma: la responsabilidad se repitió varias veces, la honestidad como un valor sumamente importante para su vidas, los valores inculcados y sus prácticas, además la fortaleza para salir adelante ante situaciones difíciles, la unión familiar, el compañerismo, el apoyo entre ellos como familia, el perdón y la independencia. En general los aprendizajes familiares que

han tenido han sido la auto-exigencia y el control, pocas son las que agregaron la unión familiar y el perdón, sin embargo la práctica de ello no se ve reflejada en su narrativa y en su vida más allá de su primer núcleo familiar.

Otra pregunta que arrojó respuestas significativas fue: “¿cuáles son las herramientas que me han ayudado en la vida?” las respuestas fueron: “la supervivencia”, “el carácter”, “la paciencia y la tolerancia”, “estar sola”, “disfrutar de mi propia compañía”, “la disciplina”, “la lectura”, “constancia y perseverancia”, “honestidad”, “fuerza”, “trabajo”, “empeño”, “los valores que me enseñaron”, “la educación académica”, “el pensar positivamente”, “el ser independiente”, “una buena educación”, “observar–contemplación”, “la escucha”, “el compromiso; sentido de responsabilidad”, “mi educación”, “mi fe en Dios”, “buscar la manera de superarme día a día”, “no rendirme tan fácil”, “carácter” y “empeño” . En general las herramientas que las han ayudado son muy parecidas a los aprendizajes que han adquirido de su familia, por lo que se abandona a su ansiedad de control, al perfeccionismo y la auto-exigencia.

Finalmente dentro de los temas que dijeron les gustaría tratar en un taller se encontraban: “miedos a tomar decisiones”, “dar y recibir amor”, “el motivo de la vida”, “las emociones que vivo”, “autoconocimiento”, “autoestima”, “aprendiendo a vivir conmigo”, “significado de la vida”, “cómo demostrar los sentimientos”, “la profesión que tiene cada quien”, “estar cómoda con la vida que he llevado”, “superar los fantasmas del pasado”, “aprender a descubrirte a profundidad”, “generaciones de relaciones de pareja sanas”, “club de solteras satisfechas”, “mis sentimientos”, “encontrar nuevamente el sentido de vida”, “definir rumbo”, “enfrentar temores” y “planeación en mi vida”.

Creo que se dan cuenta que han priorizado su vida en otros ámbitos que no las ha llevado a conseguir una de sus ilusiones más profundas que es la de tener una pareja y formar familiar, sin embargo no saben cómo hacerlo o cómo lograrlo sin tener que dejar el control que han ejercido tanto tiempo sobre ellas mismas, pues desde los paradigmas familiares han aprendido y consumido que la responsabilidad y los valores son lo que tienen que desarrollar en sus vidas. Es sorprendente que

ninguna de ellas se describe con talentos sociales o alguna otra herramienta o cualidades que les ayuden a entablar relaciones con otros, pero sí ven que no lo consiguen de la forma como ellas consideran que es sano.

Comenzar a priorizar desde sus necesidades personales y no familiares, laborales o profesionales les daría la oportunidad a vivir con base en lo que quieren y no en lo que deben ser o conseguir, por lo que les ayudaría reducir la presión que ejercen sobre ella mismas, permitiéndose buscar opciones para moverse de su lugar y comenzar a satisfacer la necesidad de contacto y afecto que tienen. De esta forma podrían decidir que ellas quieren seguir en este camino que han escogido inconscientemente o disponer que no es lo que querían para sus vidas y que prefieren perseguir otro camino para ser felices en todos los ámbitos posibles, al menos, satisfechas por las decisiones tomadas basadas en necesidades personales.

De no hacerlo continuarían priorizando sus vidas con base en las expectativas de los demás, llevándolas a la frustración, a la depresión y la soledad, pues nadie podrá cubrir sus expectativas ya que cada día serán más exigentes, demandantes y poco tolerantes. Además de sufrir por estar solas pues no se dan la oportunidad de sentir y de fluir con ese otro tan importante para ellas, a pesar de que reconocen que lo necesitan pero no le dejan entrar a sus vidas, pues sus ilusiones son tan altas que siempre llegan a la frustración. Esta necesidad de contacto y afecto que tienen sino la priorizan las llevará por el mismo camino que hasta ahora han seguido, sin cambios positivos y siempre con la desesperanza de no encontrar lo que necesitan.

1.2 Propósitos de la intervención

Los propósitos de esta intervención se fueron modificando en diferentes etapas del proceso. Antes de la intervención se pretendía que las participantes proyectaran algunos aspectos de su vida, pues en la encuesta aplicada ésta era una de las líneas expresadas que ellas buscaban encontrar en ese momento de sus vidas. Al adaptar las sesiones a las participantes los propósitos específicos se cambiaron

para identificar necesidades no atendidas y explorar de sentimientos en sus experiencias, lo que modificó los resultados esperados. Es por ello que durante el análisis de las sesiones fue evidente que el propósito general no atendía a lo ocurrido en la intervención, por lo que se valoró la posibilidad de exponer lo sucedido y no lo que se originalmente se planeó. Tal forma que los propósitos general y específicos quedaron de la siguiente manera:

1.2.1 Propósito general

Que las participantes identifiquen necesidades y deseos personales que las ayude a dar sentido a su vida

1.2.2 Propósitos específicos

- Identificar algunas necesidades que no han sido atendidas
- Identificar sentimientos involucrados en sus experiencias
- Explorar la idea que tienen de sí mismas
- Resignificar sus historias de su vida

1.3 Plan de acción

El plan de acción se modificó para atender las necesidades de las participantes al taller. Por un lado fue necesario extender el rango de edad para conformar el grupo, a pesar de la buena respuesta que se tuvo a la invitación, la mayoría de las mujeres que desean asistir no podían hacerlo en las fechas que se les requería, además los tiempo disponibles era de pocas semanas para aquellas que habían decidió integrarse al grupo. Es por ello que el desarrollo del taller buscó atacar los temas que eran más urgentes en cinco sesiones, que llevaron a cabo de Febrero a Marzo del 2013.

1.3.1 Lugar y condiciones del lugar

El taller “Redescubriendo mi proyecto de vida” se realizó del 16 de febrero al 16 de Marzo del 2013. Se desarrollaron cinco sesiones de cuatro horas, el lugar fue en el aula de Audiovisuales, en el CENSA (Centro de Servicios Audiovisuales), dentro de

las instalaciones del ITESO (Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores). Cuenta con sillas necesarias para todas las integrantes, con mesas para trabajar, pizarrón, ventilación, electricidad y bocinas, además el espacio permite la privacidad para que el grupo se sienta cómodo y seguro.

1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros

Los recursos utilizados durante el taller principalmente fueron materiales que fui recabando antes o durante las sesiones, con el apoyo de algunos compañeros y amigos, además de algunas cosas que compre específicamente para realizar las actividades que se habían planeado y que se fueron adquiriendo poco a poco, estos fueron:

- Snack: agua, café y galletas.
- Equipo de grabación: cámara fotográfica y de video, tripee, memoria y batería, extensión eléctrica.
- Materiales para el taller: impresiones, gafetes, plumones, cuadernos, plumas, pelota, plastilina, palillos, cartulinas, tijeras, pegamento, cinta, hojas en blanco, lápices, colores, caja de regalo y espejo.

1.3.3 Plan de acción detallado de cada sesión:

La intervención se presentó en cinco sesiones de cuatro horas, cada sábado se partió de una actividad que ayudó a las participantes a centrarse en una temática para compartir experiencias, una vez explorado las historias de vida, las integrantes del grupo realizaron su bitácora personal, cerrando las actividades del día al responder brevemente las preguntas de cómo se van, qué aprendieron, qué les gustó o cualquier comentarios que desearon expresar en ese momento.

Sesión	Tema Central	Actividades
1ra. Sesión	Encuentro con mi cuerpo	1ra Actividad Las participantes se van presentando una por una; dicen su nombre, algunos datos de ellas y expectativas del taller. Al final se pasan una pelota para darle la palabra a otra participante. • Realización de cuestionario • Presentación de las sesiones • Exposición de reglas 2da Actividad Con plastilina realizar la figura de la parte del cuerpo que en ese momento no le ponen atención o les molesta • Compartir de cada una de las participantes • Bitácoras personales • Cierre de la sesión

2da. Sesión

Identificar mis sentimientos

- Bienvenida
- Presentación del tema

3ra Actividad

En una cartulina de un lado ponen los sentimientos agradables y del otro los sentimientos desagradables.

Después de una breve exploración.

En otra cartulina de un lado ponen los sentimientos que se permitían en casa y del otro los sentimientos que eran reprimidos o no deseados.

- Compartir de cada una de las participantes
- Bitácoras personales
- Cierre de la sesión

3ra. Sesión

Fluir con el entorno

- Bienvenida
- Presentación del tema

4ra Actividad

Una persona guía con su voz a otra persona que va con los ojos tapados y después se intercambian; puede dar indicaciones, describir el espacio, pero no pueden guiarlas a través del contacto.

- Poner por escrito lo que sintieron y vivieron en su cuaderno de bitácoras

3ra. Sesión

Fluir con el entorno

5ta Actividad

Se les proporciona un frasco para hacer burbujas y se les pide que jueguen como si fueran niñas otra vez.

- Poner por escrito lo que Sintieron y vivieron en su cuaderno de bitácoras
- Compartir de cada una de las participantes
- Bitácoras personales
- Cierre de la sesión

4ta. Sesión

Descubrir Quién Soy

6ta Actividad

En una cartulina se colocan imágenes que la participante considera que la representan y en otra cartulina imágenes que le sean significativas

- Compartir de cada una de las participantes
- Bitácoras personales
- Cierre de la sesión

5ta. Sesión

Planear mi presente

- Bienvenida
- Presentación del tema

7ma Actividad

Escribir a modo de cuento la historia más significativa de su niñez. Después una breve exploración de sus escritos, se les proporciona un espejo y se les pide que a través de la historia que escribieran, vean a la persona que está en ese reflejo, para después escribir esa reflexión en su cuaderno de bitácoras.

- Compartir de cada una de las participantes

8va Actividad

Escribir un proyecto de vida actual, realizable, que sólo dependa de ellas y que esté basado en un deseo personal y no en cubrir necesidades desatendidas o en centros de valoración familiar, social o laboral

- Compartir de cada una de las participantes
- Evaluación de los temas tratados, actividades realizadas y desempeño de la facilitadora
- Entrega de lo realizado en el taller.
- Cierre del taller

1.3.4 Recolección de información

Para la recolección de datos realicé videograbaciones y audio-grabaciones, bitácoras de cada sesión por parte de la facilitadora y de cada integrante, fotografías de los productos realizados, transcripciones de algunas sesiones, encuesta inicial y evaluación del taller.

CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL

La fundamentación de la intervención realizada se presenta en este capítulo que se divide en tres apartados y se basa en el Enfoque Centrado en la Persona, además de otras teorías del Desarrollo Humano.

En la primera sección se presentan cuatro trabajos de grado del ITESO y tres tesis de la Universidad Iberoamericana, los cuales se relacionan con el tema de la intervención realizada, con el objetivo principal del análisis y con algunas particularidades de la población que fue convocada al taller. Posteriormente se exponen las características del Enfoque Centrado en la Persona que se dieron en el proceso de cada una de las integrantes para el descubrimiento de herramientas que les ayudaron a desarrollar su potencial humano. Finalmente se presentan diversas aportaciones referentes a la problemática de este trabajo; como es la identificación de necesidades personales que les ayude a dar sentido a su vida como mujeres profesionistas y solteras.

2.1 Revisión de trabajos de grado y tesis

Los cuatro trabajos de grado que presento en este apartado se realizaron en el Maestría de Desarrollo Humano del ITESO, dos tesis de la Maestría en Desarrollo Humano y una en la Maestría en Comunicación de la Universidad Iberoamérica, comparten temas como: sentido de vida y autoconcepto. Además son referentes para descubrir qué se ha hecho en los últimos años.

En el trabajo de grado de Elvira Orozco Gómez (2011) para obtener el grado de Maestra en el ITESO, “Mujeres en busca de sentido. Desarrollo de un taller de reorientación de proyecto de vida abordado desde el Enfoque Centrado en la Persona con mujeres que laboran en el área administrativa de una empresa de cosméticos”, la autora se basa en los mismo principios referente al proyecto de vida que se desarrollan en este trabajo, por lo tanto, señala que un proyecto de vida da

congruencia independientemente de la faceta en la que se encuentra la persona, implica un camino de práctica y búsqueda constante, necesita compromiso, conocimiento de necesidades, emociones y de sí mismo, para determina el concepto de felicidad que cada individuo posee; sin embargo hay personas que atienden los retos personales de forma automática, sin cuestionarse jamás su proyecto de vida. Orozco (2011) agrega que la mujer se concibe con base en los roles que debe cubrir en la sociedad y a través de las relaciones que mantienen con otros. Los logros de la intervención se construyeron a partir del autoconocimiento y la claridad en el mundo motivacional de las participantes para darle sentido a su proyecto de vida, por lo que la población adquirió en el taller claridad y congruencia con sus valores y necesidades acortando la distancia entre el yo real y el yo ideal. Esta sabiduría orgánica fue potencializada a través de un espacio de escucha y aceptación que les ayudó a compartir experiencias y a incrementar la confianza y responsabilidad de su ser en las elecciones y decisiones labores y personales para reorientar su proyecto de vida (Orozco, 2011).

Sara Elba Ruiz Tapia (2013) en su trabajo de grado realizado en el ITESO, “Encontrarme... en la soledad que habita el alma. Taller vivencial con mujeres que desean encontrar su sentido de vida mediante el amor y el reconocimiento de sí mismas, desde el Enfoque Centrado en la Persona” comenta que el hombre se cuestiona con o sin intención cuál es su sentido de vida; desde la niñez es necesario tener la seguridad de quiénes somos, pero en la actualidad el vacío existencial permea la conciencia y en el caso de las participantes del taller, las ha llevado a tener la sensación de soledad interior, en el caso de las participantes del taller que intervino, ésta se sentían que necesitaban tomar decisiones para conseguir sentirse amadas. Comenta que: “...cuando vivimos sin un sentido de vida, sin metas, valores o ideales, existe un riesgo de sufrir trastornos emocionales... el ser humano es, ante todo, un ser existencialmente responsable de su propia experiencia” (Ruiz, 2013, p. 34). Las participantes del taller tomaron conciencia de su historia y las actitudes que han tomado ante ella, de esta forma visualizaron el concepto que tienen de sí contactando el sentido que quieren dar a su vida. Agrega la autora (Ruiz, 2013) que

el clima de confianza por parte del grupo y de la facilitadora ayudó a que se abrieran y profundizaran en sus experiencias.

El trabajo de intervención realizado por Dolores Salazar Gómez (2012) en el ITESO, “Descubrir a Eva. Taller desde el Enfoque Centrado en la Persona, con mujeres profesionistas, de septiembre a noviembre del 2010” describe que el cambio socio-cultural de los roles han desequilibrado a las mujeres por lo que se encuentran en una confusa lucha interna. Agrega que el autoconcepto es “...una edificación figurada que cada persona desarrolla acerca de quién es y cómo se introduce en la sociedad” (Salazar, 2012, p. 40), es decir, es un componente que se aprende desde la niñez, permite el desarrollo de emociones, cimenta la valía y da sentido a la vida, en el caso de las participantes del taller que intervino este principio actúa en contra de su desarrollo personal, llevándolas a la rigidez. La autora comenta sobre la autoestima:

“...puedo reconocer que este proceso de interiorización de normas y costumbres sociales suele provocar en la mujer el desconocimiento de sus propios recursos lo que repercute en la apreciación de su imagen y afirmación de sí misma como persona” (Salazar, 2012, p. 129).

Los cambios que se dieron en las participantes fueron el reconocimiento y autoafirmación de su ser mujer, además el clima de confianza ayudó para la interacción afectiva y recíproca de la integrantes del grupo y con ello descubrir su propia Eva (Salazar, 2012).

Lorena de la Trinidad Ramírez Amador (2013) en su trabajo de grado realizado en el ITESO, “Mujeres tejiendo historias en la mitad de la vida. Taller vivencial desde el Enfoque Centrado en la Persona con mujeres de 35 a 50 años, en una parroquia de periferia en Guadalajara, Jal.”, destaca que la población que intervino ha renunciado al contacto con sí misma debido a las experiencias de abandono que han vivido. La distancia que existe entre su yo real y el concepto que tienen de sí la lleva a ser incongruentes y a usar máscaras, situación que se repite con las participantes al taller que intervino, la autora agrega (Ramírez, 2013) que

para acortar esta distancia es necesario actualizar la experiencia y reconstruirla de acuerdo con su presente de forma armónica y espontánea. Los logros del taller fueron que las participantes contactaron con su historia, resignificándola y generando cambios en la forma de relacionarse con otros. Además compartir sus historias dolorosas y los logros conseguidos generó empatía, reconocimiento, valoración y admiración de unas a otras (Ramírez, 2013).

La tesis de Gabriela Elena Schroeder Hoppenstedt (2005) de la Universidad Iberoamericana, “Autoconcepto, emociones y sentido de vida de mujeres con cáncer de mama” busca descubrir cómo funcionan los cambios en el concepto que tienen de sí las mujeres que han sido diagnosticadas con esta enfermedad. La autora (Schroeder, 2005) asegura que la salud física no se valora hasta que las personas enfrentan un padecimiento, esto se debe a que las actividades y estímulos en que está inmerso el hombre moderno han llevado al olvido del cuerpo tanto físico como emocional. Agrega Schroeder (2005) que el autoconcepto influye en cómo la persona se relaciona con consigo misma, cómo experimentan el mundo y cómo se vinculan con otros; la imagen que cada individuo tiene de sí es creada y fluye durante su vida; el presente trabajo se relaciona íntimamente con este principio. Las emociones forman parte del proceso de recuperación de los enfermos, los ideales y objetivos les permiten ver hacia el futuro y los padecimientos replantean el sentido de vida de quien lo sufre. Finalmente Schroeder concluye que el cuerpo juega un papel importante en el autoconcepto de las mujeres que entrevistó y que a través del dolor han encontrado una vía de crecimiento personal.

Ángela Salazar Acevedo (2006) en su tesis de la Universidad Iberoamericana, “Autoaceptación y sentido de vida en mujeres con discapacidad motora” analiza el papel que juega la aceptación de su persona en mujeres con discapacidad motora y el sentido del desarrollo personal para ver si sus recursos internos les permiten prevalecer en la sociedad y encontrar un camino para su propio desarrollo. Salazar (2006) dice que el ser humano puede encontrar un sentido de vida cuando se hace consciente de su ser a partir de la interacción con otros, la aceptación de pensamientos, sentimientos y conductas son aspectos

importantes para su desarrollo y el empoderamiento como persona valiosa ayuda a tomar decisiones a partir de su condición. La autora (Salazar, 2006) agrega que el sentido de vida depende de las condiciones y situaciones particulares de cada individuo y en algunos casos pueden llegar a sentirse frustrados y vacíos pues el hombre es libre dentro de sus limitaciones para consumir su propio desarrollo, por lo tanto, cuando un ser humano se enfrenta a una situación inevitable, imposible de modificar como es la enfermedad, se encuentra en una constante búsqueda de su ser a través del dolor y el sufrimiento, esta constante búsqueda también se da debido a la insatisfacción que algunas personas viven, como el caso de las participantes que participaron en el presente trabajo. Concluye que las mujeres entrevistadas han logrado salir adelante a pesar de que en sus primeras etapas enfrentaron diferentes retos por su discapacidad motora y agudizándose en la adolescencia, sin embargo ha encontrado un sentido de vida positivo con un fuerte deseo de seguir adelante.

Finalmente la tesis para obtener el grado de Maestro en Comunicación en la Universidad Iberoamericana de Gloria Nolaska León Villanueva (2004) titulado “Las interacciones sociales en la sociedad informacional, ‘de amistades, amores y desamores en la red’” busca analizar las relaciones sociales y afectivas de los usuarios de Internet mediante el uso de la comunicación. Nolaska (2004) agrega que la mayoría de las veces la interacción simbólica que se presenta entre los individuos es a través de la imagen idealizada del ser, que las personas han perdido el sentido de sus vidas y que están en búsqueda constante de su identidad. La autora (Nolaska, 2004) dice que un mecanismo de identificación es el estatus social, es por ello que la soltería crea grados diferentes para vincularse en las redes, siendo las mujeres las que usan más este medio de comunicación, en especial con las mujeres del taller que intervino, el estatus de soltería forma parte de los medios que usan para vincularse. Concluye que el Internet recrea de forma lúdica las relaciones afectivas importantes del individuo, sin embargo el anonimato permite la sensación de poder para interactuar con otros seres humanos (Nolaska, 2004).

La revisión de estos siete trabajos para obtener el grado de diferentes maestrías en las universidades ITESO e Iberoamericana ofrece variedad de panoramas en lo que se ha implementado temas como son el sentido de vida y el autoconcepto, dejando varios puntos importantes a considerar: el autoconcepto es construido, modificable y en constante movimiento, además se desarrolla a través de la vida formando parte fundamental en el sentido de vida de las personas para conseguir la noción de felicidad y desarrollo que cada una desea alcanzar.

2.2 Fundamentación teórica de la intervención desde el Enfoque Centrado en la Persona

La intervención realizada buscó desarrollarse con base en el Enfoque Centrado en la Persona (ECP), la facilitación durante el taller se desenvolvió con las condiciones necesarias para que las participantes exploraran el concepto que tienen de sí ayudándolas a dar sentido a las experiencias de vida que compartieron en el grupo.

El ECP forma parte de la corriente del Humanismo; fue creado e impulsado por Carl Rogers en la década de los treinta quien la desarrolló como parte de su trabajo terapéutico revolucionando la práctica de la psicoterapia. El Enfoque Centrado en la Persona pone su fe en el potencial constructivo del ser humano (Brazier, 1997); la persona es capaz de vivir sus experiencias, aprender de ellas y confía totalmente en su sabiduría innata para encontrar su camino.

En el apartado siguiente describo los elementos teóricos que sustenta este trabajo basándome en algunos autores del Enfoque Centrado en la Persona y del Humanismo.

2.2.1 Una mirada a través del Enfoque Centrado en la Persona

Carl Rogers destacó el poder que tiene la persona que recibe ayuda y en el terapeuta que la otorga basándose en la observación de su trabajo como psicólogo. A través de una fundamentación empírica afirmaba que se pueden establecer

relaciones impulsoras de crecimiento reconociendo al individuo (Brazier, 1997). Es por ello que, el proceso de cambio y crecimiento integral en las personas visto desde el Desarrollo Humano implica que los seres humanos tienen una tendencia a la actualización; al desarrollar sus potencialidades, es decir, no sólo al mantenimiento sino hacia la mejora del organismo y que con ayuda de un facilitador que le ofrezca las condiciones necesarias para sentirse en libertad de explorar sus experiencias sin temores, en un ambiente cálido y libre de juicios, los individuos se acercan a una madurez (Rogers, 1961).

En la intervención que se realizó las participantes estaban en búsqueda de un sentido de vida que les ayudara a encontrar la felicidad, pero sobre todo buscaban ser escuchadas y valoradas como personas independientemente de las metas logradas o las expectativas sociales que no han cubierto. El taller se fundamentó en los principios del ECP para ofrecer las condiciones necesarias en un encuentro personal como son: empatía, consideración positiva incondicional y aceptación; comprender al otro desde su propio mundo, respeto y aceptación sin juicios, (Rogers & Stevens, 1980). Las condiciones necesarias para la facilitación son detonantes para el crecimiento y con ello las personas pueden manejar de forma constructiva todos los aspectos de su vida que están accesibles a su conciencia (Rogers, 1961). Rogers agrega:

La persona que goza de libertad psicológica tiende a convertirse en un individuo que funciona más plenamente: puede vivir en y con todos y cada uno de sus sentimientos y reacciones: emplea todos sus recursos orgánicos para captar la situación existencial externa e interna, con toda la precisión de que es capaz: utiliza de manera consciente toda la información que su sistema nervioso puede suministrarle, pero sabe que su organismo puede ser más sabio que su percepción, y a menudo lo es; permite que todo su organismo funcione libremente y con toda su complejidad al seleccionar entre múltiples posibilidades, la conducta que en este momento resultará más satisfactoria, puede confiar en este funcionamiento de su organismo... (Rogers, 1961, p. 172).

Sin embargo el ser humano tiene que ir creciendo poco a poco para llegar al estado que Rogers describe, es por eso que afirma que las personas desean alcanzar una vida plena, pero ésta no es un estado o una meta, sino un proceso dinámico y en constante movimiento (Rogers, 1961), es decir, que los individuos se van desarrollando para alcanzar una adaptación psicológica, para ello darle sentido a su vida y conseguir la felicidad, pero eso no significa que sea un objetivo que una vez alcanzado permanezca ahí, sino que esta tendencia a la actualización moviliza al organismo para tener una mejora constante. Agrega el autor (Rogers, 1961) que esta capacidad es innata y que los organismos la potencializan para la conservación o el desarrollo.

El conocimiento de su persona, de sus necesidades, recursos y motivaciones es el camino para ir acortando la distancia que hay entre la experiencia vivida y el concepto que se tiene de sí y con ello avanzar a una madurez psicológica.

2.2.2 Un paso hacia adelante: reconociendo necesidades

La “Teoría de la Motivación Humana” desarrollada por Maslow propone una jerarquía de necesidades y factores que motivan a los seres humanos; se edifica a través de un orden jerárquico ascendente de cinco categorías, su importancia tiene que ver con la supervivencia y la capacidad motivacional de los individuos. Es decir, a medida que la persona satisface las necesidades básicas surgen otras que modifican su comportamiento y lo motivan disparando nuevas necesidades. Estas categorías son: fisiológicas, de seguridad, de estima y sociales (de amor y pertenencia) denominadas “deficitarias” porque se refieren a una carencia y la última es de auto-realización nombrada como de “desarrollo del ser” pues hace referente al quehacer del ser humano (Colvin y Rutland, 2008).

Durante la detección de necesidades para realizar la intervención que sustenta este trabajo salieron de una encuesta aplicada a mujeres de 30 a 40 años profesionistas, solteras y sin hijos, los temas importantes a tratar con esta población resultaron: el reconocimiento de las propias necesidades, entre ellas la de afecto y seguridad. Esta idea se reforzó en las participantes de taller al contestar la misma

encuesta y dar como resultado que poseían un pirámide invertida, pues buscaban auto-realizarse como el objetivo principal de sus vidas olvidándose o posponiendo las necesidades básicas, principalmente las fisiológicas y de afecto.

Para Maslow (1973) los seres humanos tienen dos sistemas de fuerza en su interior. Uno de ellos se aferra a la seguridad, a la comunicación primitiva con el útero o al pecho materno, asustado y temeroso de correr riesgos o de la independencia, la libertad y la separación, una fijación que lo retiene en el pasado y lo hace retroceder. El otro sistema le empuja hacia delante, hacia la totalidad, la unidad y aceptación del yo inconsciente, real y profundo, hacia al desarrollo pleno de sus capacidades y a la vez con la confianza de ser aceptado en un mundo exterior (Maslow, 1973). Una vez que el niño encuentra un lugar seguro, se separa de sus temores y surge la oportunidad para la exploración.

Consolidar la seguridad permite que aparezcan necesidades e impulsos superiores, sin embargo, poner en peligro los sentimientos de seguridad implicaría regresiones a estados sólidos, es por ello que en la elección entre el desarrollo y la seguridad, por lo general, la seguridad sale victoriosa; pues el niño sólo cuando se siente seguro es capaz de avanzar (Maslow, 1973). Maslow lo describe de la siguiente forma: “Avanzamos en el desarrollo cuando los goces del mismo y las ansiedades de la seguridad superan a las ansiedades del desarrollo y los goces de la seguridad” (Maslow, 1973, pp. 76-77).

El niño para avanzar al desarrollo debe sentirse seguro, es decir, necesita ayuda pues se siente asustado para atreverse a tomar riesgos, por eso cuando tiene que elegir entre las propias experiencias placenteras y la probación ajena, la primera se enfrenta a la represión para apagarla o controlarla. Es decir, “la decisión básica, la elección crucial, estriba pues entre el yo propio y el de los demás” (Maslow, 1973, p. 82). Las participantes del taller han sacrificado su yo a través de los años para obtener la valía de los otros, es por ello que prefieren estar al servicio de sus familiares, jefes, amistades y parejas olvidándose de sus propias necesidades, sin embargo están en constante búsqueda de un sentimiento de seguridad que no termina por ser satisfecho y que representa una contante angustia en sus vidas.

Las personas construyen una idea idealizada de sus necesidades, fantasías primitivas, habilidades y experiencias con el objetivo de lograr un sentimiento de unidad e identidad, con la promesa de satisfacerlas y liberarse de sentimientos dolorosos e insoportables, sin embargo, al vivir en el yo ideal las personas terminan desempeñando roles no deseados y cumpliendo expectativas externas. Al dejar sentimientos, pensamientos y deseos de lado la persona enajena su yo al punto que puede no reconocer su yo real, pues de esta forma consigue sentir seguridad o satisfacer ciertas necesidades (Karen Horney, 1961). Para Rogers (1961) el yo ideal es el yo que el individuo desearía tener y al que se le asigna un valor de elevada importancia.

Karen Horney (1961) agrega que la perfección busca alcanzar una imagen idealizada a través de los deberes y tabúes, la ambición neurótica el deseo de destacar y el apetito de triunfo vindicativo aspira a la venganza a través de la humillación. Estas tendencias tienen dos características: su carácter compulsivo y su carácter imaginativo, además pretenden evitar el peligro; es importante que el ser humano tenga condiciones favorables para sentir seguridad interior y con ello camine a un cambio que le permita tener pensamientos y sentimientos propios, así como la posibilidad de poder expresarlos.

A través de las sesiones fue evidente que las participantes han utilizado el rol de la perfección por medio de los deberes familiares y laborales para sentirse valiosas quedando atrapadas entre la imagen idealizada y sus deseos más profundos, olvidándose de sus necesidades primarias como son la de hidratarse, ir al baño, comer y dormir. Maslow propone ante esta disyuntiva que: “recobrar la capacidad de percepción de los propios placeres, es el mejor método para redescubrir el ego sacrificado, incluso durante la edad adulta” (1973, p. 88). Para ello es importante contactar con los sentimientos inmiscuidos en las experiencias, reconocerlos, nombrarlos y sanar las heridas provocadas en el pasado.

2.2.3 El camino hacia el contactando de sentimientos

Las diferencias entre emociones y sentimientos no siempre han sido claras entre los autores que la manejan, por lo general son definiciones sencillas que no alcanzan la precisión necesaria para distinguirlas.

Enríquez (2008) señala que las emociones son expresiones vivas, exaltadas y cargadas de energía mientras que los sentimientos son un estado anímico que se perciben suavemente pero que se prolongan por más tiempo. Greenberg (1997) por su parte, dice que las emociones regulan las tensiones ayudando al ser humano adaptarse y a darse cuenta de éstas para con ello garantizar la supervivencia del organismo. Filliozat (1998) asegura que las emociones definen la identidad de la persona pues cada uno las vivencian de manera particular. Muñoz (2009) agrega que las emociones producen agitación mental y física sin pasar desapercibidas para la persona, además las emociones son el balance de las situaciones que se viven, Esquivel (2000) afirma que las sensaciones agradables o desagradables hacen al ser humano moverse de manera consciente o inconscientemente y sirven como guía para la vida.

Por su parte Rogers asegura que: el sentimiento “Denota el significado personal de una experiencia de tinte emocional. Por lo tanto, incluye la emoción, pero también el contenido cognoscitivo del significado de esa emoción dentro, y de forma inseparable, de su contexto experiencial e inmediato” (1978, p. 27). El ser humano experimenta sensaciones, emociones y pensamientos dándoles significado de acuerdo a la experiencia vivida, relacionándolo con el concepto que se tiene de sí y formando parte del bagaje que se tiene al relacionarse con nuevas situaciones. Filliozat (1998) agrega que cuando la persona se percató de las emociones les permite, nombrarlas, controlarlas y guiarlas para responder a los desafíos cotidianos.

En el caso de las participantes no se permitían experimentar emociones y sentimientos pues les considera amenazantes, es por eso que reprimían toda posibilidad de mostrar sentimientos que les hicieran sentir fuera de control, además

expresaron que esta forma de actuar ha sido una constante en sus vidas, sin embargo durante el taller se dieron la oportunidad de contactar en algunas ocasiones con ciertas sensaciones y a través de esta nueva experiencia aprendieron a reconocer y nombrar emociones y sentimientos involucrados en su historia personal. Muñoz agrega “la emoción es entonces una respuesta para la que venimos equipados innatamente, pero que se va enriqueciendo durante la experiencia de la vida y tiene como objetivo la supervivencia y el desarrollo” (2009, p. 15).

Las sensaciones son corporales o materiales, las emociones tienen un componente psicológico siendo pasajeras e intensas, mientras que los sentimientos tienen un elemento cognitivo, intelectual o espiritual dándole la posibilidad de permanecer inclusive a través de los años pues tiene una conexión con elementos existenciales y subjetivos de la experiencia vivida (Muñoz, 2009). Muñoz asegura que las emociones son “una de las herramientas más importantes con las que contamos para informarnos de lo que está pasando y eliminarlas es quedarnos un poco a ciegas” (2009, p. 56). Redorta (2006) por su parte, explica que el estado emocional establece la forma como las personas perciben el mundo y de esa forma toman decisiones y acciones para comportarse ante una experiencia.

Cuando no se sabe cómo aprovechar la información que las emociones aportan se convierten en un problema (Levy, 2000), si no se atienden no se comprende la conducta, los pensamientos, las necesidades y los deseos generados por las experiencias convirtiéndose en sufrimiento inhibiendo la espontaneidad y la creatividad. Rogers (1961) afirma que cuando existen las condiciones necesarias las personas se sienten libres para contactar con los sentimientos y no sólo con los aprendizajes inmiscuidos en sus experiencias, descubren que su organismo es digno de confianza y dejan de temer a las reacciones emocionales, por lo que:

La conciencia deja de controlar un conjunto de sentimientos peligrosos e imprevisibles y se convierte en adecuado albergue de un cúmulo de impulsos, sentimientos y pensamientos que se autogobiernan de manera satisfactoria,

en ausencia del severo control hasta entonces ejercido (Rogers, 1961, p. 113).

Durante el taller las participantes se dieron cuenta que habían pospuesto sus necesidades y deseos, que las llevó a un camino de sufrimiento y a la rigidez tanto física como moral e intelectual y que eso fue por buscaban el cariño, la probación y la valía de sus seres significativos. Bisquerra (2000) dice que el ser humano es social, que la cultura en la que se desenvuelve le forma y le enseña el cómo expresar las emociones a través de los otros. “Las emociones se originan en la interacción entre la persona y el ambiente. Las otras personas son elementos esenciales del entorno en el cual se producen las emociones” (Bisquerra, 2000, p. 83). El etiquetado y ajuste de emociones se aprenden con los roles sociales y la comunicación no verbal a través de la infancia, por lo que el ser humano la comunicación de las emociones indica un proceso de socialización (Bisquerra, 2000).

Con frecuencia las personas otorgan poder a otros individuos, consciente o inconscientemente provocando el descuido de las propias necesidades, es por esto que la socialización reprime el ego de las personas para que desarrollen un rol que les de identidad (Basañez, 2008). Enríquez (2008) asegura que las emociones por más particulares que sean, tienen que ver con las personas como individuos y como sociedad, pues son indicadores de sentido, generadoras de vínculos y puentes entre lo íntimo y lo social. Rogers (1961) dice que los individuos a medida que se acercan la distancia que hay entre el concepto que tienen de sí y la experiencia, los sentimientos aparentemente peligros para la persona dejan de serlo para convertirse en herramientas que les permiten evaluar la situación vivida aflorando su verdadero yo. Una vez que las personas se sienten seguras para permitir la expresión de sentimientos, éstos van formando parte de sus experiencias de forma más vivida y en presente, permitiéndoles observar su mundo de diferente.

2.2.4 Exploración del autoconcepto

El autoconcepto se podría definir como la percepción de las características del yo vistas como una Gestalt; una unidad, en constante movimiento y que está accesible a la conciencia, o como la imagen que el sujeto tiene de sí; el conjunto de ideas y creencias que la persona asegura que forman parte de su yo (Rogers, 1978).

Los seres humanos conciben al cuerpo, tanto la salud como la apariencia, sus habilidades y su sexualidad como parte de su yo, además la moralidad, la valía personal y la relación con un ser supremo, con su círculo primario, familia, y con los otros, sociedad, como factores de identidad, satisfacción y comportamiento, sin embargo el concepto que cada persona tiene de sí es variable y depende de las circunstancias que han vivido formándose a través de los años (Fitts, 1965). El autoconcepto está ligado a la evaluación cognitiva y consciente que la persona cree que es; no sólo lo que cree, piensa, dice y espera ser, también lo que escucha de otros, por lo tanto, el autoconcepto que cada individuo tiene está compuesto de varios sí mismos (Rise, 1987). Es decir, toda la información simbólica centrada en el yo, todos los componentes sociales que se configuran a través de la interacción y que están accesibles a la conciencia forman parte del concepto que las personas tienen de sí.

Perls (1976) asegura que para vivir plenamente es indispensable conocerse y descubrir el potencial que cada individuo tiene, mientras que Casullo (1990) menciona que el autoconcepto tiene un nivel de aspiración; meta, expectativa y logro que causen satisfacción. Hansen y Cols (1981 en Muñoz, 1993) plantean que a medida que el ser humano es capaz de ser consciente de sí mismo y su medio, mediante el significado de sus experiencias, las personas pueden expandir esta conciencia a otras áreas de su vida. Rogers (1961) por su parte, dice que en medida que el individuo toma la elección de ser quien es, puede impactar la relación que tiene con otros dejando de depender de su aprobación, sin embargo la persona es influenciada por las figuras de autoridad que le rodean construyendo la imagen que tiene de sí con base en la relación con los otros y a través de los años. Agrega

(Rogers, 1961) que los individuos están en constante conflicto entre la experiencia que viven y el concepto que tienen de sí mismas; pues algunas experiencias pueden estar en contra de lo que creen de sí, provocando que las personas las distorsionen o nieguen para que entre al concepto que hasta ese momento tienen de ellas, también está el conflicto entre el yo real y el ideal y el conflicto entre el centro de valoración interno y el centro de valoración externo; llevando a valorar en algunas ocasiones la opinión de otros aun cuando esté en contra de su propia persona, valores, seguridad o desarrollo, para obtener la aprobación, valía, reconocimiento y cariño de esas personas.

En el caso de las participantes del taller la figura paterna y las exigencias familiares formó el perfeccionismo que les da identidad y les hace actuar de forma controladora especialmente con los sentimientos. “Algunos individuos han internalizado hasta tal punto el concepto inculcado por sus padres según el cual ‘debería ser bueno’ o ‘debo ser bueno’, que sólo por medio de una intensa lucha interior pueden abandonar esta meta” (Rogers, 1961, pp. 153). Merton (1948) asegura que cuando una persona le da significado a una situación, independientemente si es real o no, convencida de su veracidad adecua su conducta con base en esa percepción convirtiendo en realidad. Rogers (1961) por su parte dice que los individuos se alejan de su yo real y viven en incongruencia cuando hay discrepancia entre la experiencia y el concepto de sí mismo.

Las personas van construyendo su personalidad a través de la imagen subjetiva que tienen de sí, que se va formando a través de los años, de los valores transmitidos en la familia y de las experiencias que van adquiriendo. Pero cuando un individuo da mayor importancia a la valoración externa y la pone por encima de su propia valoración, es posible que tenga una idea disfrazada de quién es y lo que necesita apartándose de su yo verdadero y quedando atrapada entre su ser y el deber. Rogers dice “un gran parte de su vida se orienta por lo que él cree que debería ser y no por lo que es en realidad. A menudo advierte que sólo existe como respuesta a exigencias ajenas” (1961, 105). Agrega que al no desear ser uno mismos el individuo se interna en la desesperación, mientras que en aquellos que

sí se eligen radica la responsabilidad más profunda del hombre. Muchas de las razones por las que no se experimenta plenamente la vida están originadas en el pasado transfiriéndolas al presente, además las situaciones sociales hacen que parezcan peligrosas para darse la oportunidad de experimentarlas libremente (Rogers, 1961).

De esta forma la persona deja de escuchar su organismo, prioriza la razón y busca satisfacer expectativas externas provocando tensión y confusión interna. Rogers (1961) en su teoría de la personalidad asegura que el proceso de cambio transforma los modos de experimentar las emociones y de reaccionar ante las situaciones, priorizando y valorando su marco de referencia interno. “Cuando vive con sus sentimientos, aceptando su complejidad, éstos funcionan en una armonía constructiva y no lo arrastran de manera incontrolable hacia el mal camino” (Rogers, 1961, p. 161). Es decir, en el proceso terapéutico el cliente descubre sentimientos y actitudes que hasta ese momento no era capaz de advertir y que forman parte de su yo, al sentirse libre de amenazas es dueño de sus elecciones para tomar cualquier dirección que su organismo le impulse generando satisfacción acercándose cada vez más a su verdadero yo. Rogers (1961) dice:

[...] en un ambiente psicológico favorable se verifica un proceso de transformación: el individuo abandona, una tras otra, las máscaras defensivas con que ha enfrentado la vida y experimenta plenamente sus aspectos antes ocultos. En estas experiencias, descubre al extraño que convivía con él, ese extraño que es él mismo. He intentado ofrecer mi propia descripción de los atributos característicos de la persona que emerge de la terapia: una persona más abierta a todos los elementos de su experiencia orgánica, que desarrolla confianza en su propio organismo como instrumento de vida sensible, acepta pautas internas de evaluación y aprende a vivir en su vida como quien participa de un proceso dinámico y fluyente, donde el transcurso de la experiencia continuamente le permite descubrir nuevos aspectos de sí mismo. Estos son algunos de los elementos implícitos en el proceso de llegar a ser una persona (Rogers, 1961, p. 116).

La persona que experimenta este tipo la libertad que Rogers (1978) afirma en su teoría de la personalidad, valora su marco de referencia interno, toma el control de su vida, opta por sus propias metas y decide hacia dónde quiere caminar.

2.3 El sentido de vida en mujeres profesionistas

Durante el desarrollo de taller uno de los temas que emergieron con mayor intensidad a través de las experiencias compartidas fue el de sentido de vida. Por medio del espacio compartido las participantes fueron resignificando su historia personal ayudándoles a valora su persona y a encontrar un equilibrio más adecuado para la necesidades de su vida actual. Además, en el proceso de este trabajo se vio la pertinencia de describir a la población por medio de otras miradas como son la sociología y las características específicas con las que se enfrentan en la actualidad la mujeres que tienen entre 30 y 45 años de edad, solteras, profesionistas y sin hijos.

Para ello me apoyo de Papalia (2009) que ubica a esta población en un periodo llamado adultez temprana y de Lipovetsky (1999) que proporciona una visión sociológica de la transformación en la identidad de las mujeres, principalmente a través del ideal de amor, ya que en el taller uno de los temas más frecuentes fue las relaciones amorosas, el matrimonio y la maternidad, junto con sus significados, experiencias y expectativas.

2.3.1 Adultez temprana

El lapso entre los 20 y 40 años suele ser un periodo de autosuficiencia económica, de toma de decisiones en lo profesional y en el estilo de vida, posibilidades que en la actualidad hace que los adultos jóvenes pospongan cada vez más el compromiso para conseguir primero metas personales.

La salud está influida por los genes y los factores conductuales que determinan el bienestar de las personas; los problemas de salud en la adultez temprana están ligados al consumo de drogas, lesiones, privación del sueño, sobrepeso, malos hábitos alimenticios y escasa actividad física, además, pocos cuentan con acceso regular a atención médica y a seguros de salud (Papalia, 2009). En la actualidad los factores hereditarios como los del ambiente involucran la mayoría de las enfermedades en esta población por lo que “La relación entre la conducta y la salud ilustra la interrelación entre los aspectos físicos cognoscitivos y emocionales del desarrollo. Lo que las personas saben acerca de la salud influye en lo que hacen, y lo que hacen incide en cómo se sienten” (Papalia, 2009, p. 424). Los factores ambientales, posición socioeconómica y la educación, relacionados con la salud en esta población suelen ser determinantes pues dan la posibilidad de tener o carecer de una dieta balanceada, actividad física regular y atención médica preventiva (Papalia, 2009). Sin embargo el que tenga la posibilidad no significa que la hagan efectiva, pues la lucha para conseguir una carrera y un estilo de vida específico provoca que sacrifiquen la salud para llegar a la meta fijada, al menos en las mujeres que asistieron al taller esto ha sido una constante en sus vidas durante este periodo llevándolas a procesos quirúrgicos y lesiones permanentes.

Es fundamental para la salud las relaciones sociales; tanto la integración como el apoyo social. La participación en actividades, relaciones y roles sociales, integración, pueden desarrollar conductas destructivas o de bienestar, así como los recursos materiales, de información y psicológicos, apoyo, que derivan de la red social puede fomentar o disminuir el estrés, la ansiedad o la depresión. Al disminuir los problemas de conducta mejora la salud mental en la adultez temprana, sin embargo los trastornos psicológicos, como esquizofrenia, bipolaridad y depresión, entre otros, se han incrementado en algunos casos por la sensación abrumadora de tomar decisiones por ellos solos. En la actualidad la actividad sexual es iniciada a edades cada vez más tempranas, sin embargo en los adultos jóvenes, la frecuencia y las conductas de riesgo se reducen y la identidad sexual es mucho más clara, además el síndrome premenstrual (SPM) es característico de las mujeres de 30 años o más produciendo malestares emocionales. El ciclo fértil declina a partir

de los 28 años en el caso de las mujeres mientras que en los hombres comienza a los 38, la infertilidad es una carga emocional que lleva en la mayoría de los casos a tratamientos de reproducción asistida con nacimientos múltiples de alto riesgo dando lugar a dilemas legales, éticos y psicológicos (Papalia, 2009).

Cognoscitivamente las personas en la adultez temprana son capaces de desarrollar pensamiento reflexivo (información que se apoya en evidencias y conclusiones) y posformal (conciliar o elegir entre ideas o exigencias contradictorias), además de la adquisición de conocimiento se realiza para alcanzar metas específicas incluyendo capacidades de autogestión y administración de tareas (conocimiento tácito). Es una etapa de logros y responsabilidad en el sistema social, sin embargo en la actualidad muchos adultos jóvenes no tienen claro su trayectoria profesional, aunada con un mercado laboral competitivo, amenazante y que exige cada vez más educación superior o capacitación, es por ello que este periodo se ha utilizado para experimentar antes de asumir papeles y responsabilidades de adulto (Papalia, 2009). En el caso de las participantes del taller, todas han pospuesto el matrimonio y la maternidad en aras de conseguir un desarrollo profesional y una seguridad económica, al grado que uno de ellas a sus 40 años no cree que sea prioridad ser madre en ese momento de su vida y prefiere continuar en la búsqueda de reconocimiento y desarrollo de una carrera.

En la actualidad es mucho más frecuente que los adultos jóvenes vivan con sus padres, que sus relaciones se centren más en el trabajo y que sus amistades dependan para satisfacer necesidades sociales. La cohabitación es una alternativa que cobra cada vez más popularidad entre los adultos jóvenes, en el caso de Latinoamérica suele llevar por lo general al matrimonio, mientras que en Estados Unidos e Inglaterra la tendencia es a retrasarlo. El matrimonio es visto como paso a la adultez y como un proceso difícil sobre todo económicamente, es por ello que la edad promedio para contraer nupcias ha aumentado, hoy en día es de los 30 a los 50 años (Papalia, 2009). Sin embargo para las participantes del taller la cohabitación no es una opción, todas buscan el camino tradicional de noviazgo–matrimonio, aunque sí son permitidas las relaciones sexuales premaritales siempre

y cuando el amor esté involucrado en éstas. Para Papalia (2009) La paternidad en las sociedades industriales cada vez más se retrasa o se elimina debido a que los primeros años de la adultez emergente se dedican a establecer una carrera, posteriormente la carga financiera y la dificultad de combinarla con el trabajo hace que muchos prefieran optar por no ser padres, en el caso de algunas parejas el matrimonio es considerado sólo como forma de aumentar su intimidad, es por ello que es cada vez más común que el primer parto se dé entre los 30 a los 50 años.

Finalmente, las participantes no están tan alejadas de las estadísticas que se presentan Papalia (2009) a pesar de que están basadas en países Europeos y principalmente de Estados Unidos. Son mujeres que buscan alcanzar exigencias actuales con deseos de antaño, pues hacen hasta lo imposible por crecer en una carrera que les da identidad y sentido a su vida, retrasando el matrimonio y la maternidad, y posponiendo su salud y sueños personales.

2.3.2 Una mirada sociológica: los deseos amorosos

Gilles Lipovetsky (1999) dice que la cultura amorosa nunca ha dejado de cambiar debido a los disimilitud de los roles masculino y femenino, además la idea del amor se ha metamorfoseado a partir del siglo XVIII, de un juego de corte formalista a una comunicación personalizada llevada al extremo, comprometiendo la totalidad de la persona en relación con el otro. La mujer ve el amor como una renuncia, como la entrega en cuerpo y alma construyendo su vida en función del amado, mientras que el hombre ve el amor como posesión, principalmente de la mujer y con ello acrecenta su potencial de existir. A través de los siglos la mujeres han sido valoradas como un ser destinado al amor que le da identidad a su feminidad, por lo que su educación ha girado en torno a los hombres para que existan dedicadas a la felicidad masculina.

A partir de la revolución femenina lo que se ha modificado en la concepción identitaria del amor sobre la mujer es que éstas ya no están dispuestas a sacrificar estudios y profesión en aras del ser amado (Lipovetsky, 1999). La liberación sexual

separa el amor femenino del enclaustramiento doméstico y del ideal de dedicación tradicional, buscando liberar a la mujer de las constricciones morales a través de la independencia personal, económica y sexual, además “la existencia femenina ya no se construye exclusivamente en torno al ideal amoroso y familiar” (Lipovetsky, 1999, p. 28). No obstante las costumbres desigualitarias entre los hombres y mujeres continúan.

En la actualidad las mujeres son las que prefieren optar por la soledad o la separación antes que vivir en desamor, tomando la iniciativa para presentar el fracaso conyugal, sin embargo el erotismo femenino sigue alimentándose de imágenes sentimentales; es por ello que el consumo de pornografía continua siendo un fenómeno masculino mayoritariamente. El impulso para desaparecer las diferencias de género sólo se trata de la supervivencia de la historia milenaria, un modelo condenado a la decadencia que puede llegar a todo menos a la satisfacción, pues el culto femenino al amor ha readecuado los códigos antiguos en función de las nuevas exigencias (Lipovetsky, 1999).

Los ritos de cortejo en la actualidad son menos marcados entre hombres y mujeres, llevando a valorar el esparcimiento y la diversión con relaciones menos convencionales y a través de conductas directas e inmediatas. “Libres al fin, las mujeres son más accesibles en cuanto compañeras sexuales, pero al mismo tiempo resultan más intimidantes, más amenazadoras para el varón” (Lipovetsky, 1999, p. 52). La apatía seductiva masculina en estos tiempos tiene que ver con empuje cultural de valorarse a uno mismo, las mujeres tenían el valor de trofeo en tiempo pasados, ahora se trata de consumir para ostentar el poder personal de adquisición, el hedonismo del bienestar en la cultura del cuerpo está basado en una búsqueda de sentido privado, eclipsando los grandes tabús religiosos y morales, trivializando la libertad sexual y derrumbando el sentido colectivo del sexo (Lipovetsky, 1999). Con todo esto Lipovetsky concluye:

Tanto más cuanto que el compromiso amoroso presenta la virtud, preciosa entre todas las demás, de enriquecer la vida subjetiva con un horizonte de sentido del que nuestra sociedad desencantada se encuentra

tendencialmente desposeída. El poder que el amor ejerce sobre las mujeres no se prolonga únicamente porque se ha adaptado a las nuevas exigencias de la autonomía, sino también porque permite escapar al desierto del yo entregado sólo a sí mismo. Al lastrar la existencia con una dimensión de ideal y de sentido, el amor hace concebir la esperanza de una vida más intensa por autorrebasamiento de uno mismo hacia el otro. En las antípodas de un código formal, la relación de las mujeres con el amor funciona como una tradición viva, sin cesar reapropiable, una fuente inagotable de sentido que intensifica la vida y reconcilia la autonomía subjetiva con la intersubjetividad pasional. Aspectos todos ellos que, por mucho tiempo todavía, deberían asegurar la prolongación de la identidad amorosa femenina (1999, p. 44).

Las participantes al taller se sienten atrapadas entre el deseo de tener pareja que roza lo tradicional y lo fantasioso con sus necesidades actuales como mujeres profesionistas en una sociedad tapatía; noviazgo, compromiso, matrimonio y procreación, todo visto como el príncipe azul que llega a sus vidas, que les da felicidad, seguridad e identidad, junto con las exigencias de haber pasado los treinta años, continuar solteras, sin hijos, con trabajos demandantes y expectativas de desarrollo profesional aún sin alcanzar.

2.3.3 Sentido de Vida

El ser humano se interroga sobre el sentido de su vida porque le permite creer que puede trascender y superar las circunstancias que vive, al encontrar un “para qué” el ser humano se siente seguro del camino que recorre, dispuesto a explorar nuevas posibilidades y enfoca en la meta fijada, de esta forma la angustia se reduce y el bienestar se amplía.

Vickor Fraknl (1984) dice que sus pacientes van pidiendo ayuda porque dudan del sentido de su vida o se desesperan en la búsqueda para encontrarlo, pues en la sociedad moderna las personas se han visto afectadas por trastornos como ansiedad, complejos, depresión, angustia y desesperación que les lleva a

sentir que su vida no tiene sentido. En la infancia es cuando el ser humano comienza a construir el significado de su vida; es importante que el niño se sienta seguro de su identidad para aprender a ser y no sólo a hacer o desarrollar ciertas actividades que le ensañaron para cubrir expectativas de otros (Bradshaw, 2011). En la actualidad se vive en un tiempo en que los valores están diluidos y las personas cada vez más les cuesta trabajo encontrarse a sí mismas, el vacío existencial aparece en escena sobre todo cuando las personas viven momentos dolorosos, aunque se intenta ocultarlo, más por defensa que por malicia, pues se tiene miedo a la soledad por lo que se ocupa el tiempo para no cuestionar y evadir el problema (Scheifler, 1991).

Las crisis de falta de sentido son muy comunes, cuando se vive sin metas, valores o ideales existe el riesgo de sufrir trastornos emocionales pues el hombre ante todo es un ser responsable de su propia existencia. Cada situación en la vida cotidiana requiere una respuesta de la persona que la vive brindándole sentido a su vida (Frankl, 1999). Viktor Frankl agrega:

Cuando nos enfrentamos a un destino que no podemos cambiar, estamos llamados a dar lo mejor de nosotros mismos, elevándonos por encima de nosotros mismos y creciendo más allá de nosotros mismos; en una palabra, a través de la transformación de nosotros mismos. Esto es válido indistintamente para los tres componentes de la tríada trágica –dolor, culpa y muerte–, en la medida en que consigamos convertir el sufrimiento en un éxito y en un logro humano; extraer de la culpa la oportunidad para cambiar para mejor; y ver en la transitoriedad de la vida un incentivo para emprender una acción responsable (1999, p.189)

Pero este sentido es subjetivo por lo que cada ser humano tiene uno propio que va construyendo a través de su historia, además es relativo, pues la persona no comprende en un solo momento, ni en su totalidad el sentido de cada situación, sino que tiene que reconocerlo y realizarlo con cada experiencia que va viviendo. Frankl (1950) dice que el ser humano debería ser capaz de moverse, si es necesario, de un grupo de valores a otro para darse la oportunidad de la realización. Los valores creadores son aquellos que ofrecen oportunidades para resolver lo que

se está viviendo, mientras que valores vivenciales nos permiten percibir la grandeza de la vida en un instante a través de la belleza natural y el arte. Los individuos pueden escoger entre darle significado a lo que está viviendo o lamentarse por ello, la actitud que cada uno tome ante determinadas circunstancias o limitaciones le permite darle sentido a su vida. Por lo tanto el hombre es, cuando equivale a ser consciente y responsable de los valores que le dan sentido sano y positivo a la vida, de los valores creativos, vivenciales y de actitud que le satisfacción a través de sus experiencias (Frankl, 1950). Es decir, el hombre descubre el sentido, no lo inventa.

Para Maslow (1991) el hombre se realiza cuando se compromete con el cumplimiento del sentido de su vida a través de la satisfacción de sus necesidades, tomando decisiones objetivas, con principios claros y una voluntad que le permita vivir plenamente en el presente cumpliendo metas a largo plazo. Mientras que Frankl (1999) dice que el ser humano nunca deja de buscar el significado de su vida, pues cada momento presenta una oportunidad para conseguirlo. Las participantes al inicio del taller sentían que tenían que tomar decisiones en su vida para modificar el camino que hasta ese momento había seguido, pues no les dejaba del todo satisfechas, durante el taller fueron resignificando sus historias de vida y con ello le fueron dando sentido a lo que vivían en la actualidad, se permitieron reconsiderar sus valores y creencias para plantearse un camino más centrado en su persona y en sus necesidades. Al comprometerse con ellas mismas descubrieron una parte del sentido que su vida tiene en este momento.

CAPÍTULO III. NARRACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

3.1 Invitación al taller

Este taller “Redescubriendo mi proyecto de vida” se realizó con mujeres profesionistas, de 31 a 45 años, solteras y sin hijos durante los meses de febrero y marzo del 2013 en las instalaciones del ITESO.

Al inicio de la planeación platiqué con la Jefa de mi trabajo para ver la posibilidad de realizar el taller en las instalaciones del CENSA (Centro de Servicios Audiovisuales, edificio V en el ITESO). Solicitaba un salón que permitiera privacidad para que las participantes se sintieran cómodas, además de otros recursos como sillas, mesas, bocinas y un pizarrón. Yo me encargaría de los permisos necesarios para que las asistentes pudieran ingresar a la Universidad, de traer y preparar el snack, de solicitar el espacio al Encargado de esa área y de la limpieza al finalizar cada sesión. Con la respuesta afirmativa me dispuse a diseñar la invitación para el taller.



La invitación se difundió a través de las redes sociales como son Facebook y Twitter, como un taller vivencia, sin costo, que se desarrollaría durante cinco sesiones de cuatro horas, los sábados, comenzando el 16 de febrero del 2013 y con el correo de la facilitadora para que se pusieran en contacto.

Fueron 23 personas las que respondieron a la invitación, sin embargo la mayoría no podía en las fechas planeadas, pues ya había invertido en actividades durante los meses de febrero, marzo y abril; con talleres, diplomados o alguna otra actividad ya agendada para los fines de semana, por lo que la difusión boca a boca fue la más efectiva, aunque nunca fue planeada o difundida por mi persona.

Ante la posibilidad de considerar el taller desierto, busqué acomodarlo en otro horario, pero la respuesta fue devastadoramente nula, ya que las chicas que respondieron no podían por estar dedicadas a sus trabajos entre semana. En este momento, en el que estoy buscando otras opciones se comunica una candidata pidiéndome extender la edad a 45 años, porque estaba muy interesada asistir al taller y tenía el tiempo para poder participar, por lo que accedí a la petición.

Unos días antes de comenzar la primera sesión el grupo estaba conformado por tres candidatas, invitadas por alguna de las 23 que respondieron originalmente a la invitación electrónica o por otras personas que había escuchado del taller, pero dos días antes una de ellas me da las gracias y me dice que no podría ir porque le surgió un imprevisto y un día antes del taller, me habla una chica para pedir informes y emocionada me dice que ahí estará junto con su hermana, por lo que el grupo se conformó originalmente de cuatro participantes entre los 31 y 45 años.

3.2 Preparativos para el taller

Los preparativos para cada sesión fueron diversos, enriquecedores y algunos me dieron la oportunidad de investigar no sólo por medios convencionales, sino también a través del internet, de pedir ayuda y de preguntar opciones para cubrir con las necesidades y expectativas de la intervención que estaba desarrollando.

Al comenzar con la organización del taller, me di cuenta que me sentía sumamente insegura por las actividades que había planeado originalmente, me parecían que no habían sido tomadas a conciencia y con la profesionalidad que las participantes merecían, pues estaban pensadas para atender necesidades

específicas sacadas de las respuestas en las encuestas aplicadas con anterioridad, pero no estaban sustentadas en alguna línea teórica o metodológica que me ayudara a profesionalizar la secuencia de las sesiones, los objetivos de éstas y la implementación de la intervención en su globalidad.

La revisiones de Gabriela Sierra y Sofía Cervantes sobre mi proyecto me hicieron sentir aún más insegura, las sugerencias y anotaciones para realizar cambios sobre la intervención me parecieron tan atinadas que me sentí sin piso y a unos días de iniciar el taller la intervención que proponía parecía desmoronarse ante mis ojos, por lo que le pedí ayuda a la Maestra Lourdes Castro* para revisar el plan de acción, sustentar teóricamente las actividades y adecuarlo a la población a la que estaba destinada.

Lo más enriquecedor de este encuentro con la Maestra Lourdes Castro fue la posibilidad de encaminarlo a la luz de la pirámide de necesidades de Maslow, pues una de mis hipótesis era que esta población ha buscado trascender a través de una carrera profesional abandonando otras áreas de su vida, lo que les ha causado sentirse emocionalmente divididas entre sus deseos reprimidos y los logros conseguidos. Por lo tanto, identificar algunas de las necesidades no atendidas podrías ayudarlas a descubrir el camino que han recorrido, valorarlo y re-significarlo, y tal vez abrir el abanico de su mirada para considerar los aspectos que no permiten que formen parte del proyecto actual.

También solicité vía Facebook y Twitter la donación de revistas para una de las actividades planeadas en el taller, recibiendo una respuesta abrumadora de la gente cercana a mí. Pregunté a varios compañeros y profesores alguna actividad que me ayudara a cumplir objetivos planeados para cada sesión. Además hice una búsqueda por internet en diferentes páginas para encontrar dinámicas que pudiera adaptar a la población y que abonaran a lo ya consultado. Finalmente me di a la tarea de indagar en YouTube la forma de hacer plastilina casera para una actividad en la primera sesión, por lo que me tomé el tiempo de comprar los ingredientes, hacer experimentos y buscar la mejor mezcla para llevar al taller.

3.3 Sesión por sesión

El 16 de febrero comenzó el taller “Redescubriendo mi proyecto de vida”, las cuatro participantes estaban entre los 31 y los 45 años de edad, todas eran profesionistas, solteras y sin hijos.

La dinámica de cada sesión tenía el mismo esquema: se daba la bienvenida explorando cómo les había ido en la semana, se realizaba la actividad prevista para la sesión, las participantes compartían lo que habían realizado, dando paso a la posibilidad de facilitarlas en sus procesos personales, se iba a receso y de regreso cada una chicas hacia su bitácora, cerrando cada sesión con la exploración de cómo se van.

Al inicio de la primera sesión, me presenté, les di la bienvenida y les solicité que contestaran la misma encuesta que apliqué para detectar las necesidades, con el objetivo de adaptar el plan de acción a las participantes del taller. Las respuestas fueron muy parecidas, extremadamente cuidadas al parecer para no exponerse, apareciendo las cuatro necesidades con las que se basaron este taller, sin embargo surgió con mucha fuerza la necesidad de afecto, ante la pregunta “¿qué diría la niña que fuiste de la adulta que eres?” Una respuesta significativa fue: “recuérdame y abrázame”.

En la detección de necesidades el tema principal se encamino en evaluar lo que se había conseguido para proyectar la vida a partir de su presente, sin embargo con las cuatro integrantes del taller el énfasis se dio en dar sentido a su vida en las circunstancias que viven. Por lo que el objetivo principal se fue modificando para atender los requerimientos de las participantes.

Terminada la encuesta les solicité que nos presentáramos una a una para conocernos y desde el inicio fue muy marcada las grandes diferencias de las cuatro integrantes: dos de ellas vivían en el acelere de las actividades laborales, otra había decidido hacer un alto en su vida y la cuarta expresaba que se encontraba en el medio: pues seguía en la vorágine con mil actividades en su día, pero en busca o

intentando darse tiempo y espacio para ella. Estas diferencias les dieron la oportunidad de descubrir otras opciones para su vida desde el inicio del taller, pues una de ellas exclamó que ese día descubrió que no se cuida por estar pensando todo el tiempo en el trabajo.

Fue muy evidente que las integrantes buscan conocer a otras mujeres que se encontraban en sus mismas circunstancias, pues las preguntas referentes a datos personales salieron durante toda la sesión, inclusive interrumpiendo el compartir de otras para saber más a detalle sobre sus vidas. Además, parecía que había una gran necesidad de que las escucharan, pues estaban prestas a intervenir en cada actividad realizada, sin embargo la mayoría de sus intervenciones eran expresadas como un discurso que ya se habían aprendido, como algo que había pasado y que ya lo habían superado o sacando historias externas para expresar lo que ellas pensaban, sin embargo el compartir expresado desde el contacto con su experiencia no apareció en la primera sesión.

3.3.1 Contactar con mi cuerpo

El objetivo de la primera sesión era identificar necesidades que no hubieran atendido y que les estuviera causando problemas en ese momento de sus vidas; comenzando por las físicas. Por lo que les solicité que tomarán un pedazo de plastilina y mientras lo tocaban descubriendo sus cualidades; dura, pesada, pegajosa, ligera, moldeable, fría, de colores y todo aquello que pudieran descubrir en ella que les ayudara a descubrir que parte de su cuerpo han descuidado últimamente, que no le han puesto atención o que les molestara. Y cuando se sintieran listas realizaran la figura de esa parte del cuerpo que habían escogido, podían ayudarse de lo que encontraran en el salón para construirla y usar varios colores para representar lo que acaban de descubrir.

El clima de confianza se desarrolló rápidamente, pues las participantes comenzaron a compartir experiencias dolorosas con mucha rapidez, sin embargo les costaba contactar con ellas, pues las comunicaban como si fuera un cuento y no

como algo que había vivido, la curiosidad de las demás por descubrir hasta los mínimos detalles de lo compartido tampoco ayudaba para que ir más allá de una anécdota. Aun así las participantes descubrieron que están tan concentradas en el trabajo que se deshidratan, no comen o comen lo primero que encuentran; han dejado sus necesidades para último término en sus vidas para cubrir con expectativas laborales, familiares y sociales, lo que las ha llevado a no poner atención a su cuerpo.

Incluso algunas exigencias sociales les resultan excesivas, aun así invierten tiempo y dinero en su arreglo personal, pues dicen que deben cubrir las expectativas laborales en el mundo en el que viven. Dos de las participantes dicen agrandar de estos momentos mientras que las otras dos, les parece una tortura, que estaban dispuestas a soportar por alcanzar sus metas profesionales. Sin embargo la atención está puesta en su apariencia para agrandar intereses externos, olvidándose de estar saludables para alcanzar las metas que ellas mismas se han impuesto.

En el caso de una de las participantes llegó al taller recién operada pues se causó un daño serio a su sistema digestivo por no ir a evacuar. El compartir de esta participante impactó a las demás pues era la más joven y por llegar al extremo de una cirugía para darse cuenta de que era necesario darse el tiempo para atender su persona.

“Compartir tu vida es un buen ejercicio para escucharnos nosotros mismos y poder tomar decisiones. Escuchar a los demás es también un valioso aprendizaje. Enfrentarse a cuestionamientos que antes no te has hecho, te ‘obliga’ a encontrar respuestas y a ver aspectos que no habías advertido” (Gina, Bp1, 16/02/2013, 12-16).

Al final de la sesión las participantes se dieron cuenta de que han dejado a un lado sus necesidades, no sólo físicas sino también emocionales, pues siempre están dispuestas para los demás pero no para ellas.

3.3.2 Identificar mis sentimientos

En la segunda sesión se buscaba que las integrantes del taller descubrieran algunos sentimientos involucrados en sus experiencias. Por lo que les solicité que pusieran en una cartulina, en una parte los sentimientos que les agradaran y en otra parte los sentimientos que les desagradaran, para que identificaran qué son sentimientos, emociones, sensaciones y conceptos. Después de una breve explicación de cada uno de ellos basada en el libro de Redorta (2006), les solicité que pusieran en otra cartulina, en una parte los sentimientos que fueron permitidos en casa y en otra aquellos que no lo eran, inclusive un mismo sentimiento podía ser permitido en ciertas circunstancias mientras que en otros momentos se reprimía, además que algunos sentimientos podrían coincidir con aquellos que agradan o desagradan en relación con la dinámica que la familia tenía con los sentimientos.

Los descubrimientos fueron que todas agrandaban sentimientos relacionados con la necesidad de seguridad y desagradaban todo aquel sentimiento que le hiciera sentir vulnerables y fuera de control, además de estar íntimamente relacionado con las vivencias familiares. Algunas expresiones durante la sesión fueron:

“Hoy encontré facilidad de encontrar lo sentimientos, sensaciones y emociones que se mezclan dentro de mis decisiones” (Luna, Bp2: 23/02/2013, 1-3).

“Pero a veces no lo expresaba o no sabía cómo explicarlo, o sea me enojo, pero dentro del enojo quiero un abrazo” (Iva, Bp2, 23/02/2013, 8-9).

Las participantes descubrieron que algunos sentimientos los ocultan con la alegría, para evitar contactar con ellos, pues no les agrada sentirse vulnerables y mucho menos que los demás se den cuenta de ello. Aprendieron a nombrar algunas sensaciones que tienen que ver con el dolor, la tristeza y el enojo, reconociendo que también los sienten y que han estado en sus experiencias, sin embargo no se dieron la oportunidad de experimentarlos ahí, pues la sensación de estar fuera de control

no saben cómo manejarlas; estos sentimientos están íntimamente relacionados con la posibilidad sentirse indefensas e inseguras.

Una de las participantes descubrió en esta sesión que se ha comido sus emociones por muchos años y que la ha llevado por experiencias dolorosas al no saber cómo vivirlos de forma que no sean un obstáculo en su vida, sino que le ayuden para descubrir cuáles son sus propias necesidades. Este descubrimiento provocó reacciones en las demás participantes, primero porque se permitió contactar con su experiencia exponiéndose ante ellas y dándose la oportunidad de sanar algunas heridas del pasado para resignificar su presente. Segundo porque las demás participantes se reflejaron íntimamente con los sentimientos expresados, con el dilema de no saber cómo vivirlos sin sentirse vulnerables y con la oportunidad de sentirlos quitándoles todas las ideas negativas que hasta ese momento tenían de ellos.

En esta sesión, una de las participantes dejó de asistir, quedándome con tres integrantes el resto del taller. Una de las posibles razones de su partida, fue que se sintió demasiado confrontada ante lo que escuchaba, sobre todo con la experiencia de que una de ellas fue operada por no atenderse y como ella misma expresa que todo el tiempo piensa en el trabajo, prefiriendo priorizarlo por encima de su propio bienestar.

3.3.3 Fluir con mí entorno

Originalmente esta tercera sesión estaba planeada para ayudarlas a descubrir que el excesivo control que ejercen sobre sus vidas es lo que podría estarles causando la ansiedad que sienten (sacado de la detección de necesidades), sin embargo las participantes no expresaban que estuvieran ansiosas, pero sí ejercen control sobre cada paso que realizan. Por lo tanto las actividades planeas se adaptaron para que cubrieran las necesidades de las integrantes del taller. El objetivo a perseguir era que las participantes identificaran cómo reaccionan en una situación donde

aparentemente no tienen control sobre ella, que además tienen que dejarle el control a otra persona y que podrían encontrarse en un estado de vulnerabilidad.

La solicitud fue que una debía guiar con indicaciones verbales a otra que tendría los ojos vendados, no podían tocarla pero sí podían describirle el espacio frente a ella. Una vez que se regresó al salón les pedí que en sus bitácoras escribirán la sensaciones que les causó ser guiadas y sensaciones que descubrieron al guiar a otra persona. Después salimos al patio del edificio y les di un frasco con jabón para hacer burbujas, el objetivo era que regresaran a su niñez y descubrieran cómo es que su niña se divertía. Al final de la actividad les solicité que escribieran esas sensaciones en su bitácora, algunas expresiones fueron:

“Inclusive, escuché las voces de quienes estaban por ahí y del otro que me guie fue del olfato ‘a ver, es por aquí, la cafetería y luego el ruido de los carros’ o sea, me iba guiando con lo que ella me iba diciendo, pero también con lo que iba sintiendo, porque el sol se sentía diferente ahí en el jardín o entre los arbolitos” (Luna, Ac1, 02/03/2013, 11-16).

“A veces no hacía lo que yo le decía, le decía que a la izquierda y se iba a la derecho o ya no más eran dos pasos y ella daba como cinco” (Iva, Ac1 02/03/2013, 8-10).

Las participantes identificaron cómo es que se manejan en situaciones donde no tienen el control, que les causa ansiedad y que prefieren confiar en ellas mismas primero antes de darle el poder a otro.

“El día de hoy me pareció muy importante el darme cuenta cómo a través de una simple dinámica, guiar y ser guiado, podemos entender nuestro comportamiento en la sociedad y en las relaciones personales” (Iva, Bp3, 02/03/2013, 1-4).

Esta sesión fue muy íntima pues sólo asistieron dos participantes, además porque son hermanas, lo que permitió que el caso de una de ellas se diera la oportunidad de sentirse segura para contactar con sus experiencias. Descubrió que

en su vida ha tomado responsabilidades familiares que no le corresponden y que la han orillado a buscar controlar todo lo que puede para estar a la altura de las expectativas parentales. Al final de la sesión la participante creía que el control es la mejor herramienta que ha adquirido en la vida, pero que también se puede permitir vivir situaciones sin necesidad de controlarlas, además de que no todo lo puede contener, pues hay muchas cosas que no están en sus manos.

3.3.4 Descubrir quién soy

Los objetivos y actividades planeados para el cuarto día del taller fueron modificados debido al resultado del análisis de la encuesta realizada a las participantes durante la primera sesión, por lo que se vio la pertinencia de tratar el tema del autoconcepto, pues para lograr proyectar la propia vida, era necesario que conocieran la imagen que tiene de sí mismas, al menos algunos aspectos de ésta. Es por eso que esta cuarta sesión buscaba que las participantes exploran la idea que tienen de sí misma accesibles o no a su conciencia, por lo que les solicité que en una cartulina pusieran imágenes que las representara y en otra cartulina imágenes que les fueran significativa (las imágenes las sacarían de revistas que había recolectado con anterioridad).

Antes de comenzar, yo como facilitadora me encontraba muy nerviosa pues me sentía poco preparada para tratar este tema, creía que había muchas cosas que era probable que no supiera cómo contestar o responder, al menos esa era mi sensación antes de la sesión. La actividad planeada me parecía ideal para tratar los objetivos sugeridos y para la población que asistía al taller, sin embargo mi inseguridad fue constante durante todas las cuatro horas, pues creía que debería tener más fundamentos teóricos para afrontar las eventualidades. Sin embargo al finalizar el día y al realizar la bitácora correspondiente me pareció que respondí con mucha empatía a las experiencias compartidas por las integrantes del taller.

En el caso de una de las participantes se sintió muy confrontada por los descubrimientos que prefirió levantar las defensas y decir que no entendía, al

principio negando toda posibilidad de dialogo, sin embargo, poco a poco y con el compartir de las otras dos integrantes del grupos fue descubriendo y aceptando algunos hallazgos en sus cartulinas. Otra de las integrantes descubrió que la burbuja en la que había vivido no sólo le había causado enfermedades y problemas, sino que también le había permitido escuchar su interior y descubrir dónde está. Finalmente la última chica confirma que se siente como “tapetito” de los otros, pues su centro de valoración está basado en el exterior y por eso busca resolverle la vida a los demás, aun cuando estos no han pedido la ayuda y de esa forma sentirse valorada, decide modificar poco a poco su forma de actuar, no se siente cómoda con el cambio pero reconoce que es inicio.

“Pero el que pidan ayuda cuando estaba acostumbrada a ser ¡ay sí de tapetito! ‘Te hago el cafecito, yo voy, yo hago, no usted no se moleste’. Y ahora pues no lo hice” (Iva, Bp4, 09/03/2013, 11-14).

La sesión fue percibida en general por las participantes como muy productiva y de grandes descubrimientos, aunque en varias ocasiones se sintieron confrontadas por la facilitadora al no permitirles escaparse nuevamente con anécdotas, para que se centraran en sus experiencias, lo que ayudó a que las asistentes cambiaran formas de expresión, buscaran centrarse más en sentimientos y creencias propias para compararlo con lo que otros les habían dicho a lo largo de su vida.

3.3.5 Planear mi presente

Con el objetivo de cerrar la quinta sesión y de atender el motivo por el que se les convocó para este taller, se buscó que las participantes escribieran un proyecto personal, realizable, en el presente, basado en sus deseos como individuo y no en necesidades no atendidas o en centros de valoración externos como son los familiares, laborales o sociales.

Primero les solicité que escogieran el hecho más significativo de su vida y que lo escribieran como si fuera un cuento, después les di un espejo, les pedí que a la luz del cuento que había escrito se vieran a través de éste y escribieran los descubrimientos que se les revelaban, finalmente que redactaron un proyecto personal que le dé sentido a su vida en la actualidad.

“La historia vs espejo pues me deja mucha tranquila, satisfacción, alegría, una sensación de perseverancia... y también de esperanza, si se pudo en aquel momento también puedo en este momento... de crecimiento y de luchar por lo que deseo y alcanzar mis objetivos” (Iva, Ac2, 16/03/2013, 1-5).

“Dentro de todo lo que he estado viendo, sí he cambiado y sigo cambiando, sé que voy a seguir cambiando y sé que muchas cosas que todavía no recupero de los básicos... me falta un poquito más equilibrar... hacerlo conscientemente y agárrame mi tiempo” (Luna, Bt4, 16/03/2013, 1-4).

La historia significativa de las tres integrantes fue un cuentito alegre, donde se sintieron amadas, protegidas, cómodas, seguras de sí mismas, valoradas, con herramientas y cualidades consideradas por ellas como positivas e importantes para un ser humano. Al observarse a la luz de esta historia descubren que esas cualidades aún las conservan, que algunas de ellas las han abandonado decidiendo recuperarlas, mientras que otras las han cultivado a través de los años infundiéndoles esperanza para su presente y su futuro. La decisión personal en el caso de las tres participantes fue una que le diera sentido a su vida actual, basado en proyectos personales y que sólo dependieran de ellas.

Los descubrimientos en esta sesión fueron que en su vida el proyecto que desean hoy no es muy diferente al que tenían antes de entrar al taller, pero ahora se dan cuenta de algunas implicaciones sobre sus decisiones, dándoles la oportunidad de modificarlas y de abrir el abanico para mirar otras áreas de su persona que le dé sentido a su vida.

Al final de la sesión les pedí una retroalimentación escrita del taller y de mi persona como facilitadora y les entregué una bolsa con todo lo que habían trabajado en el taller en forma de regalo que ellas mismas se había hecho durante estos cinco sábados que habían dedicado al taller. Las participantes expresaron que les ayudó mucho el tiempo invertido y que desean entrar a otros talleres parecidos para seguir con su crecimiento.

CAPÍTULO IV. ESTRUCTURA METODOLÓGICA

4.1 Organización de la información.

Una vez terminada la intervención se organizaron los datos surgidos del taller vivencial. Las actividades realizadas permitieron obtener diversos materiales como bitácoras tanto de la facilitadora como de las participantes, video y audio grabaciones, encuestas, fotografías y cuestionario de evaluación, además escritos, cartulinas y figuras que realizaron las integrantes del taller para profundizar en los temas sugeridos para cada sesión. Estos documentos servirán como evidencias y fuentes de referencia del análisis realizado en este trabajo.

En el siguiente cuadro presento cómo fueron organizadas y clasificadas las evidencias obtenidas durante el taller en cada una de las sesiones que se realizaron, al igual que los códigos establecidos para identificar cada fuente. Con este fin, se organizaron y estructuraron los datos para ofrecer referencias claras para sustentar las afirmaciones que se desarrollaron una vez realizado el análisis de la intervención.

Los nombres de las participantes fueron modificados a criterio de la facilitadora para proteger la identidad de las personas que participaron en el taller. Estos fueron sacados de diferentes páginas de internet, de tal forma que me fuera fácil identificar a cada una de las integrantes con los nuevos nombres que les designé: Iva, Luna y Gina.

Finalmente, a continuación se muestra la tabla con las fuentes de información conseguidas en el taller con sus respectivos códigos y registros en cada sesión.

	Sesiones				
Descripción	1	2	3	4	5
Bitácora Facilitadora	B1	B2	B3	B4	B5
Bitácora Participantes	Bp1	Bp2	Bp3	Bp4	
Actividad	Ac1	Ac2	Ac3.1	Ac4	Ac5.1
			Ac3.2		Ac5.2
			Ac3.3		Ac5.3
Transcripción completa / Parcial	Tc1	Tp2	Tp3	Tc4	Tp5
Video	Vg1	Vg2	Vg3	Vg4	Vg5
Audio Grabaciones	Ag1	Ag2	Ag3	Ag4	Ag5
Encuesta / Evaluación	Ec1				Ev5
Fotografías de la sesión			F3		
Unidad Temática	Ut1	Ut2	Ut3	Ut4	Ut5

A continuación se explica la manera en que serán utilizados los datos y las fuentes en los momentos requeridos para el análisis de la intervención. Los siguientes ejemplos ayudará a comprender los códigos usados para ordenar y estructurar la información recabada: (Gina, Tp3, 02/03/2013, 1:06:45), se refiere a la participación que Gina realizada en la sesión tres que se llevó a cabo el 2 de marzo del 2013, sacada de una transcripción parcial a la hora con seis minutos y 45 segundos, (Iva, Bp2, 23/02/2013, 45) es decir, el reglón 15 de la bitácora número dos de Iva en la sesión con fecha del 23 de febrero del 2013, (Luna, Ac5.2, 16/03/2013, 10) significa, la intervención de Luna en la actividad número dos de la sesión 5 realizada el 16 de marzo del 2013, referida en el reglón número 10, finalmente (Facilitadora, B1, 16/02/2013, 128) este código tiene que ver con el reglón 128 de la bitácora de la facilitadora en la sesión número 1 que se llevó a cabo el 16 de febrero del 2013.

4.2 Preguntas de análisis

Para hacer el análisis de la intervención se plantearon las preguntas de análisis, con el objetivo de examinar la información recabada en cada una de las sesiones del taller y con ello generar interpretaciones de los datos presentados en este trabajo. Las preguntas tuvieron la finalidad de reflexionar sobre los cambios que se presentaron en las participantes a nivel personal y que pudieron desarrollar debido a la intervención, además las aportaciones que la facilitadora realizó para ayudar a las integrantes del grupo en su desarrollo a través de las sesiones, enseguida se presentan las preguntas que guiaron el análisis.

- ¿Cuáles fueron los cambios que expresan haber tenido en el concepto que las participantes tienen de sí y que les ayudó a dar sentido a su vida?
- ¿Cuáles fueron mis actitudes y habilidades que pude poner en práctica en el taller que les ayudó a descubrir sentido a su vida?

Una vez presentado las preguntas de análisis de esta intervención, se procede a realizar una sistematización de la información que se generó en las sesiones del taller y con el fin de dar respuesta a estas preguntas se decidió trabajar mediante las herramientas que el método fenomenológico proporciona.

4.3 Inmersión en los datos y proceso de estructuración.

El análisis de las preguntas de intervención se realizó mediante el método fenomenológico propuesto por Martínez; consiste en analizar los fenómenos partiendo de la esencia de las personas, sus valores, actitudes, creencias, intereses, ideas, sospechas e hipótesis, de esta forma las pruebas empíricas se analizan desde los fenómenos vivenciados y percibidos por los individuos, buscando descubrir una estructura temática a través de sus ideas y comportamientos únicos, personales y propios de cada sujeto (Martínez, 1989).

En esencia la observación fenomenológica, en sus diferentes formas consiste en observar y registrar la realidad con una profunda concentración y una 'ingenuidad disciplinada'. Abrir bien los ojos y mantenerlos bien abiertos, mirar y escuchar con toda atención y poner todos los sentidos en el asunto [...] lo que aparece, quizá, como inexplicable, de manera lógica, puede ser real y válido existencialmente. Hay que rechazar la frecuente y perniciosa tentación de ignorar datos o temas que no "encajan" o de generar prematuramente una teoría para eliminar la discordancia conceptual (Martínez, 1989, p. 174-181).

Es decir, no pone en duda lo que sintió o percibió la persona, por lo tanto, los contenidos y dinámicas de cada individuo deberán comprenderse a través de su significado funcional y la relación que tiene con cada contexto. Agrega que en este método "el significado es la verdadera medida" (Martínez, 1989, p. 184).

Por lo tanto, el modelo fenomenológico concibe que el mundo está en constante construcción mientras que los individuos que lo viven pueden modificarlo y darle un significado, de esta forma el observador no está exento de interactuar en el proceso que estudia a través de los sujetos que observa "si el conocimiento es construido, entonces el conocedor no puede separarse totalmente de lo que es conocido – el mundo es coconstituido" (Maykut & Morehouse, 1994, p.11).

Además, las diferentes direcciones de los factores relacionados con los eventos están en constante cambio, por lo que es una realidad compleja en la que existen sentidos profundos de las acciones en los participantes, es decir, valorar los sentimientos, significados e ideas subjetivas y personales asociadas a la vida de los sujetos con respeto y empatía (Maykut & Morehouse, 1994).

Se proponen tres etapas para el análisis con método fenomenológico: previa, descriptiva y estructural (Martínez, 1989); en la etapa previa es importantes descubrir las valores, actitudes, creencias, presentimientos, intereses, conjeturas e hipótesis para precisar su influencia en la investigación. En la etapa descriptiva deberá reflejar la realidad vivida del sujeto, junto con la elección de la técnica o

procedimientos de investigación, la realización del proceso de observación como entrevistas o autorreportaje y la elaboración de la descripción protocolar. Finalmente en la etapa estructural se desarrolla la descripción contenida en cada protocolo a través de los siguientes pasos:

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

De esta forma comencé la lectura de las bitácoras, transcripciones y evidencias producidas en cada sesión registrando la realidad de cada participante, con ellos obtuve cinco tablas de unidades temáticas, una por cada sesión, que me sirvieron para determinar los temas centrales y dominantes expuestos en el taller, para cada tema central se buscó conexión o relación con la teórica y por último se elaboró una estructura general temática y descriptiva.

Se realizó el análisis individual de las tres participantes que presentaron más cambios visibles durante el taller, con el objetivo de identificar las problemáticas manifestadas de cada una, el proceso que desarrollaron a lo largo de las sesiones y los cambios o avances que tuvieron con ellas mismas y en relación con los demás. Además del proceso y avances que tuve en el uso de herramientas y actitudes facilitadoras al impartir el taller.

Las participantes fueron cambiando el concepto que tienen de sí a través de las sesiones; principalmente con la exigencia y la racionalidad que ejercen sobre ellas mismas de forma rígida y demandante, esto le permitió resignificar algunas de sus experiencias dándoles sentido, ayudándoles a valorarse y confiar en su propio marco de referencia.

I V A	Problemática manifestada durante el taller		Proceso de cambio	Avances en su proceso de actualización	
	En relación consigo misma	En relación con los demás	Sesión 1 - 5	En relación consigo misma	En relación con los demás
	Poco contacto con sus sentimientos y experiencias.	Despersonalización de seres queridos	Resignifica algunas partes de sus experiencias dándoles un sentido	Se atreve a explorar sus experiencias	Reconocimiento de sus seres queridos
	Utiliza las bromas para evitar contactar	Siempre está al servicio de los demás	El concepto que tiene de sí se modifica a raíz de la exploración de experiencias dolorosas y enfermedades	Contacta con sus sentimientos, los reconoce y aprende a nombrarlos	Se da la oportunidad de que otros pidan antes de que ella haga
	Autoexigencia severa	Exigencias rígidas	Valora sus experiencias	Constructos menos rígidos	Exigencias menos rígidas
	Olvido de las necesidades físicas	Busca que los otros llenen sus necesidades	El concepto que tiene de sí se modifica en relación a las experiencias familiares	Reconoce que el rechazo no es real y sólo es una fantasía catastrófica	Comprende que los demás no tienen por qué llenar sus necesidades
	Usa el lenguaje "tú" para hablar de ella misma	Espera que los otros reaccionen como ella quiere	Su marco de referencia se va modificando del exterior al interior	Comienza a usar lenguaje "yo" para expresarse sobre ella	Reconoce que los otros reaccionan con base en su propio marco de referencia
	En estado de vulnerabilidad	Teme al rechazo	Valora su persona	Autoexigencia no tan severa	

Busca la perfección en todo lo que hace		Su centro de valoración se va modificando del exterior al interior	Reconocimiento de sus necesidades físicas	
Constructos rígidos			Se reconoce como ser humano imperfecto	

Problemática manifestada durante el taller		Proceso de cambio	Avances en su proceso de actualización	
En relación consigo misma	En relación con los demás	Sesión 1 - 5	En relación consigo misma	En relación con los demás
Poco contacto con sus experiencias	Despersonalización de seres queridos	Resignifica algunas partes de sus experiencias dándoles un sentido	Reconoce y puede nombrar sentimientos en pasado	Reconocimiento de su seres queridos
Anula sus sentimientos con excepción de la alegría	Exigencias rígidas	Valora su persona	Logra aproximarse a sus experiencias	Exigencias menos rígidas
Excesivo uso de la racionalidad y lógica	Busca que los otros llenen sus necesidades	El concepto que tiene de sí se modifica en relación a las experiencias familiares	Reconoce que no en todos los casos es necesario usar la racionalidad y lógica	Reconoce que los demás son dignos de confianza
Confía sólo en ella y en sus sensaciones	Espera que los otros reaccionen como ella quiere	Su marco de referencia se va modificando del exterior al interior	Reconoce que no está sola y que puede confiar en otros	Comprende que los demás no tienen por qué llenar sus necesidades

LUNA

LUNA	Busca desesperadamente conservar el concepto de sí	No confía en los demás	Su centro de valoración se va modificando del exterior al interior	Reconoce que tiene rigidez y ha llegado a su físico	Reconoce que los otros reaccionan con base en su propio marco de referencia
	Busca la perfección en todo lo que hace		Reconoce los sentimientos pero no logra contactar con ellos	Constructos menos rígidos	
	Autoexigencia severa		Valora sus experiencias	Autoexigencia no tan severa	
	Constructos rígidos				
	Rigidez física				
	En estado de vulnerabilidad				
	Teme a equivocarse				

Las habilidades desarrolladas en las sesiones como facilitadora y que les ayudó a dar sentido a las experiencias compartidas por las participantes, principalmente fueron de congruencia, buscando ser empática y ofrecerles mi escucha sin juicios. Aunque me simpatice en varias ocasiones con sus historias, mi marco de referencia les ayudó para partir de ahí, descubriendo qué fue lo que les pasó y lo que sintieron.

Habilidades	Desarrollo en las Sesiones de la Facilitadora
Congruencia	Al inicio me causaba temor equivocarme, pero poco a poco fui confiando en mis habilidades y en la tendencia actualizante de las participantes, reduciendo el temor para valorar mi ejercicio como facilitadora y la sabiduría orgánica del grupo.
	Durante las primeras sesiones me era difícil descubrir mis propios sentimientos y lo que a mí me ocurría como persona, pues todo el tiempo está concentrada en ellas olvidándome de mi propio cuidado. Poco a poco a través de las sesiones me fui dando cuenta de lo que me ocurría y cuando era necesario lo posponía, tomando la decisión conscientemente para posteriormente trabajarlo ya sea en clase o por otros medios
	Mi voz siempre fue cálida y pausada. Mi postura se fue moviendo para poner atención a la participante que estaba compartiendo. En algunas ocasiones me puse por debajo de ellas para que no me sintieran como amenaza, no levantarán sus defensas y se dieran la oportunidad de continuar. Sin que esto me causara algún malestar a mi persona.
Consideración Positiva Incondicional	Busqué no juzgar a las participantes, ni sus experiencias. De respetar lo que iban compartiendo en el grupo y valorarlo. Las participantes se fueron sintiendo en confianza poco a poco para profundizar al menos analíticamente su historia, en algunas ocasiones a través de los sentimientos y del contacto con sus experiencias, aunque estas dos últimas fue difícil para ellas realizarlo, sin embargo, se dieron la oportunidad de hacerlo algunas veces durante el taller.
	Intenté escuchar su lenguaje verbal y no verbal para con base en ello ayudarlas a contactar con sus experiencias, en ocasiones me embarré con sus historias y no me di cuenta hasta que análisis de la sesión, sin embargo las participantes usaron provechosamente mi error de facilitación para con ello descubrir y explorar lo que les pasaba en ese momento.
Consideración Empática	Busqué informar lo que iba comprendiendo tanto en su lenguaje verbal como no verbal y ponerlo a consideración de la participante. Además de darle opciones para describir lo que iba sintiendo, hacer evidente, respetuosamente, las contradicciones que se iban presentando y preguntando para que exploraran la experiencia que iban compartiendo. Finalmente intenté expresar lo que implicaba para la participante lo que acaba de decir y no siempre lo conseguí asertivamente, sin embargo fue un punto de partida para que la participante explorar su experiencia.

Herramientas Utilizadas con Mayor Frecuencia	• Parafrasear: expresar lo dicho por la participantes con palabras fueran iguales o las mismas • Explorar: buscar tener información sobre algún tema, dejando abiertas las posibilidades • Reflejar: comunicar lo que se ha logrado entender de sus preocupaciones, puntos de vista y sentimientos manifestados • Aclarar: centrarse en la naturaleza de alguna de las intervenciones • Comprobar: confirmar cuando no se está seguro de haber captado correctamente la conducta verbal y no verbal • Interpretar: añadir a las intervenciones con el objetivo de ayudar a comprender sentimientos, mensajes e implicaciones, • Confrontar: dar una retroalimentación sincera respecto a lo que está ocurriendo. • Informar: compartir una información objetiva que se atiene a los hechos • Resumir: sintetizar lo comunicado y subrayar los temas afectivos y cognitivos más importantes
---	--

CAPÍTULO V. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN

Una vez realizado el análisis de las sesiones y explicado la metodología que se usó, procedo con la descripción de los alcances de la intervención. Para ello es necesario recordar las preguntas que guiaron la observación de los datos obtenidos en el taller a través de tres participantes.

La primera pregunta se refiere a los cambios obtenidos por las participantes en el transcurso del taller sobre el concepto que tienen de sí y que les ayudó a resignificar su historia de vida. La segunda pregunta es sobre mis actitudes y habilidades facilitadoras, desarrolladas en cada sesión y que permitió que las participantes descubrieran el sentido en las experiencias compartidas. Estas preguntas tienen que ver con las teorías del Desarrollo Humano referente al autoconcepto y las condiciones para la facilitación, dicho en palabras de Rogers: “Si puedo crear un cierto tipo de relación, la otra persona descubrirá en sí mismo su capacidad de utilizarla para su propia maduración y de esa manera se producirán el cambio y el desarrollo individual” (1961, p. 40)

Iva, Luna y Gina son las tres participantes que serán analizadas en este capítulo, por ser las participantes que mostraron cambios evidentes durante el taller, sus nombres han sido modificados para proteger su identidad, la problemática manifestada por cada una y el proceso de cambio a través de las sesiones que fueron presentando se desarrolla en este capítulo.

5.1 Proceso de cambio de Iva: “Muy bien muchachitos”

Iva es la antepenúltima hija de diez en una familia conformada por ambos padres, un abuelo y los diez hijos. Consideraba que como niña fue risueña y obediente, sin embargo nunca fue la prioridad de sus padres, pues siempre había algo o alguien más que requería de la atención paterna, es por ello que buscó hacerse visible a

través de los estudios; como ella dice “siendo la matadita”. Creía que era una mujer independiente, social, activa y proactiva, dispuesta a sacrificarse por una meta, un trabajo, su familia y sus sueños. Recientemente le habían robado el carro; que para ella era sus piernas, rompió con una relación de diez años y medio debido a que sus expectativas no fueron cubiertas y finalmente fue operada por no atender a su cuerpo llegando a una situación extrema, pues la cirugía era la única opción en el momento que decidió, después de mucho tiempo ir al doctor y poner atención a los síntomas que le aquejaban.

5.1.1 Problemática presentada

Durante el taller Iva presentó varias problemáticas. El descuido que la llevó a tener una cirugía sencilla pero con una recuperación delicada y con consecuencias físicas permanentes, debido por un lado, a que intentaba obtener la valía de otros satisfaciendo sus necesidades antes que lo pidieran, olvidándose de las propias pues de esa forma ella buscaba hacerse visible, y por otro lado, aprendió en la niñez que las emociones no son buenas mostrarlas por lo que hay que dominarlas, con los años fue desarrollando hábitos de acumulación conteniendo emociones, alimentos y guardando todo aquello que llegara a sus manos. Otra problemática que presentó en las sesiones fue la ruptura con su pareja, aunque ella fue la que decidió terminar, pues sus sueños y expectativas no habían sido alcanzados, el proceso de recuperación la llevó a cuestionar el concepto que tiene de sí, su valía y sus creencias, por lo que llegó al taller confusa y vulnerable.

5.1.2 Proceso de exploración

En la primera sesión les pedí a las participantes que hicieran la figura de la parte del cuerpo que tuvieran más descuidada o que les molestara en este momento, con el objetivo de explorar necesidades no atendidas comenzando con lo físico. Iva hizo su cuerpo poniendo énfasis en su aparato digestivo, especialmente en el ano;

recientemente había pasado por una cirugía para reparar unas fisuras que le provocaban dolor e incomodidad. Expresaba que:

[...] tenía que suceder eso para que yo parara mi vida y yo me diera cuenta de que tenía un cuerpo que tenía que cuidar y que es el que me mantiene para hacer mil actividades y que hacia mil y una más actividades, sin embargo, descuidaba lo más importante; pues era yo (Iva, Ut1, 16/02/2013, 43-48).

La experiencia que Iva pasaba debido a la cirugía discrepaba con el concepto que tenía de sí, lo que la llevó a modificarlo para responder a las circunstancias. Rogers dice “la angustia es la reacción del organismo a la 'subcepción' de ese estado de incongruencia y al peligro de la toma de conciencia, todo lo cual exigiría una modificación en el concepto del yo (1978, p.36). Es decir, en ese momento Iva pasaba por una experiencia que no comprendía; no estaba accesible a su conciencia, sin embargo la incongruencia en la que vivía se hizo visible dejando de ser una amenaza y permitiéndole adaptarse para salir adelante, comentaba: “me hizo reflexionar mucho, no me había parado yo a pensar y la importancia de darme, porque siempre estaba para los demás y hacia cosas como para los demás sin importar lo que yo sintiera” (Iva, Ut1, 16/02/2013, 53-57).

Descubrió que buscaba la valía a través de la aceptación de los otros, es por eso que siempre intentaba adelantarse a las necesidades de las personas que tenía alrededor; ya fueran jefes, padres o novio, dejando de lado sus propias necesidades. Cuando un individuo pone el centro de su valoración en el exterior, “el sujeto aplica la escala de valores de esas personas, que se convierten en el criterio de valoración del sujeto” (Rogers, 1978, p. 44). Iva reconoció que hacía todo menos atenderse a ella misma; estudios, apariencia adecuada para su trabajo, diversión, automóvil.... La experiencia que tuvo la llevó a centrarse en su persona comenzando con su físico:

[...] pues estaban las noches muy frías y me daban ganas de ir al baño y decía “hasta mañana”, pero ya no era de aguantarme porque tenía a veces

que me daban ganas y yo sentía como una punzada que esa punzada me dolía, ya no era de “no pues espérate para mañana” y Luna se dormía conmigo y yo “Luna me llevas al baño” y Luna “sí, sí, sí” y así como que, pedir, a veces uno piensa que... ¡híjoles! “Sí me dicen que no, mejor no pido el favor, mejor lo hago yo y ya no le debo nada a nadie” (Iva, Ut1, 16/02/2013, 216-227).

Reconoció que pedir ayuda le es difícil, por un lado, porque se ha considerado independiente, activa y proactiva; descubrir que no todo lo puede conseguir por sus propios medios la ha desestabilizado y se desesperaba ante la impotencia que sentía, llevándola a cuestionar el significado de los conceptos que la definen. Por otro lado, el rechazo es un sentimiento que ha preferido evitar aunque sólo sea una posibilidad que esté en su imaginario y no sea real, “[...] más bien yo creo que el rechazo yo me lo creaba aquí (señala la cabeza) porque obviamente ha habido muchas personas que se ofrecían” (Iva, Ut1, 16/02/2013, 232-235). Rogers dice:

En nuestra vida cotidiana existen mil y una razones que nos impiden experimentar plenamente nuestras actitudes: razones originadas en nuestro pasado y en el presente, y otras surgidas de la situación social, que hacen que parezcan demasiado peligro y potencialmente nocivo experimentarlas de manera libre y completa (1978, pp. 106-107).

Durante la niñez Iva aprendió que la expresión de sentimiento puede ser bueno en un minuto y malo al siguiente, ante la confusión prefirió reprimirlos para evitar problemas; “mejor ya no, para evitar mejor no, para evitar el regaño o..., mejor no lo expreso” (Ut2, 23/02/2013, 26-27). Además, ha cubierto el sentimiento original con la risa haciendo bromas para evitar contactar con aquello que no sabe cómo manejar. Las personas viven algunas situaciones de forma que “...no advierte o advierte muy poco la marea y el flujo de vida que se da en su interior. Sus maneras de construir la experiencia están predeterminadas por su pasado...” (Rogers, 1978, p. 123), expresiones que las clasifican como de primera etapa en el proceso personal.

Iva expresó que a raíz de ello ha preferido ser obediente aun cuando no esté de acuerdo con lo que se le está pidiendo, una explicación racional ha venido a compensar el sentimiento de culpabilidad que vive al ser obediente en los momentos que está en desacuerdo, es por ello que solicita la razón aun cuando ésta no sea suficiente para justificar las acciones que se le demandan. Además se ha sentido responsable tanto de las circunstancias como de las personas inmiscuida llevándola a contener sus emociones para no perder el control de la situación, “exacto y de ahí salió eso, Sí (con voz firme), soy una traga emociones que no le encontraba salida hasta que me abrieron el hoyo negro (refiriéndose a la cirugía que tuvo)” (Iva, Ut2, 23/02/2013, 224-226). En algunas ocasiones reía nerviosamente al descubrir la distorsión en la que vivía, sin embargo se dio la oportunidad de abrirse a la experiencia, bajar las defensas, resignificar su historia y cuestionar el concepto que hasta ese momento tenía de sí. Rogers (1961) dice que cuando el cliente es capaz de diferenciar de forma más nítida y menos global los sentimientos, sus significados y de reconocer las contradicciones en las que vive, ha pasado a la tercera etapa de su proceso de desarrollo.

Ella misma expresaba que se había exigido el 100% y por eso espera que las otras personas también le dieran el mismo esfuerzo que ofrecía, llevándola a la frustración pues los demás no han cubierto sus expectativas. Iva tomó la decisión de terminar con su relación de noviazgo de diez años y medio pues se percató de que iban por caminos distintos; lo veía como el padre de sus hijos, como una pareja para la ancianidad, pero él seguía posponiendo el matrimonio aun cuando ya tenía un ultimátum. Reconoció que permanecía ahí por el miedo a la soledad, porque creía que era dependiente de él y por lo que otros pudieran decir, “¡ay no! La dejada o la que... ¡uy no la que ya se iba a casar!” (Iva, Ut1, 16/02/2013, 377-378). Sin embargo se dio cuenta que en su relación de noviazgo no hubo víctima, ni victimario, Iva dice:

Era la parte de que yo exigía algo que esperaba de la otra persona, pero a veces no lo expresaba o no sabía cómo explicarme. “Es que ahora quiero el apapacho y el abrazo (como si se lo dijera a su exnovio)”, me enojo, pero

dentro del enojo quiero un abrazo, era esa parte de no saberme explicar y yo responsabilizarme. “¡Ah, pues no me abrazó! Entonces algo está mal conmigo (dialoga con ella misma)”, a ver ESPERAME, es reciproco ¿no? Igual el cuate no tenía ganas de abrazarme y yo ya me estaba cargando la responsabilidad (Iva, Ut2, 23/02/2013, 100-110). Pero luego entendí, él también es ser humano y se puede equivocar y pues, “igual que tú por no expresarte, pues él también (se habla así misma)” (Ut2, 23/02/2013, 135-137).

Casi todos los clientes que se acercan a sus vivencias exhiben temor al expresar emociones, sin embargo Rogers asegura, “cuando vive con sus sentimientos, aceptando su complejidad, éstos funcionan en una armonía constructiva y no lo arrastran de manera incontrolable hacia el mal” (1961, p. 161). Iva dice que estaba confundida que no reconocía entre la soledad y estar sola motivos por los que le daba temor alejarse de la relación en la que había invertido no sólo varios años de su vida, sino también esfuerzo e ilusiones, sin embargo se dio cuenta que la forma catastrófica de ver las posibilidades de sus experiencias no están basadas en la realidad, el descubrimiento la llevó a valorarse como mujer, agrega:

Pues sí perdí tal vez al acompañante pero mis ilusiones de casarme y mis ilusiones de tener hijos son mías, entonces esas las tengo yo, él no se las llevó [...] descubrí eso de mi parte, de mi duelo, de llorar, de sacar todo eso porque sí me dolió [...] descubrí en mi soledad que estoy disfrutando mi soledad [...] es algo así bien maravilloso que me disfruto a mí (Iva, Ut1, 16/02/2013, 363-375).

La defensa es la reacción que tiene el organismo a través del comportamiento detonada por una amenaza y con el objetivo de mantener la estructura del yo; la experiencia se distorsiona para reducir la incongruencia entre ésta y la estructura del yo o bien para impedir el acceso conscientemente de la experiencia negando toda amenaza (Rogers, 1978). En varias ocasiones Iva buscaba hacer bromas para evitar contactar con las emociones que surgían al compartir su historia, “se llama la

dieta del mal de amores, sígala once años y medio y verá estos resultados” (Ut1, 16/02/2013, 311-313); se refiere a la pérdida de peso que tuvo al pasar por un estado de depresión debido a la ruptura de su noviazgo y por lo cual casi no comía, dormía muy poco y pasaba el día entero conteniendo el llanto. Descubrió que había perdido parte de su identidad por complacer al que era su pareja, lo que le hacía sentir dependiente; sentimiento que le costaba reconocer pues ella se consideraba hasta ese momento como una mujer independiente. A raíz de este contacto Iva expresó que se sentía libre, renovada y agradecida con Dios por la nueva oportunidad, además valoró la experiencia que vivió al lado de su exnovio; pues se sentía enamorada, pero sobre todo comenzó a valorar su persona, sus sueños y su historia.

En la cuarta sesión les pedí a las participantes que pusieran en una cartulina imágenes que las representara y en otra imágenes que les fueran significativas, con el objetivo de explorar el concepto que tienen de sí. Iva descubrió que lo que creía que la definía se ha modificado debido a la experiencia que tuvo en los pasados meses. Rogers dice que una persona ha pasado a la cuarta etapa de su desarrollo cuando “la construcción de la experiencia adquiere mayor flexibilidad. Se descubren algunos constructos personales, se los reconoce con claridad como tales y se comienza a cuestionar su validez” (1961, p. 128). Iva descubrió que algunos de los comportamientos que tuvo con su relación anterior venían de su historia familiar. A través de los años se ha sentido invisible para su padre por eso buscó hacerse presente a través de los estudios, como ella lo explica “Iva siempre fue la invisible, siempre había prioridades, la casa, los hermanos más chicos, los hermanos más grandes y yo así me sentía” (Ut2, 23/02/2013, 92-95), estos sentimientos le hacían dudar de ella misma, de sus posibilidades y potencialidades. Sin embargo, durante el taller recordó que no siempre fue una sombra para su padre, pues de pequeña él recompensaba sus esfuerzos y con una sola frase se sentía validada; “muy bien muchachitos” (Ut5, 16/03/2013, 38). “El organismo encuentra satisfacción en aquellos estímulos o comportamientos que lo mantienen y lo enriquecen y que mantienen y enriquecen al yo, tanto en el presente como en el futuro” (Rogers, 1978, p. 44). Iva reconoció que recordar la experiencia donde ella exige su recompensa

ante una promesa hecha por su padre, le trajo tranquilidad, satisfacción y alegría, inclusive de esperanza “si se pudo en aquel momento, también puedo en este momento, luchar por lo que deseo y alcanzar mis objetivos” (Bp5, 16/06/2013, 4-7).

A través de las sesiones Iva fue resignificando su historia, en algunas ocasiones se dio la oportunidad de abrirse a las experiencias, de contactar las emociones que surgían al compartir y de cuestionar los conceptos que hasta ese momento la había guiado. Aquellas experiencias que estaban cercanas al proceso que vivió con la cirugía fueron menos amenazadoras para contactar con ellas, pero todo aquello que estuviera lejos de lo aprendido en esos últimos meses, Iva levantaba sus defensas o simplemente no reconocía la distorsión o negación que hacía de su historia. Sin embargo, el proceso de cambio que tuvo en el taller fue progresivo y con cambios en su vida cotidiana, llevándola a solicitar más sesiones como las vividas para seguir creciendo como persona.

5.1.3 Cambios evidentes

Como resultado que Iva tuvo a través del taller, al contactar con sus experiencias y emociones, además de resignificar su historia y el concepto que hasta ese momento había tenido de sí, fue que descubrió a valorar su persona, reconocer sus necesidades y realizando algunas modificaciones en su vida cotidiana, llevándola a una cuarta etapa en el proceso de desarrollo de su persona.

Rogers (1961) dice que un individuo ha avanzado a la cuarta etapa de su desarrollo cuando puede experimentar sentimientos con más intensidad, en el presente inmediato y en algunas ocasiones en contra de los deseos de la persona, provocando desconfianza y temor, es por ello que la aceptación de estos es escasa. Además las experiencias están menos ligadas al pasado, adquiriendo mayor flexibilidad y reconociendo con claridad los constructos y significados personales procurando la exacta simbolización de estos. Todo esto provoca que las contradicciones e incongruencias entre la experiencia y el sí mismo cada vez estén

más accesibles a la conciencia del cliente. El auto expresa referente a estos cambios que surge sólo cuando se es aquello que antes se había negado ser y que forma parte de su personalidad aun cuando no era consciente de ello.

Expresiones como: “yo volví a nacer, desde caminar, desde comer, desde hacer mil cosas [...]” (Iva, Ut1, 16/02/2013, 255-256), “ya no era la Iva a la que siempre le pedían, era Iva ahora a ella le tocaba pedir” (Ut1, 16/02/2013, 73-74), “sí vencí muchos miedos” (Iva, Ut3, 02/03/2013, 300), “identificar lo que siento y expresarlo” (Iva, Ev5, 16/03/2013, 7) “reconocerme como ser valioso” (Iva, Ev5, 16/03/2013, 6) entre otras frases, Iva fue reconociendo poco a poco que la valía que tanto había buscado no estaba en el exterior sino en ella misma, que era momento de atender sus propias necesidades físicas, emocionales y de trascendencia, todo ello la llevó a implementar algunos cambios en su vida cotidiana como:

[...] sí, se siente como que... (Silencio prolongado) ¡Ay no soy yo! Pero el que pidan ayuda, cuando estaba acostumbrada a ser ¡ay sí, de tapetito! “Te hice el cafecito, yo voy, yo hago, no usted no se moleste” y ahora, pues no lo hice (Ut4, 21-24).

Iva se sintió cómoda con el grupo, identificada con las experiencias compartidas, y muy motivada para seguir en el crecimiento de su persona. Los cambios evidentes en el concepto de sí fueron principalmente en el significado de las palabras que la definen, llevándola a buscar modificaciones en su actuar cotidiano para acercarse más a lo que ahora descubre que es ella. Finalmente, los nuevos descubrimientos le dieron la oportunidad de resignificar su historia y con ello encontrar sentido, sobre todo con las experiencias dolorosas, a lo que hasta ese momento había sido su vida.

5.2 Proceso de cambio de Luna: “Yo he estado bien”

Luna es la segunda hija de una familia conformada por 9 hermanos, padres y un abuelo. Su padre esperaba un varón para el segundo nacimiento, su madre se

sentía dolida, angustiada y con culpa por haber tenido una mujer, por un lado porque sentía la presión ejercida por su esposo y por otro porque adoraba a su hija y no sabía qué hacer, mientras que su abuelo buscaba darle apoyo en todo momento, la mayoría de las veces silenciosamente pero en algunas ocasiones enfrentándose al padre de Luna. Dice que no recuerda su infancia como tormentosa a pesar de que el dinero escaseaba, su padre estaba constantemente ausente debido a su trabajo y las pocas veces que se hacía presente era continuamente negada por él, sin embargo Luna describe su infancia expresando sentimientos de dolor, miedo, enojo y angustia, llevándola a creer que fue la rebelde de la familia porque cuestionaba las actitudes de sus padres. Con los años se fue haciendo rígida, confiando sólo en sus posibilidades y utilizando el raciocinio para salir adelante; en el taller reconoció que ha vivido en una burbuja para protegerse de un mundo exterior amenazante.

5.2.1 Problemática presentada

A Luna le fue difícil contactar con sus experiencias y sobre todo con los sentimientos que surgían al compartirlas, a pesar de que estaba dispuesta a explorar su historia repetidamente levantaba las defensas para evitar llorar. Por un lado aprendió en la niñez que las emociones hay que ocultarlas y por otro lado, descubrió a través de los años que reprimirlas y contenerlas le hacían ver menos vulnerable ante otras personas. Es por ello que todo el tiempo ha confiado exclusivamente en su persona expresando constantemente que ella ha estado bien y que siempre ha tenido la razón. La burbuja en la que ha vivido le ha traído consecuencias; no estaba satisfecha con lo que había alcanzado, se sentía desfasada con las mujeres de su edad, se percibía masculina y le encantaría verse más femenina, le era difícil socializar y estaba cansada de tomar responsabilidades ajenas a ella. Luna se daba cuenta de la distorsión en la que ha vivido y buscaba acomodar desesperadamente las nuevas experiencias vividas en el taller con el concepto que hasta ese momento tenía de sí. Sin embargo hubo momentos en que se dio la oportunidad de bajar las defensas, contactar al menos desde la razón su historia y de cuestionar el

significado de los constructos que le han ayudado a sobrevivir en un mundo en el que no se siente segura.

5.1.2 Proceso de exploración

En la segunda sesión les pedí a las participantes que pusieran los sentimientos que les eran agradables en una cartulina y los sentimientos desagradables en otra, después de una breve exploración les pedí que pusieran en una cartulina los sentimientos que fueron permitidos en casa y en otra los sentimientos que no eran admitidos; un sentimiento podía ser autorizado en un momento y reprimido al segundo siguiente o un sentimiento en determinadas circunstancias era aprobado y en otras era negado. El objetivo de la sesión era explorar los sentimientos y la relación que se tiene con ellos con las experiencias vividas en la familia.

[...] tenemos la misma educación (refiriéndose a su hermana Iva), salimos de donde mismo pero es diferente, yo le llevé más año entonces me tocó conocer a unos padres mucho más rígidos y el hecho de tener esa educación lo único que hizo es que de alguna forma no me resistí sino que me aislé a observar, entonces cuando me gritaba decía “¡ah! Está enojado, pero está enojado él” (Ut2, 23/02/2013, 10-18).

Luna buscaba explicar, justificarse y comprender su historia a través de la razón en todo momento, pues de esa forma el mundo exterior le resultaba menos amenazante. En la primera etapa en el proceso de las personas Rogers (1961) dice que los individuos presentan reticencia a comunicar el sí mismo; por lo que las expresiones se refieren a hechos externos, los sentimientos y significados no se reconocen como propios, los constructos son rígidos y no se perciben problemas. Durante el taller Luna lograba identificar algunos sentimientos inmiscuidos en sus vivencias aunque rápidamente los justifica, como si no estuviera permitido sentir o fuera malo hacerlo, además, cuando creía que debía defender su rigidez emocional colocaba los sentimientos en los otros, diciendo que ella sólo observaba o se cuestionaba lo que estaba pasando, inclusive cuando la facilitadora la confrontaba

referente a sus emociones, terminaba por aceptar que sí había sentimientos en la experiencia compartida pero siempre en pasado diciendo que sí había miedo, enojo o dolor pero que ya no lo sentía porque en ese momento de su vida su objetivo era estudiar, salir adelante, adaptase..., Luna comentaba:

Sí, pero ya no era vivir el miedo de que ¡híjoles, me agacho! Y yo seguía viendo, o sea, ¡no, no quiero esto...! (Silencio reflexivo). Yo no lo veo como enojo, ni como miedo, “no acepto lo que estás haciendo” nada más, “no hay un razón para que a mí me justifique lo que estás haciendo (como si le hablara a su padre)” (Ut2, 23/02/2013, 75-83).

Los sentimientos eran contenidos todo el tiempo, en ocasiones sus expresiones no verbales eran de completa rigidez, inclusive cuando Luna compartía experiencias dolorosas la manifestación de sentimientos parecían inexistentes, sin embargo, algunas emociones escapaban de su control como la alegría, el enojo y la desesperación. Rogers dice “[...] si los datos sensoriales se oponen a la imagen del sí mismo, se distorsionan; en otras palabras, no podemos asimilar toda la información que nos brindan nuestros sentidos, sino sólo la que corresponde a nuestra imagen” (1961, pp. 109-110). Como Luna creía que ella ya había procesado su historia familiar y que ya no había nada más que trabajar; contaba sus experiencias más como una anécdota que como una vivencia, sin permitir acceso a los sucesos que estaban ocurriendo en el taller, aunque buscaba desesperadamente indagar para racionalmente comprender las distorsiones en las que ha vivido, le costaba trabajo contactar con su marco de referencia interno; con sus emociones y sentimientos. Sin embargo como fueron transcurriendo las sesiones Luna se da la oportunidad de bajar las defensas y descubrir que sí puede contactar con esos sentimientos, aunque no se permita expresarlos libremente ante otras personas, “[...] sí de alguna forma no he dejado de ser sensible; de sentir” (Ut2, 23/02/2013, 100-101), “bueno yo creo que lo he vivido como los toros de lidia, creciéndome con el dolor” (Ut2, 23/02/2013, 305-306). Rogers dice sobre la rigidez perceptiva:

Si la persona percibe o se impresiona en forma rígida, tiene la tendencia a considerar la experiencia en términos absolutos e incondicionales, a generalizar excesivamente, a dejarse dominar por opiniones, creencias y teorías, a no poder anclar sus reacciones en el espacio y en el tiempo, a confundir los hechos y los juicios de valor, a confiar más en las abstracciones que en la realidad (1978, p. 38).

Las ideas machistas de su padre, como Luna las catalogaba, hacían que constantemente hubiera presión sobre su mamá, sus hermanas y en su persona, pues él gritaba continuamente; cuida a tus hijas, no hagas esto, se cayán, no hablen (Ut2, 23/02/2013). Luna aseguraba que ya se había acostumbrado a los gritos de su padre y que yo no los vivía con miedo, diciendo que se tenía que volver río para que la corriente no la arrastrara, es por ello que fue tomando responsabilidades, que durante el taller descubrió que no le pertenecían; por un lado sus padres se las fueron dejando y por el otro ella las fue adquiriendo, aunque nunca describe con detalle qué tipo de responsabilidades había asumido sí expresó que estaba cansada de ello, que intentó en varias ocasiones quitarse la presión y que el hecho le había llevado a refugiarse en su burbuja pues se sentía incomprendida, invisible y abandonada. Luna comentaba “nos han inculcado obediencia, entonces el “no” es una forma de retar, eso ha sido, entonces buscarle la forma de decirle que no sin que, quien te educó lo vea como una agresión” (Ut3, 02/03/2013, 150-155).

En la tercera sesión del taller les pedí a las participantes que se pusieran en parejas, una de ellas sería vendada y la otra le daría instrucciones únicamente verbales para darle indicaciones, describirle el camino o ayudarla a caminar a través de los jardines. El objetivo era que las participantes intentaran confiar en otra persona y buscaran herramientas para cooperar y hacer equipo, pues hasta la fecha sólo habían confiado en ellas mismas, consiguiendo objetivos individuales y llevándolas a controlar todo lo que pudieran. Luna en particular se destacó por confiar en exclusivo en sus propias herramientas; olores, sensaciones, sonidos..., todo aquello que le ayudara a reconocer el camino que no podía ver, desatendiendo las indicaciones que su compañera le daba, además cuando estaba dirigiendo

buscaba que la otra participante atendiera a sus sentidos para sentir seguridad, sin explorar otras posibilidades para ayudar a su compañera a recorrer el camino.

Rogers (1961) dice que una persona se encuentra en la segunda etapa de su desarrollo cuando los constructos personales son rígidos y se consideran como hechos objetivos, sin embargo las expresiones y los sentimientos fluyen en relación a temas ajenos y se describen como si estuvieran en el pasado. Luna aprendió a confiar sólo en su persona; ella misma expresó durante el taller que ha vivido en una burbuja, por lo que el trabajo el equipo le es difícil y es potencialmente peligroso poner su confianza en otros, es por ello que durante el ejercicio inconscientemente actuó como normalmente lo hace en su vida. Al explorar lo vivido en esa sesión expresó que había intentado liberarse de las presiones paternas sólo con sus propios medios, que no sabe cómo pedir ayuda y que no todo es su responsabilidad, Luna explicaba:

[...] yo sentía que era mi responsabilidad también, porque así lo había entendido, así lo había escuchado (Luna, Ut3, 02/03/2013, 205-206), pero antes pensaba por los demás, antes tenía que pensarlo porque también así me decían “es tu responsabilidad”. Sí tenía que pensar por los demás (Luna, Ut3, 02/03/2013, 250-254).

Con los años Luna fue poniendo el centro de su valoración en el exterior, es por eso buscaba hacerse visible y sentirse valoradora absorbiendo responsabilidades para cubrir las necesidades de otras personas significativas en su vida, desatendiendo las propias. Para Rogers la vulnerabilidad es:

[...] el estado de incongruencia que puede existir entre el yo y la experiencia
[...] Cuando el individuo se encuentra en estado de incongruencia sin tener conciencia de ello, es potencialmente vulnerable a la angustia, la amenaza y la desorganización. Si una nueva experiencia pone en evidencia la discrepancia con tal claridad que el individuo no puede dejar de percibirla conscientemente, se sentirá amenazado y su concepto del yo quedará desorganizado por esa experiencia contradictoria e inasimilable (1978, p. 35)

Luna se percataba antes de llegar al taller que había una incongruencia entre lo que creía; sus valores, autoconcepto y las anécdotas sobre su vida con las experiencias que había vivido, es por eso que levantaba las defensas constantemente para evitar que las integrantes del grupo se dieran cuenta y ella se sintiera expuesta y vulnerable; como son sentimientos que descubrió que no sabía manejar, evitaba a toda costa sentirlos, para no sentirse inestable y fuera de control, sin embargo, al descubrir que estaba en un ambiente libre de juicios, buscó al menos desde la razón explorar su historia de vida, Luna expresaba:

Siempre andaba buscando y no me quedaba quieta, yo a veces que estoy tejiendo, a veces estoy cocinando y luego volteo y veo y esto me hace falta, pero así nos acostumbró mi papá y ponte el clavo y pon algo aquí y cámbiale y ponle (Luna, Ut1 16/02/2013, 300, 307). Yo también llegue en un momento que no paraba, me salía en la mañana a trabajar y luego en la tarde a la escuela y luego llegaba de noche y luego ellos estaban chicos y luego con ellos y luego al día siguiente y entonces, sí no paraba, sí me llegué a enfermar, sí hay tiempos y hay señales (Luna, Ut1, 16/02/2013, 105-114).

El individuo va adquiriendo mayor experiencia y capacidad para escucharse desde su interior como va avanzando en su proceso de desarrollo, además va percibiendo sus sentimientos sin verse obligado a impedirles el acceso a la conciencia (Rogers, 1961). Al finalizar las sesiones Luna descubrió, que no necesitaba justificarse cuando compartía alguna experiencia, también comenzó a nombrar los sentimientos involucrados en sus experiencias no sólo en pasado, sino también en presente, aunque no se permitió expresarlos sobre todo aquellos que le causan conflicto; como son el dolor, la vulnerabilidad y la tristeza, sin embargo, descubrió que no necesitaba levantar sus defensas todo el tiempo y que la racionalidad no sólo le había ayudado a salir adelante, además le había causado rigidez, ese estado era el comienzo para crecer como persona. Luna compartía:

Necesitaba un punto de partida y para mí la burbuja era el punto de partida, esto de alguna forma es algo que estoy viviendo en este momento [...] entonces estas son mis posibilidades, tengo que comenzar de algo y empecé

de aquí. De alguna forma mi burbuja me ha ayudado a escucharme a mí misma y desde donde estoy, hacia adelante. (Ut4, 09/03/2013, 34-46)

El crecimiento que tuvo Luna a través de las sesiones fue progresivo, en las primeras sesiones compartía mucha información sobre su historia de vida y contactaba poco con sus experiencias, pero como fue avanzando el taller, se dio la oportunidad de contactar al menos desde la razón lo que había vivido, descubriendo poco a poco su marco de referencia interno, aprendiendo a nombrar sentimientos y descubriendo que el centro de su valoración está en ella misma.

5.2.3 Cambios evidentes

Como resultado que Luna tuvo a través del taller, al contactar al menos desde la razón sus experiencias y sentimientos, además de resignificar su historia y modificar el concepto que hasta ese momento había tenido de sí, fue que descubrió que ha caminado con sus propias herramientas dentro de su propia burbuja, pero que no está sola, que se puede dar la oportunidad de confiar en otras personas, que aunque le cuesta trabajo pedir ayuda, no es malo hacerlo, ni representa debilidad o vulnerabilidad, además comenzó a valorarse como persona y a reconocer sus necesidades. Con todo ello Luna logró avanzar hasta la tercera etapa en su desarrollo.

Para Rogers (1961) la persona ha avanzado a la tercera etapa de su desarrollo cuando puede reconocer contradicciones en sus experiencias, no obstante siguen presentándose en tiempo pasado o ajenas al sí mismo, los constructos personales siguen siendo rígidos pero se les reconoce como tales y no como hechos externos, las expresiones al sí mismo fluyen con mayor libertad aunque continúan como si fueran objetos existentes en los demás, los sentimientos y significados personales se exponen en presente, sin embargo, la aceptación de esto es mínima revelándose como algo vergonzoso, anormal o inaceptable, por lo que se les puede diferenciar con mayor nitidez, es en este punto cuando el cliente busca ayuda psicológica.

Luna buscaba con el taller descubrir algunas de sus incongruencias a través de la razón, entender por qué había llegado a ese punto de su vida y descubrir un poco de sentido en sus experiencias, todo esto a través de la razón. Sesión a sesión se fue dando cuenta que se encontraba en un ambiente seguro, que podía confiar en las participantes y en la facilitadora, que no necesitaba justificar cada acción que había realizado en su vida y que podía salir de su burbuja a un mundo que no es del todo tan inseguro. “No, sino lo hubiera pasado no estaría aquí, es parte de lo que soy, el hecho de que haya vivido esos momentos, me hicieron entender que también son importantes” (Ut5, 16/03/2013, 67-71).

Aunque le era difícil contactar con las experiencias, logró descubrir contradicciones en sus experiencias, aunque siguen en el pasado, los constructos personales dejaron de ser tan rígidos para darle la oportunidad a otros marcos de referencia y resignificar su historia, comenzando con su propio marco de referencia interno, los sentimientos los fue reconociendo con mayor nitidez, sin embargo, no se permitió expresarlos con libertad. A pesar de que al final continuó con su frase de “siempre he tenido la razón”, pues de esa forma buscando acomodar los nuevos hechos al concepto que tenía de sí, reconoció que necesitaba ayuda para sanar las heridas del pasado y continuar con su vida en un camino que había buscado, desde hace tiempo, para encontrarse con su yo verdadero.

5.3 La función de la facilitadora

La pregunta de análisis que se busca resolver en este apartado es: ¿cuáles fueron las actitudes y habilidades facilitadoras que se pusieron en práctica durante el taller y que ayudó a las participantes a dar sentido a las experiencias compartidas? Como facilitadora no tuve mucha experiencia durante el desarrollo de maestría en Desarrollo Humano, sin embargo las herramientas adquiridas fueron puestas en

práctica, las circunstancias específicas que vivía durante el taller fueron favorables y el acompañamiento de mis profesores me permitió llegar a buen puerto.

5.3.1 Condición inicial

Antes de comenzar me inquietaba no tener un taller adecuado para las población que había convocado, basando en sus necesidades y fundamentado en alguna teoría lo suficientemente adecuada para ayudar en el crecimiento de las participantes. Además me sentía extremadamente insegura con facilitadora, pues creía había tenido poca práctica, que no estaba preparada, que tenía poca conocimiento para afrontar las complicaciones y, consideraba que las personas que acudían a la intervención eran muy valiosas y no era válido tratarlas como conejillos de indias.

Se agregó a todo este remolino de emociones el hecho de que las dos profesoras que tenía ese semestre me pidieron revisar los propósitos de la intervención y el desarrollo del taller a pocos días de comenzar las sesiones, lo que me llevó a entrar en pánico, pues la autoexigencia, el control y la perfección siempre han sido ídolos que regresan al pedestal aun cuando han caído en desgracia en varias ocasiones. Sin embargo esta particular circunstancia favoreció en mi proceso de facilitación, pues me sentía en el limbo y al no tener control de nada me permití fluir evitando guiar a las participantes a lo que yo consideraba que deberían trabajar.

Una vez estructurado el taller de forma que me sentía cómoda para desarrollarlo, me cerré a toda posibilidad de modificación para evitar sentir el pánico inicial, mis profesoras tuvieron la sensibilidad necesaria para ayudarme a procesar poco a poco la marea de sentimientos que me inundaban, lo que me permitió fluir con las participantes y sus necesidades específicas modificando, ligeramente las actividades y objetivos de algunas sesiones para tener un mejor desarrollo en la intervención realizada.

5.3.2 Proceso vivido

A través de las sesiones fui desarrollando varias herramientas de facilitación sin darme cuenta con claridad el impacto que tenía en las participantes; tuve aciertos y desaciertos, tuve momentos brillantes y otros con grandes oportunidades de mejora, hubo participantes con las que fluí y con otras que me costó mucho más trabajo encontrar un medio adecuado para ayudarlas, hubo momentos que fui de gran ayuda a pesar de mis errores de facilitación, pues mis intervenciones eran punto de partida para la exploración de sus emociones y experiencias, además en otros momentos que consideraba grandiosos en el análisis me di cuenta que entorpecieron el proceso de alguna de las participantes, pues fui muy directiva. Sin embargo, cada sábado salí satisfecha de mí actuar como facilitadora.

El temor a equivocarme me causaba ansiedad, pues consideraba que eran mujeres muy valiosas, que me estaban dando la oportunidad de ayudarlas y que debía de ser ética y responsable con mi actuar como facilitadora, sin embargo una vez que estaba en las participantes ese temor desaparecía dándome la oportunidad de fluir con ellas y su historia de vida. Por lo que estar atenta a su lenguaje no verbal y al discurso que presentaban fue una herramienta que ayudó a las participantes contactar con sus experiencias y los sentimientos involucrados en éstas.

En el caso de Iva en un momento yo la veía que se sentía desesperada con la situación que estaba contando, pero no sabía qué tanto filtraba la información a través de mi experiencia, que consideraba era muy parecida. Me atreví a reflejar con la frase “¡qué desesperación tener que depender de otros hasta para ir al baño!” Ella hace una pausa, pone las manos sobre la mesa, baja los hombros, me mira fijamente y dice “Sí” (Facilitadora, B1, 16/02/2013, 45-50)

Como son mujeres que tienen historias de vida muy parecidas a mi propia historia, buscaba estar atenta a los momentos que podía simpatizar con sus experiencias, dejando la empatía a un lado e interpretando lo que les ocurría desde

mi marco de referencia interno, abandonándolas en mí actuar como facilitadora. Fue mucho más evidente para mí en la primera sesión que en las cuatro siguientes este proceso en tiempo real y al momento de hacer mis bitácoras, al analizar las sesiones completas meses después de la intervención, me di cuenta que en varias ocasiones los reflejos que expresaban iban cargados de mi propia historia imponiéndoselos sin darme cuenta. Sin embargo las participantes aprovecharon, podría decir intuitivamente algunas intervenciones cargadas con sentimientos y opiniones basadas en mi historia de vida, para partir de ahí y contactar con sus experiencias. Durante la primera sesión cometí muchos errores de interpretación basados en mi propio marco de referencia interno como:

Yo pregunto, tal vez un tanto anticipada y demasiado temeraria “¿Qué te tragas con cada bocado o qué no quieres ver que ocupas tu tiempo con actividades?” Por supuesto Carri levanta el pecho, me mira fijamente y me reta diciendo “pues no sé ¿tú dime?” (Facilitadora, B1, 16/02/2013, 102-105).

Al terminar la sesión, Carri escribe en su bitácora “me llevo de tarea pensar en el carril de vida que llevo y sí vale la pena hacer un alto para analizarme” (Bp1, 16/02/2013, 13-16). Mi poca experiencia como facilitadora me hizo sentirme amenazada por la respuesta de Carri y ante la posibilidad de perder la confianza de las participantes busqué la salida más próxima; abandonarla en su proceso, sin embargo el grupo se movió y me ayudó a que Carri descubriera que necesitaba escucharse a ella misma y no a las exigencias externas que hacen presión en su vida cotidiana. La experiencia me ayudó a centrarme más en el marco de referencia de las participantes y menos en el propio, para que descubrieran el camino que les era más cómodo en ese momento de sus vidas y explorar su historia personal

En un momento sentí que comenzaba a presionar a Luna sobre los sentimientos que ella decía que ya no sentía y que yo quería a toda costa que los sacara o los hiciera evidentes, pero hubo algo en la expresión de Luna que me hizo dar un paso atrás y no forzarla a admitir algo que es probable que ya no sienta o que es tan amenazante que prefiere protegerse para evitar un conflicto con ella misma (Facilitadora, B2, 23/02/2013, 55-60)

Después de darle las gracias por lo compartido, reflejarle lo importante de sus descubrimientos y validarle sus sentimientos, Luna me voltio a ver bajando sus defensas y expresando no verbalmente que se sentía al menos cómoda con lo que acaba de decir; “con ojos lloros, una pequeña sonrisa en el rostro y bajando los hombros que había tenido tensos y encogidos todo el tiempo me dijo ‘gracias’” (Facilitadora, B2, 23/02/2013, 72-73) Rogers (1961) dice que las actitudes de la persona que ayuda en una relación terapéutica, puede ayudar o inhibir el desarrollo personal del cliente.

Las participantes en varias ocasiones expresaron que el espacio de confianza que se había forjado con todas las participantes y la facilitadora en el taller, les había ayudado a explorar y compartir sus experiencias, “en esta sesión me sentí en confianza para trabajar y expresar lo que difícilmente o que comúnmente no hago; mis sentimientos” (Iva, Bp2, 23/02/2013, 13-14). Estas mismas sensaciones también las viví, pues me sentía en confianza para ir descubriendo los sentimientos que se despertaban tanto de las experiencias compartidas por las participantes, como de mí actuar siendo la facilitadora. Al estar atenta de lo que ocurría en mi marco de referencia interno me ayudó en varias ocasiones a descubrir herramientas para ayudar.

Me sentí frustrada cuando me percate que las participantes seguían conservando el control a pesar de las indicaciones iniciales, sin embargo como fue transcurriendo la sesión ese sentimiento desapreció, pues el trabajo que realizaron me ayudó para encontrar recursos facilitadores (Facilitadora, B3, 02/03/2013, 71-75).

Como la confianza fue creciendo tanto entre las participantes como en mi ejercicio de facilitación me atreví no sólo a reflejar el lenguaje no verbal de las participantes o parafrasear el discurso expresado a través de las sesiones, sino también a hacer recopilaciones de la información expuesta para ayudar a contactar algún sentimiento que podría haber estado ligado a otra experiencia ya compartida. Además la confrontación fue una herramienta que me ayudó mucho para que las participantes dejaran las anécdotas y se concentraran más en su historia de vida,

sin embargo en algunas ocasiones me llevó a situaciones que no supe del todo manejarlas como fue el caso en que Gina se sintió amenazada al confrontarla con las imágenes que había escogido, que ella creía que la representaba, pero que no era una realidad en su vida, sino un ideal que no había alcanzado:

Me sentí muy insegura y poco a poco, viendo su reacción me fui sintiendo con más recursos, sin embargo no sé si ayudé o sólo contuve la situación. Gina se va tranquila, al menos lo expresa de esa forma, mientras que su lenguaje no verbal pareciera que se sentía culpable (Facilitadora, B4, 09/03/2013, 207-211)

En la última sesión al revisar todo lo que había avanzado en el taller, Gina expresó que en la sesión anterior, en específico con la reflexión que salió de la cartulina con imágenes que la representaban, le ayudó para comprender el concepto que hasta ese momento había tenía de sí y que eso le permitió resignificar parte de su historia dándole sentido a las experiencias ligadas a su descubriendo. Iva expresó que se iba contenta y queriendo más sesiones para seguir en su proceso de crecimiento, mientras que Luna dijo estar agradecida por la experiencia, confrontada con su historia de vida y con tarea para seguir adelante en proceso personal.

Me sentí muy conmovida por un lado con la respuesta verbal de las participantes al decir que el taller les ayudó en su proceso personal, que los temas vistos fueron valiosos para ellas con grandes posibilidades de implementarlos en sus vida cotidiana y por el otro al darles las gracias por haber aceptado mi invitación, haber participado en el taller y por darme la oportunidad de facilitarlas, lo que me hizo sentir valiosa, querida y aceptada (Facilitadora, B5, 16/03/2013, 198-213).

El crecimiento que tuvo el grupo a través de las sesiones fue maravilloso de experimentar, en gran medida las integrantes ayudaron a crear un clima de confianza, lo que dio la oportunidad de desarrollar herramientas de facilitación para aportar en el crecimiento personal de cada una. A pesar de mis inseguridades y de

mis errores en la facilitación, las participantes fueron resignificando su historia, descubrieron que tienen necesidades personales que no han sido atendidas, que hay sentimientos involucrados en sus experiencias y que el concepto que hasta ese momento habían tenido de sí, pueden cuestionarlo para acercarse a su yo verdadero, todo esto les permitió dar sentido a las experiencias compartidas en el taller y a su vida actual, abriéndoles oportunidades, visiones y posibilidades nuevas para su futuro inmediato.

CAPÍTULO VI. DIÁLOGO CON AUTORES

El objetivo de este apartado es contrastar los alcances que se tuvieron en la intervención a través de los datos obtenidos por las participantes con los elementos teóricos que se presentan en el Marco Referencial. De esta forma, se relaciona las experiencias registradas en la intervención con lo que los autores consultados proponen, destacando los conocimientos y aplicaciones del Desarrollo Humano.

Se persiguió como objetivo principal durante la intervención realizada, responder a las necesidades personales de un grupo de mujeres de 30 a 45 años, profesionistas, solteras y sin hijos. A través del taller se buscaba que las actividades planeadas, ofrecieran la oportunidad de facilitar necesidades no atendidas, sentimientos involucrados en sus experiencias, además de explorar el concepto que tienen de sí las participantes para que con ello pudieran proyectar la propia vida, sin embargo y durante el desarrollo de éste, fue evidente que las integrantes comenzaron a resignificar sus historias para darle sentido a la vida que en ese momento estaban viviendo, por lo que fue importante modificar el objetivo principal para que reflejara lo ocurrido en las sesiones.

Las reflexiones que las participantes fueron obteniendo a través del taller, las llevó a cuestionarse algunos de los aprendizajes familiares y de los valores personales que las han guiado a través de los años, llevándolas a una búsqueda de respuestas para darle sentido a sus experiencias. Rogers (1977) dice que todo organismo posee una fuerza interna que lo lleva al crecimiento, impulsándolo a la realización plena y constructiva, aun cuando el individuo se enfrente a circunstancias que le repriman no se le puede destruir. Esta tendencia es la que inspira a las integrantes del taller a buscar un sentido diferente al que han obtenido ahora de su propia vida, mucho más cercano a las experiencias reales y que les permita desarrollarse en el presente: “me hizo reflexionar mucho, no me había parado yo a pensar la importancia de darme a mí misma, porque siempre estaba

para los demás y hacia cosas como para los demás sin importar lo que yo sintiera” (Iva, Ut1, 16/02/2013, 53-57).

El clima de confianza que se desarrolló a través del taller, permitió que las participantes exploraran sus experiencias, bajando las defensas, de forma un poco más genuina y auténtica, con menos fachadas y en la búsqueda de un sentido que les ayudara a comprender alguna parte de su vida. Rogers explica:

Por lo general, cuando un cliente se abre hacia su experiencia descubre que su organismo es digno de confianza y siente menos temor hacia sus propias reacciones emocionales. Paulatinamente aumenta la confianza y aun el afecto que le despiertan la variedad de sentimientos y tendencias que en él existen (1977, pp. 112-113).

De esta forma, las participantes fueron confiando poco a poco y cada vez más en su organismo y dejando atrás algunas ideas catastróficas. El control que han ejercido sobre ellas mismas y durante tanto tiempo, además el tiempo dedicado en el taller, el cual fue muy corto, las llevó a comenzar el camino de descubrir que pueden soltar un poco las riendas, confiar en ellas mismas, reconocer que sus temores pueden no ser tan reales como lo imaginaban. “[...] más bien yo creo que el rechazo yo me lo creaba aquí (señala la cabeza) porque obviamente ha habido muchas personas que se ofrecían” (Iva, Ut1, 16/02/2013, 232-235). Por otra parte, el Enfoque Centrado en la Persona es:

Una manera de ayudar al individuo a que logre abrirse a la experiencia es establecer una relación en la cual se le aprecie como persona independiente, se le comprenda y se valore con empatía su vivencia interior, dándole la libertad necesaria para que pueda percibir los sentimientos propios y ajenos sin verse amenazado (Rogers y Stevens, 1980, p.25).

Las condiciones necesarias para la apertura a la experiencia se fueron dando poco a poco en la intervención, siendo ésta de utilidad para las participantes, pues las fue acercando a sus experiencias, resignificándolas y dándoles sentido. De esta

forma, al darse la oportunidad de asistir semana a semana al taller, las participantes fueron explorado su historia, se dieron cuenta de algunas distorsiones, aprendieron a reconocerse como personas valiosas y a descubrir nuevos caminos para vivir en la actualidad.

[...] tenía que suceder eso para que yo parara mi vida y yo me diera cuenta de que tenía un cuerpo que tenía que cuidar y que es el que me mantiene para hacer mil actividades y que hacia mil y una más actividades, sin embargo, descuidaba lo más importante; pues era yo (Iva, Ut1, 16/02/2013, 43-48).

Rogers (1972) menciona que en la relación de ayuda cuando se trabaja con herramientas del Enfoque Centrado en la Persona, los individuos se pueden permitir examinar aspectos de sus persona tal y como los sienten, sin necesidad de máscaras o distorsiones, además debajo de una conducta superficial controlada existen aspectos positivos hacia sí mismos, lo que lleva a disminuir el miedo, aumentar la seguridad y atender las necesidades propias.

Era la parte de que yo exigía algo que esperaba de la otra persona, pero a veces no lo expresaba o no sabía cómo explicarme. “Es que ahora quiero el apapacho y el abrazo (como si se lo dijera a su exnovio)”, me enojo, pero dentro del enojo quiero un abrazo, era esa parte de no saberme explicar y yo responsabilizarme. “¡Ah, pues no me abrazó! Entonces algo está mal conmigo (dialoga con ella misma)”, a ver ESPERAME, es reciproco ¿no? Igual el cuate no tenía ganas de abrazarme y yo ya me estaba cargando la responsabilidad (Iva, Ut2, 23/02/2013, 100-110). Pero luego entendí, él también es ser humano y se puede equivocar y pues, “igual que tú por no expresarte, pues él también (se habla así misma)” (Ut2, 23/02/2013, 135-137).

El desarrollo de las sesiones se dio para que las participantes fueran poco a poco proyectando, aunque sea en pequeños pasos su propia vida, además la resignificación de su historia y el sentido de vida fueron temas que se desarrollaron

paralelamente a los objetivos originalmente planeados para esta intervención. “No, sino lo hubiera pasado no estaría aquí, es parte de lo que soy, el hecho de que haya vivido esos momentos, me hicieron entender que también son importantes” (Ut5, 16/03/2013, 67-71).

Sin embargo los alcances obtenidos no hubieran sido posibles si las integrantes del taller no se hubieran dado la oportunidad de compartir sus experiencias, de contactar con ellas y de reconocer los logros que han obtenido, conjuntamente a la apertura de las participantes el descubrir en las experiencias de las otras historias parecidas y diferentes posibilidades para los problemas propios de cada una, les proporcionó confianza, seguridad y nuevos caminos para recorrer su vida a partir de las vivencias obtenidas en el taller. Los pasos alcanzados sólo es el inicio para acercarse a cada día más a sus experiencias, valorase como personas y descubrir las posibilidades que tienen en su presente.

CONCLUSIONES Y PROPUESTAS

Mi camino por la Maestría en Desarrollo Humano me ha dejado aprendizajes significativos en mi vida personal y profesional; una travesía que me llevó al reconocimiento de mis propias necesidades, de mis emociones y de mi autoconcepto, además, me ha permitido resignificar mi historia experimentando nuevos caminos para darle sentido a mi vida. También, la oportunidad de armar un grupo de mujeres que pudieran experimentar una pequeña parte de lo que yo viví en la maestría a través de una intervención, en un espacio de respeto y confianza para que comenzaran su propio proceso, también me representó aprendizajes tanto en lo profesional, como mujer que comparte muy de cerca las experiencias de cada una de las integrantes que asistieron al taller. Una vez realizada la intervención y el análisis de la información obtenida, presento algunas afirmaciones a modo de conclusión para reagrupar la experiencia vivida tanto por las participantes como de la facilitadora.

Durante el taller y en el análisis de la información fue evidente para mí que este grupo de mujeres tenía una gran necesidad de expresar su mundo; sus emociones, vivencias, opiniones e ideas, pero sobre todo tenía una inmensa necesidad de ser escuchadas por alguien que no las juzgara, criticara o distorsionara lo que pudieran compartir. Es por ello que el espacio de confianza que se desarrolló sesión por sesión fue fundamental para que se atrevieran a compartir experiencias dolorosas y que en algunas cosas les ayudó a contactar con su emociones, permitiéndoles resignificar algunos aspectos de su historia, pero principalmente fueron encontrando un sentido en su vida que antes no habían considerado y que en ese momento comenzaron a apreciar lo que son; personas valiosas.

Debido a las características del taller no se realizó un monitoreo de los cambios más allá de la intervención realizada, sin embargo, durante las sesiones y

gracias a que el grupo era pequeño se lograron varios avances en cada una de las integrantes. Es por ello que concluyo que cuando las personas logran expresar su mundo interior, el proceso de aceptación de su persona puede avanzar permitiéndoles sentirse dignas de respeto, además, les ayuda a empatizar con las experiencias de los demás.

Al crear un espacio desde el Enfoque Centrado en la Persona generó que las participantes reconocieran su mundo emocional, llevándolas a regular sus sentimientos de otras formas que hasta ese momento no habían considerado, también al descubrir que su marco de referencia interno era válido les permitió fortalecer su autoestima, les ayudó a resignificar su historia y comenzaron a modificar algunos patrones en su vida cotidiana. Cuando las personas escuchan lo sus propias experiencias en un ambiente de respeto puede generar una mayor conciencia de su vida y con ello acercar el concepto que tienen de sí con la experiencia que han compartido, permitiéndoles modificar las reacciones con las que responden en su presente.

Las participantes al crear conciencia de algunas partes de su historia descubrieron ciertas maneras de cómo es que esto le ha determinado en sus relaciones afectivas, sus actitudes y creencias, llevándolas a cuestionar, comprender, empatizar y modificar algunas posturas con las que han vivido. Además, visualizaron partes del concepto que tienen de ellas mismas, lo que les permitió contactar con el sentido que hasta ahora le han dado a su vida expandiendo las oportunidades presentes y futuras.

Referente al trabajo de facilitación considero que la no directividad es poco realista y mucho menos cuando éste está tan cercano al tema y/o a la población tratado en la intervención, pues es un ser humano que con facilidad puede simpatizar con las experiencias compartidas dejando a un lado la empatía que debe mostrar, sin embargo, sus experiencias pueden representar un buen marco de referencia para otros individuos y de ahí comenzar la exploración de su historia, dándole la oportunidad al facilitador de ser congruente con sus propias experiencias,

emociones y con el concepto que tiene de sí mismo y con ello ofrecer otras visiones para implementarlas en su facilitación.

La aceptación incondicional del otro no está dada por el hecho de que se compartan experiencias similares, ni tampoco porque el facilitador sea diestro, estudiado y con experiencia en su labor, pues no hay ser humano que sea completamente congruente y que no tenga experiencias que le causen conflicto de su pasado y que le afecten en su actuar cotidiano, es importante que en cada sesión el facilitador descubra sus propios alcances, limitaciones y áreas de oportunidad. Además el proceso de crecimiento no sólo es para los integrantes de la intervención realizada sino también para el ser humano que la lleva a cabo.

El grupo tiene sabiduría propia, pero eso no exime al facilitador de prepararse con los temas a tratar, las herramientas facilitadoras y la profesionalidad su labor, la humildad de su condición humana y el aprecio de cada individuo que participa en el taller que imparte. Nunca se estará completamente preparado para todas las eventualidades que se puedan presentar, sin embargo la apertura a la experiencia es una herramienta que ayuda para el trabajo de facilitación.

Finalmente mi experiencia como facilitadora en esta intervención me permitió descubrir otros marcos de referencia con experiencias muy parecidas a las mías, por lo que me ayudó a resignificar mi historia vida, dándole sentido a la vida que llevo ahora y permitiéndome proyectarla con nuevas formas, formulas y visiones. Además descubrí que la el trabajo facilitador es extremadamente degustable, pues la persona que está enfrente es un ser humano con mucho que ofrecer; con historias maravillosas que pueden tocar a otros sólo con la disponibilidad de escuchar. La facilitación es un camino de dos vías; se da y se recibe mucho más de lo que se pueda planear, esperar o calcular.

REFERENCIAS

- Basañez, L. (2008). *Y tus emociones, ¿Qué dicen? Aprende a manejarlas*. México: Pax.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Cisspraxis.
- Bradshaw, J. (2011). *Volver a la niñez*. México: Selector.
- Brazier, D. (1997). *Más allá de Carl Rogers*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Casullo, M. (1990). *Autoconzepto: Técnicas de evaluación*. Barcelona: Psicoteca.
- Colvin, M., & Rutland, F. (2008). *Is Maslow's Hierarchy or Needs a Valid Model or Motivation*. Obtenido de Louisiana Tech University: <http://www.business.latech.edu>
- Comisión Económica Para América Latina. (2010). Obtenido de <http://www.eclac.org/>
- Enriquez, R. (2008). *El crisol de la pobreza. Mujeres, subjetividades, emociones y redes sociales*. Guadalajara: ITESO.
- Esquivel, L. (2000). *El Libro de las Emociones (1ra edición virtual 2001)*. Barcelona: e-libro.
- Filliozat, I. (1998). *El corazón tiene sus razones*. Barcelona: Ediciones Urano.
- Fitts, W. (1965). *Tennessee Self Concept Scale manual*. (B. Álvarez, & Barrientos, G., Trads.) Los Ángeles: Western Psychological Services.
- Frankl, V. (1950). *Psicoanálisis y existencialismo. De la psicoterapia a la logoterapia. (Reimpresión 1997)*. México: Fondo de Cultrua Económica.
- Frankl, V. (1984). *El hombre doliente*. Barcelona: Herder.

- Frankl, V. (1999). *El hombre en busca de sentido último. El análisis y la conciencia espiritual del ser humano. (Reimpresión 2010)*. México: Paidós.
- Greenberg, L. (1997). *Trabajar con las emociones en Psicoterapia. (Reimpresión 2000)*. Barcelona: Paidós.
- Güemez, F., & Fernández, A. (2011). *Perfil de las mujeres alfas en la frontera México-Belice*. Obtenido de Redalyc. Sistema de Información Científica: http://www.amai.org/amai-15_art.4.pdf
- Horney, K. (1961). *La neurosis y el desarrollo humano*. Argentina: Psique.
- Horney, K. (1961). *La neurosis y el desarrollo humano*. Argentina: Psique.
- Instituto Nacional de Estadísticas y Geografía. (2010). Obtenido de <http://www.inegi.org.mx/default.aspx>
- Levy, N. (2000). *La sabiduría de las emociones*. España: Plaza & Janes Editores, S.A.
- Lypovetsky, G. (1999). *La tercera muerte*. España: Anagrama, Colección Argumentos.
- Martínez, M. (1989). *Comportamiento humano. El crecimiento personal*. México: Trillas.
- Maslow, A. (1973). *El hombre autorrealizado. Hacia una psicología del Ser. (18a. Reimpresión 2009)*. Barcelona: Kairós.
- Maykut, P., & Morehouse, R. (1994). *Beginning qualitative research: A philosophic and practical guide*. Londres & Washington D.C.: Falmer Press.
- Menton, R. (1948). *Teoría y estructura sociales*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Muñoz, M. (2009). *Emociones, sentimientos y necesidades*. México: Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt A.C.

- Muñoz, R. (1993). Desarrollo del autoconocimiento, el propósito en la vida y la autorrealización por medio de grupos de encuentro. (Tesis de maestría). Tlaquepaque, Jalisco, México: Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores.
- Nolaska, G. (2004). Las interacciones sociales en la sociedad informacional, 'de amistades, amores y desamores en la red'. (Tesis de maestría). Ciudad de México, Distrito Federal, México: Universidad Iberoamericana.
- Orozco, E. (2011). Mujeres en busca de sentido. Desarrollo de un taller de reorientación de proyecto de vida abordado desde el Enfoque Centrado en la Persona con mujeres que laboran en le área administrativa de una empresa de cosméticos. (Tesis de maestría). Tlaquepaque, Jalisco, México: Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores.
- Papalia, D., Wendkos, O., & Duskin, R. (2009). *Desarrollo Humano. (11ma edición)*. China: Mc. Graw Hill Educación.
- Perls, F. (1976). *El enfoque gestático. Testimonios de terapia*. Chile: Cuatrovientos.
- Ramirez, L. (2013). Mujeres tejiendo historias en la mitad de la vida. Taller vivencial desde el Enfoque Centrado en la Persona con mujeres de 35 a 50 años, en una parroquia de periferia en Guadalajara, Jal. (Tesis de maestria). Tlaquepaque, Jalisco, México: Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores.
- Redorta, J., Obiols, & Bisquerra, R. (2006). *Emociones y conflicto. Aprenda a mejorar las emociones*. España: Paidós Ibérica.
- Rice, F. (1987). *The adolescent development relationships and culture*. Boston: Allyn & Bacon.
- Rogers, C. (1878). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales (Reimpresión 1998)*. Buenos Aires: Ediciones Visión.

- Rogers, C. (1961). *El proceso de convertirse en persona. (Reimpresión 2010)*. Barcelona: Paidós.
- Rogers, C., & Stevens, B. (1980). *Persona a Persona. (2a. Reimpresión)*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Ruiz, S. (2013). Encontrarme... en la soledad que habita el alma. Taller vivencial con mujeres que desean encontrar su sentido de vida mediante el amor y el reconocimiento de sí mismas, desde el Enfoque Centrado en la Persona. (*Tesis de maestría*). Tlaquepaque, Jalisco, México: Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores.
- Salazar, A. (2006). Autoaceptación y sentido de vida en mujeres con discapacidad motora. (*Tesis de maestría*). Ciudad de México, Distrito Federal, México: Universidad Iberoamericana.
- Salazar, D. (2012). Descubrir a Eva. Taller desde el Enfoque Centrado en la Persona, con mujeres profesionistas de septiembre a noviembre del 2010. (*Tesis de maestría*). Tlaquepaque, Jalisco, México: Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores.
- Saltzman, M. (2005). *Mujer Alfa. Estudio sobre segmentación de mercados*. Obtenido de Revista de la Asociación Mexicana de Agencias de Investigación de Mercados: http://www.amai.org/amai-15_art.4.pdf
- Scheifler, X. (1991). *En busca del sentido de la vida. (Reimpresión 2012)*. México: Trillas.
- Schroeder, G. (2005). Autoconcepto, emociones y sentido de vida de mujeres con cáncer de mama. (*Tesis de maestría*). Ciudad de México, Distrito Federal, México: Universidad Iberoamericana.
- Servicio Nacional de Empleo. (2010). Obtenido de <http://www.empleo.gob.mx/>
- Tuber, S. (1996). *"Introducción" a Figuras de la madre*. Madrid: Catedral.

APÉNDICES

Apéndice 1. El formato de entrevista es el siguiente:

Esta encuesta es confidencial, te pido que tomes tu tiempo para contestarlas y que lo hagas en función a lo que realmente sientes o piensas. Gracias.

Edad _____ Estado Civil _____

Profesión _____

I. Completa las siguientes frases

1. Para mí las emociones significan:
2. La última vez que sentí algo intensamente fue:
3. Actualmente a mí vida le falta:
4. La gente dice de mí que yo:
5. Me describo a mí misma como una persona que:
6. Uno de mis principales problemas últimamente es:
7. Mi principal obstáculo para relacionarme con los demás consiste en:
8. Estar viviendo lo que vivo me hace sentir:
9. Lo que más me falta para ser una persona completa es:
10. El principal aprendizaje que he tenido de mi familia es:
11. Mi mayor ilusión es:
12. Cuando escucho la opinión de personas significativas en mi vida acerca de cómo vivo mi vida me siento:

13. Los demás para mí significan:

14. Mi historia se resume con la siguiente frase:

II. Contesta las siguientes preguntas.

15. ¿Qué es lo que actualmente no me permito sentir y me gustaría sentirlo?

16. ¿Cuál es el área más descuidada de mi vida?

17. ¿Qué es lo que más me molesta de mi vida?

18. ¿Cuál es el principal interés en mi vida?

19. ¿Cuál es la pregunta que necesito que me hagan sobre mí?

20. ¿Qué es lo que más le falta a mi vida ahora?

21. ¿Qué diría la niña que fui de la adulta que soy?

22. ¿Cuáles son las cualidades que me distinguen de otras personas?

23. ¿Cuáles son las herramientas que me han ayudado en la vida?

24. ¿Me gustaría asistir a un grupo de encuentro / taller donde me sienta escuchada y donde pueda dialogar con otras mujeres en mi misma situación?

25. ¿Cuáles son los 3 temas principales que me gustaría tratar en el taller?

Apéndice 2. Tabla de unidades temáticas: Sesión 2

Título de la intervención: “**Redescubriendo mi proyecto de vida**” Taller para la proyección de la propia vida con un grupo de mujeres de 30 a 45 años, profesionistas, solteras y sin hijos.

Karla María Beatriz Figueroa Velasco

Fecha: 23 de febrero del 2013 de 9 a 13 horas

Lugar: ITESO, edificio V, sala AV

Lista de Asistencia

Participante	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5
Iva	☐	☐	☐	☐	☐
Luna	☐	☐	☐	☐	☐
Gina	☐	☐		☐	☐
Carri	☐				

Preguntas de análisis

- ¿Cuáles fueron los cambios que expresan haber tenido en el concepto que las participantes tienen de sí y que les ayudó a dar sentido a su vida?
- ¿Cuáles fueron mis actitudes y habilidades que pude poner en práctica en el taller que les ayudó a descubrir sentido a su vida?

2do Paso Unidad Temática Sesión 2ra	3er Paso Tema Central	4to paso Expresión de Lenguaje Teórico
El objetivo de esta sesión era explorar emociones involucradas en sus experiencias. En general los tres sentimientos que escogen son de felicidad, tranquilidad seguridad y paz como positivas e inseguridad, vulnerabilidad, intranquilidad como negativos. Escogen emociones que son el opuesto		

para describir aquellas que les agradan y las que les desagradan		
Participante: Iva		
Iva: Así como vi lo bueno, también vi lo malo, es así como el mismo sentimiento pero pendulando ... El ver que sí tuviste amor, también tuviste tristezas, tuviste seguridad pero también tuviste miedo y tuviste alegrías, sí muchas, pero también te enojaste Ese sentimiento de ¡ah órale!, por qué si hace cinco minutos me permitían reír y de repente cállate porque te portaste mal ¡ándale pues! No que mi risa era genial (con risa burlona), ese tipo de el estar bien y luego llevarlo hacia el otro punto F: Y eso te causa inseguridad porque no sabes si está bien o mal y aparte está dentro de las que no te agrada Iva: Exacto, pues en qué momento lo bueno pasó a ser malo o lo malo pasó a ser bueno F: Y eso el sentimiento sería bueno Iva: Así es, mejor ya no, para evitar mejor no, para evitar el regaño o... entonces no lo expreso F: Lo reprimes Iva: Lo reprimo F: ¿Y qué onda con eso? (Risas grupales) Iva: (como si le estuviera hablando a sus papás) ¡A ver, permítanme! ¿Cómo explico esto? Ahora vengan y díganme cómo le hago. En qué parte nos quedamos F: Pero tú ¿cómo lo interpretas? Iva: Ah... F: No nada más desde la cabeza, también desde la niña chiquita que no entiende Iva: Pues es así como está esto, pero lo puedes expresar pero no lo puedes expresar, es como que... es algo que lo sientes pero que a veces no lo puedes ni siquiera plasmar F: Si tú fueras otra vez esa niña chiquita y estuvieras en esas circunstancias, donde sí, la felicidad hace cinco minutos mi sonrisa era maravillosa y encantadora, y ahora me estás diciendo que es lo peor que pueda existir. ¿Qué diría esa niña chiquita? ¿Qué palabras le pondría?	Iva descubre que los sentimientos que han vivido en casa van de un extremo a otro cambiando sin previo aviso; en un momento se podía incentivar la risa y al segundo siguiente era sancionada causándole inseguridad y para evitar los regaños aprendió a reprimir los sentimientos. Hay momentos en que Iva se traslada fácilmente al momento que está platicando y tratando de responder las preguntas que se le hacen; por eso es que les pregunta a sus padres cómo se entiende lo que está pasando. Descubre que existe un sentimiento en su cuerpo pero aún no lo puede nombra. Iva no puede responder la pregunta, asumo que no está accesible a su consciente. Intenta comprender lo que pasa sin situarse en el momento de la experiencia, busca	Tercera etapa “Con frecuencia se expresa o describen sentimientos o significados personales no pertenecientes al presente” (Rogers, 1982, pp. 126) Tercera etapa

Gina: No entiendo mamita ¿de qué se trata? Iva: No (titubeando), no sé cómo, o sea qué palabra darle F: ¿O qué sensaciones siente esa niña chiquita? Iva: (Con voz corta y conteniendo el llanto) Pues de tristeza... (Pausa larga y llanto). No entiendo por qué, pues no sabes qué es bueno y qué es malo, pero esa confusión ¡híjoles! ¿Lo hice bien lo hice mal? No sé F: ¿Qué le pediría esa niña chiquita a mamá o a papá? Que es el que me está reprimiendo Iva: Comprensión o sea. Pues es una niña no sabe sus parámetros lo que para ti es mejor es bueno o malo para mí puede ser lo mejor F: Más sencillito Iva: ¡Ay! F: Aquí está mamá ¿qué le diría una niña? Pues eso de comprensión es de adulta ¿qué le diría a su mamá? Iva: (Llorando) Pues sí (pausa larga), qué me abrazara... nada más F: Porque esa niñita se siente insegura ¿no? Y necesita el cariño de mamá y papá Iva: Eso, una abrazo, sólo un abrazo F: (Después de un rato, respiro profundo) ¡Ah! Iva: Ya ven sí tenía crisis existencia (Risas grupales... A verdad, sí tengo sentimientos (Risas grupales) F: Y también aprendemos a sonreír ¿no? Iva: Y al lugar de llorar F: Entonces, en realidad tienes otro sentimiento y lo cubrimos con la risa, no porque no sea espontáneo, sino porque aprendimos a hacerlo para que mamá me quisiera o papá. Pero también se vale llorar y se vale estar triste Iva: Así es (Respira profundo emulando lo que la facilitadora también hace). (Tc1, 16/02/13, 19:24 – 24:54).	explicaciones que le ayuden a expresar los sentimientos que vive aún en su presente aun cuando hubieran surgido en el pasado. Iva poco a poco contacta con las emociones y se da el permiso de llorar y expresar que lo que necesita es amor a través de una petición que es la de un abrazo. Pero inmediatamente busca la broma para para no sentirse expuesta: La F se lo hace evidente que bromea cuando se siente vulnerable y expuesta e Iva lo recibe con aceptación y comprensión	“Los sentimientos se exhiben y luego a veces son reconocidos como tales... La diferenciación de sentimientos y significados es ligeramente más nítida y menos global que en las etapas anteriores” (Rogers, 1982, pp. 126)
Iva: A veces por agradar o por evitar regaño, o sea, eh... no es sumisión sino obediencia (se ríe), lo llamaría. Yo me considero que fui una hija muy obediente hasta cierto punto, hasta donde se violentaron las reglas y ese es así, como el conflicto que ahorita me enfrenté ¿no? Primero me dices que el castillo es azul y que los príncipes entran y	Iva se concibe como obediente, pues la palabra es menos amenazante que decir que hay una sumisión de su parte pues ella aprendió que es	

después te das cuenta de que no existe ni el castillo ni los príncipes ¿no? Es un pantano con ogros “¡a ver espérame, cómo está eso, el asunto! Pero es algo como dice Luna que te lleva a crecer a formar tu personalidad tu identidad y a crecer como persona para poder tomar tus propias decisiones, qué es lo que quiero, qué es lo que me hizo sentir mal que yo prefiero evitar o prefiero darle otro sentido, o sea, pues sí, sí dolió y sí fue fuerte, pero fue experiencia, la experiencia que ahorita nos tiene donde estamos. Con eso me quedo. (Tc1, 16/02/13).	invencible y puede conseguir todo, bajar la cabeza implicaría ir en contra de su propio concepto. Describe que sus padres le prometieron una fantasía color de rosa, pero de grande lo ha experimentado de diferentes colores menos rosa. Referente a su obediencia dice que lo hizo hasta el punto que se violentaron las reglas, pero es probable que fuera hasta que amenazaba el concepto que tiene de sí o cuando su tendencia actualizante estuvo en peligro. Dice que son aprendizajes, pero pareciera que ha sido la forma como logra acomodar las experiencias para que no la amenacen, pues agrega que prefiere darle otro sentido, es decir acomodar la experiencia para que entre al concepto de sí	Segunda etapa “Pueden expresarse contradicciones, pero son pocas las que se reconocen como tales” (Rogers, 1982, 00. 125)
¿Cómo estás, te veo muy movida, todavía? Iva: Sí, pero ya mejor, ya estoy mejor, gracias Yo creo que eran demasiadas ocupaciones las que no permitían estar pendiente de todos, éramos muchos (llorando) y yo era, como dice Gina, de las mataditas también y yo buscaba el que Iva se hiciera presente, Iva existe, “aquí estoy”, soy la mejor de la clases, soy la que lleva las mejores calificaciones e Iva era invisible, así me portara bien, he hiciera las tareas de casa, las tareas de escuela, Iva siempre fue la invisible, siempre había	Iva contacta con las emociones y siente el abandono de sus padres, pues dice que ella era de las mataditas para hacerse visible y sin embargo no lo conseguía, pues	“Algunos individuos han internalizado hasta tal punto el concepto inculcado por

prioridades, la casa, los hermanos más chicos, los hermanos más grandes y yo así me sentía, o sea, aparte de la carga emocional de “tienes que hacer esto porque...” como Iva era la que, sobre todo con mi papá era la que, “no es que ella es la que siempre saca buenas calificaciones, de hecho hasta cuando estaba en la universidad me dijo “es que tú y yo habíamos acordado que ibas a tener novio hasta que terminaras la carrera” y yo le decía “es que darme la oportunidad”, (él contesta) “no vas a salir embarazada” y yo “no, es que confía en mí, yo soy tu hija” (él responde) “no, no, no, cómo, Iva de tanta obediencia, de estar ahí pues también se cansó Gina: ¿O sea no tuviste novio? Iva: Sí, sí lo tuve (risitas y se sale del contacto con sus emociones) Lo tuve a escondidas y me cachó (es interrumpida por Gina) (Tc1, 16/02/13).	siempre según ella no era la prioridad. Los padres consumieron la idea de Iva que después se lo exigían, además los acuerdos unilaterales del papá con ella eran represivos Pero como ella cree de sí que puede conseguir lo que sea y que es invencible, en ocasiones transgredía las reglas de casa	sus padres según el cual ‘debería ser bueno’ o ‘debo ser bueno’, que sólo por medio de una intensa lucha interior pueden abandonar esa meta” (Rogers, 1982, pp. 153)
Iva: Es que mi mamá falleció hace siete años y él vivía con nosotros, pero en este momento él está viviendo con su novia, ya tiene más de un año viviendo con ella y nada más en la casa estamos viviendo Luna, el hermano más chico y la que sigue de mí y yo, nada más cuatro Gina: ¿Qué edad tiene? Iva: 64 años. Y es esa parte donde decíamos, ¡órale! Durante no sé 30 recibiste una educación que tú en casa, tú esto y se da la fuga con la novia, ¡ah caray! “usted sale de aquí de blanco ¡compadre! Bueno, está bien, yo lo veo que rehaga su vida con una pareja, porque al final de cuentas nos casemos o no nos casemos cada quien va a tomar su vida y su soledad solamente él la entiende, que pos nosotros no sabemos su dolor o lo que él sintió, está peor que adolescente le llegó el amor y ¡ámonos! Y se dio a la fuga (Tc1, 16/02/13, 65-70).	Iva describe que la educación que recibieron por su padre fue que debían salir de su casa de blanco y después que murió la mamá, el padre se dio a la fuga con la novia contradiciendo todo lo que les había enseñado. Aunque lo razona y dice que cada quien conoce su soledad y que puede rehacer su vida, pero hay un resentimiento porque trasgredió todo aquello que ella cree y que él inculcó, que se debe de hacer. Se siente traicionada no sólo por el papá, sino también por ella misma, pues ser obediente tanto tiempo tampoco consiguió la meta desea que fuera la atención de sus padres.	Segunda etapa “Los constructos personales son rígidos y no se reconocen como tales sino que se consideran como hechos objetivos” (Rogers, 1982, pp. 125)

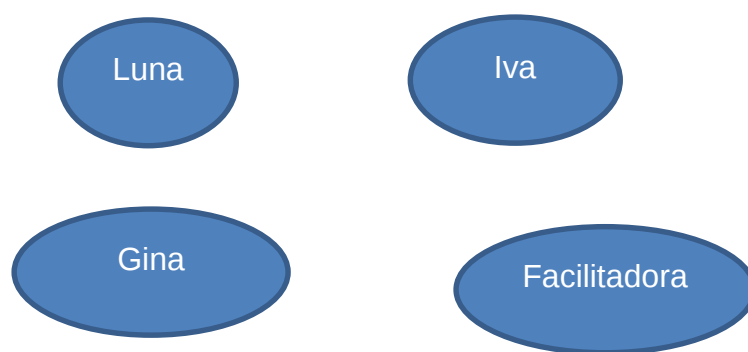
F: Este asunto de quiéreme y de ser muy obediente es reprimir todo lo que voy sintiendo y de alguna forma también reprimo todo lo que tengo en el estómago (refiriéndome al problema que tuvo hace unos meses y por el que fue operada) Iva. Exacto y de ahí salió eso, sí soy una traga emociones que no le encontraba salida hasta me abrieron el hoyo negro (risas grupales). Sí, sí, sí, pero hasta que tuve que parar, me cayeron veintes, cuarentas, cincuentas, noventas, ochentas, cien y hasta doscientos y eso es el resultado de muchas emociones ahí contenidas y ahorita pues ya hasta lloro, el llanto era de así como ¡híjoles! “NO, cómo llora por algo” (pareciera una frase que escuchaba mucho en casa) ¡toing! Y yo tan llorona “cuando se te muera alguien, ándele pues”, ni cuando falleció mi mamá, mi papá me dijo que no llorara ¡ah! (con sorpresa) F: Entonces, ¿tampoco la muerte es algo que valga la pena llorar? Iva: (No escucha mi comentario y continua con su discurso) “No, no llores, tu madre no hubiera querido que lloraras”. Fue todo un proceso, todo un rol que “bueno pero por qué, si son mis sentimientos”. Ya últimamente los hemos sacado, lloro hasta porque se mueve la hoja (risitas) (Tc1, 16/02/13, 65-70).	Iva se da cuenta de que se traga las emociones y que no les daba salida, en su cuerpo ocurría lo mismo hasta que tuvo que entrar a cirugía y su vida cotidiana tuvo que modificarse. Dice que ahora llora y que busca darle salida a esas emociones. Pero que en casa el aprendizaje fue no llorar, que si se iba a hacer era por un motivo tan fuerte que lo ameritara, éste fue uno de los aprendizajes que la llevaron a reprimir su tendencia actualizante. Para su papá, ni la muerte de su mamá era motivo suficiente para llorar, pero su Iva cuestiona lo dicho y escucha su tendencia actualizante	Representación, simbolización, conciencia: “... es la simbolización de una parte de nuestra experiencia... Esta representación puede tener grados de agudeza e intensidad, que van desde una vaga conciencia de algo que existe como fondo, hasta una clara conciencia de algo que ocupa el foco de la conciencia como figura. (Rogers, 1998, pp. 27)
Iva: Para mí ha sido bien retroalimentador, todo esto, el recordar es volver a vivir” dicen y sí, sí ya lo viví y que ahora ya le puedo poner un nombre y un apellido a eso, pues es así como más gratificante (Tc1, 16/02/13, 65-70).	Iva descubre que puede ponerle nombre y apellido a lo que siente y que la retroalimentación de esta experiencia es gratificante	Tercera etapa “Los sentimientos se exhiben y luego a veces son reconocidos como tales” (Rogers, 1982, pp. 126)
Iva: Y reconocer que somos frágiles, Sí, el chiste que te toquen la vértebra y pasa todo (Tc1, 16/02/13, 65-70).	Descubre que también es frágil, para Iva es un gran aprendizaje pues va en contra del concepto que tiene de sí: invencible.	
Reflexión Final Iva. Yo me llevo esto de fluir, de expresarme, de saber cuántos tipos e sentimientos hay y pues ver		

ahí que a través de mis debilidades encuentro mis fortalezas, que es ambiguo, que si existe lo malo también existe lo bueno, que si a veces nos hace caer también es lo mismo que nos hace levantar F: Y que no hay sentimientos malos ¿cómo vas? Iva: Estaba sobrada de lágrimas, un tsunami aquí. (Tc1, 16/02/13, 65-70).	Iva descubre que a través de sus debilidades descubre sus fortalezas	
Iva: Siento como si las hubiese conocido desde hace mucho tiempo, me siento muy confortada, un llorar que fluyo, como un detonante, como un globito que están inflados, inflados, inflados y ¡toing! Lo tronaron y se desvaneció. Estoy más ligera. (Tc1, 16/02/13, 65-70).	Descubre que el grupo le ha ayudado en este proceso y ahora se siente muy confortada y ligera	
Bitácora de Iva <u>En esta sesión me sentí en confianza para trabajar y expresar lo que difícilmente o que comúnmente no hago “mis sentimientos”.</u> El identificar las clases de sentimientos que existen y de los cuales yo he experimentado en el transcurso de mi vida, me permiten ubicar mi estado de ánimo y entender comportamientos que no tenían explicación, vivencias que no sabía cómo explicar. Sentimientos que siempre han estado ahí, pero que hasta el día de hoy comprendí porque y para que existen y como se llaman. Muy retroalimentada y confortada, expresarme, aunque al principio me creo algo de crisis, <u>comprendo que a través de mis debilidades se encuentran mis fortalezas</u>		Tercera etapa “La diferenciación de sentimientos y significados es ligeramente más nítida y menos global que en las etapas anteriores” (Rogers, 1982, pp. 126)

Apéndice 3. Bitácora de la Facilitadora No.5

- Taller, redescubriendo mi proyecto de vida
- Karla María Beatriz Figueroa Velasco
- 16 de marzo de 9 a 13
- ITESO, edificio V, sala AV

El espacio está cerrado, alfombrado, con aire acondicionado, equipado con proyector y bocinas, el mobiliario está dispuesto en herradura con sillas y mesas: modifique el espacio poniendo cinco sillas al interior para el taller



Propósitos

- Que las participantes escriban un proyecto personal
- Que las participantes identifiquen aprendizajes que hayan obtenido en el curso

Actividades

- Bienvenida
- Explorar cómo fueron acomodando la experiencia de la sesión pasada en sus vidas durante la semana
- Dinámica:

- Les solicité que escribieran a modo de cuento una experiencia de su niñez que sea la más significativa en sus vidas
- Compartir de los cuentos de cada una
- Les entregué un espejo y les solicité que con el filtro de la experiencia escrita anteriormente se vieran ahora y todo lo que fueran descubriendo lo fueran escribiendo
- Las chicas compartieron sus descubrimientos
- Finalmente les pedí que escribieran un proyecto personal, en el presente, que fuera realizable y que sólo dependiera de ellas
- Compartir del proyecto personal
- Receso
- Retroalimentación y evaluación del curso
- Entrega de regalos con todo lo que han trabajado en el curso y agradecimientos
- Explorar cómo están, qué se llevan y cómo se van
- Despedida.

Bibliografía

- Ninguna.

Recursos materiales

- 4 sillas
- 1 mesa
- Plumones
- 3 espejo
- 3 plumas
- Hojas para escribir retroalimentación
- 3 bolsas de regalo
- Café y galletas
- Grabadora y videgrabadora

A) ¿Qué hice?

Explorar cómo les fue en la semana, en especial con lo que han trabajado en las sesiones anteriores.

¿Para qué?

- Identificar cambios en conductas y pensamientos
- Explorar cómo lo han logrado
- Descubrir si reconocen estos cambios y cómo lo hacen
- Descubrir cómo se sienten al respecto

¿Qué resultados obtuve?

Luna ha comenzado a hacer limpieza de las cosas en su casa y a revisar qué sí necesita y qué ya no necesita, ha sido una actividad que le ha gustado y le ha ayudado a ver diferencias en su vida, como la apariencia y el comportamiento. Isabel se identifica y dice:

“Yo soy una ratita, guardo y guardo, guardaba ya no; el boleto del camión, este.... Mi reto es dejar el cuarto como de fraile, mi cama, mi crucifijo y cambio, no más.... Pues, así como mi cuerpo (refiriéndose a su reciente padecimiento del cual necesito cirugía) tengo que sacar todo lo que tengo y que no utilizo y que no me sirve. Lo que tengo guardado que lejos de hacerme bien me hace mal. Entonces ya también es tiempo considerado de quitar las capillitas de ahí del novio, este, sacar santitos que ya no hacen milagros y pues mi cuarto estaba así como infestado de detalles, recuerditos, regalitos... pues, no lo había hecho porque pues sí, todavía así como ¡ay! Dolía, dolía, dolía, pero después de esto dije ‘vámonos haciendo menos’”

B) ¿Qué hice?

Les solicité que escribieran a modo de cuento una experiencia de su niñez que sea la más significativa en sus vidas

¿Para qué?

- Explorar el auto-concepto que tienen de sí mismas
- Identificar algunas experiencias que les dan identidad en la actualidad

- Explorar otros marcos de referencia e identificar si éstos son semejantes o no se habían dado cuenta que también forman parte del concepto que tienen de ellas mismas.

¿Qué resultados obtuve?

Gina comparte la experiencia de su primera comunión, una experiencia que la llena de emoción y que está tan presente que la hace sentir bendecida, amada y consentida por Dios, cualidades que le dan identidad en la actualidad.

“Fue un momento muy bonito porque era algo que yo esperaba con mucho, con mucha emoción, con mucho cariño, fue muy bonito ese momento... No sé si les he compartido yo soy de lágrima difícil, yo lloro más de emoción que de tristeza, de coraje nunca, nunca he llorado de coraje, lloro de tristeza o de emoción y éste es uno de los momentos que me emociona mucho.... Fue tan lindo que eso provocó que yo fuera catequista muy jovencita y fue una experiencia hermosa, me hacía sentir como bendecida, como Dios me ama, soy hija de Dios qué maravilla”

Iva comparte que su papá prometió darles un refresco si le ayudaban a meter arena a la casa. Aunque era pequeña y colaboró poco con el trabajo en grupo, ella se esforzó y dio todo lo que tenía, *“pude hacer eso y por lo que hice me merezco mi recompensa”*. La niña decidida que tenía una meta clara le ha dado identidad con los años.

Luna describe la sensación de comer un mango cuando tenía tres años, la experiencia fue tan placentera que cada vez que hace algo que le causa placer se toma el tiempo, lo prepara para disfrutarlo poco a poco. Esta actitud de darse el espacio y el tiempo suficiente para disfrutar lo que le gusta, pero sobre todo darse la oportunidad de disfrutar las sensaciones que le genera la experiencia le ha llevado a tener mucha confianza y certeza en sus sensaciones corporales, al punto que prefiere priorizarla por encima de otras.

C) ¿Qué hice?

Les repartí un espejo y les solicité con el filtro de la experiencia anterior voltearan al espejo y se vieran. Con su bitácora en mano les solicité que escribieran todo lo que iba pasando cuando se veían al espejo

¿Para qué?

- Explorar el auto-concepto que tienen de sí mismas
- Identificar algunas experiencias que les dan identidad en la actualidad
- Explorar otros marcos de referencia e identificar si éstos son semejantes o no se habían dado cuenta que también forman parte del concepto que tienen de ellas mismas.

¿Qué resultados obtuve?

Gina al descubrir que la experiencia significativa de su niñez le hace sentir amada, pero sobre todo segura, porque hay un padre que la proteja, lo traslada a su vida actual, primero porque es una sensación que siempre ha sentido cuando tiene pareja y segundo porque cuando no hay un hombre en su vida ella busca los espacios y el modo de vida que le haga sentir segura.

“En mi vida sigue habiendo esa sensación maravillosa de amor a Dios, de estar protegida por él, de amar la vida, de amar mi vida, mi forma de vivir, este, pensar que, que no he tenido pruebas muy difíciles en mi vida y que si las he tenido no las he visto así, excepto el fallecimiento de mi padre, este, que ha sido lo más duro que he vivido, pero que a pesar de eso yo creo que soy una mujer que sigue sonriendo a la vida ¿sí? Yo no me considero una mujer pesimista, ni amargada, ni fatalista ¿sí? Creo que ese sentido lindo de vida lo tengo y creo que mucho está por ese amor tan grande que yo tengo a Dios y la fe de que él existe”.

Iva logra descubrir con la experiencia significativa de su niñez que es una mujer decidida y con objetivos firmes.

“La historia vs espejo pues me deja mucha tranquila, satisfacción, alegría, una sensación de perseverancia... y también de esperanza, si se pudo en aquel momento también puedo en

este momento... de crecimiento y de luchar por lo que deseo y alcanzar mis objetivos, si en ese momento luche por un refresco y mi objetivo fue mi refresco, pues obtuve mi refresco”

“Yo le decía, es que somos, la relación ya, yo camino para acá y tú caminas para allá y pues yo así no quiero terminar, sentir que caminamos juntos, así no y obviamente ya tampoco quiso del otro lado y pues termine y dije ‘si alguien decide en la vida de Isabel es Isabel, no otra persona... y creo que es la mejor decisión que he tomado en toda mi vida... no me importa perderme once años y medio, si eso significa sentirme vida, porque ya era mucho conflicto... tocar el punto de casarnos era pleito,,, yo no me imagino casada con él en este momento, porque he descubierto muchas cosas y he hecho otras cosas, me hacía falta vivir y yo no me daba la oportunidad”

Luna trata descubre en su experiencia significativa que ha sobre valorado la lógica ahora de grande y que necesita recuperar parte de lo que la niña sintió al comerse ese mango.

“Dentro de todo lo que he estado viendo, sí he cambiado y sigo cambiando, sé que voy a seguir cambiando y sé que muchas cosas que todavía no recupero de los básicos... me falta un poquito más equilibrar... hacerlo conscientemente y agárrame mi tiempo”.

“Todavía está la lógica ahí, es algo que no se me va olvidar o que no la voy a dejar así luego, luego, ésta guárdamela, o sea, la sigo necesitando...sí la necesité...”

D) ¿Qué hice?

Escribir una decisión personal, en el presente, que dependa solo de ellas y que sea realizable

¿Para qué?

- Ligarlo con el nombre del taller y el motivo por el cual fueron convocadas
- Descubrir si hay necesidad de trascendencia y sacudir su tendencia actualizante
- Dar esperanza de lo que se ha conseguido y de lo que se desea hacer.

¿Qué resultados obtuve?

Las tres lograron escribir un propósito que estuviera en el presente y que depende sólo de ellas. Les ayudé a concretizar para que no estuviera basado en la respuesta de otros o que fuera en el futuro o algo que no fuera posible de realizar

Recursos movilizados para facilitar la intervención

- Exploración de un tema

Facilitadora: Gina cuando tú no tienes una pareja ¿sientes que te hace falta protección?

Gina. No, qué buena tu pregunta, no, pero cuando está, es una cosa y se lo he llegado a decir a más de alguno sino a todos: “estando aquí donde estoy, abrazada a ti, si se desata la tercera guerra mundial me vale madres, yo aquí estoy bien, aquí no me pasa nada”. Esa sensación me ha causado algunos, todos (risitas).

Facilitadora: Pero Gina encuentra sus espacios, sus modos, sus medios para, independientemente si tiene una pareja o no ¿para sentirse protegida?

Gina: Sí, pero creo que inconscientemente, no creo que hago conscientemente, por ejemplo ahorita, hace dos años que no tengo pareja, pues no tengo dos años sintiéndome desprotegida, me siento muy bien, pero sé que cuando llega, esa sensación está

En otro momento, sobre el mismo tema

Facilitadora: ¿Qué pasa cuando Gina está en una situación de inseguridad?

Gina: Uy que medio. Una vez que estaba en periférico y me perdí, estaba recién llegada a la ciudad y era de noche, caminaba y caminaba y caminaba ¡Dios mío! ¿Dónde ando?

Facilitadora: Y esa sensación de miedo ¿dónde la sientes?

Gina: Ay no sé... no la siento en el estómago... la siento aquí

Facilitadora: ¿En el pecho? Si le pudieras poner un color a esa angustia de miedo ¿cuál sería?

Gina: Negro

Facilitadora: Y el negro qué significa

Gina: Fíjate qué curioso y contrario a lo que acabo de decir, el negro es mi color favorito en mi ropa, en mi closet hay mucho negro, me gusta

Facilitadora: ¿Pero en este caso representa una sensación...?

Gina: De temor

- Parafraseo

Facilitadora: Pero te costó tu trabajo, ciertamente, primero comprenderlo, luego sentir la... el que no te hayan cumplido

Iva: La decepción

Facilitadora: La decepción y tú dices “bueno, vamos a darle otra oportunidad”, como no haciéndole caso a tu decepción y haciéndole más caso a tu deseo, a tu amor.

Isabel: A mi objetivo, estar ahí

- .Confrontación

Facilitadora: Luna qué necesita comer o alimentarse, no necesariamente físico, puede ser emocional, puede ser en otro sentido, qué necesita Luna en este momento alimentar para ella

Luna: En este momento me siento satisfecha... pero estoy en proceso de cambio, de alguna forma no me quiero justificar, pero tampoco me puedo forzar porque si no, no sale nada

Facilitadora: No me puedo justificar

Luna: No como pretexto, ya ahorita no tengo pretexto, definitivamente

Obstáculos y límites

Me sentí presionada por el tiempo, pues eran muchas actividades planeadas para esta sesión, el receso fue muy corto debido a ellos, creo que las chicas recibieron bien las dinámicas, sin embargo Gina en su retroalimentación me hace un muy buen comentario: “me faltó como cierre, el enlazar lo visto en cada sesión con el objetivo del diplomado. Tener mucho más claro cómo cada tema abordado tiene relación con el fin propuesto”.

Mi preocupación de esta sesión era que tocaran un poco el tema por lo que las convoque “redescubrir su proyecto de vida”. Ha cambiado en mi trabajo, pues ahora no es proyecto de vida, sino sentido de vida y además los propósitos se

modificaron, sin embargo yo las convoque con un objetivo muy claro que no habíamos visto hasta ese momento.

Además porque todo el taller una vez hechas las modificaciones se basó en las necesidades, la de trascendencia también es importante y me pareció muy bueno cerrar con ella para ligarlo a los propósitos iniciales de este trabajo. Las dinámicas fueron muy productivas y aunque tenía lógica en el papel el camino a seguir, en la realidad no se presentó tan engranado como yo pensé que sería.

La última parte, pedirles que escribieran un proyecto personal, lo sentí, desfasado de las dinámicas anteriores y por supuesto el tiempo me afectó para dejar que las chicas se explayaran en sus exposiciones. Aunque no estuve viendo el reloj, si sentía que debía darle prisa. No me di el tiempo de disfrutar esta sesión como las otras cuatro.

Vivencias personales en la sesión

Me sentí muy conmovida por la respuesta verbal de las chicas de aceptación del taller, también me sentí muy conmovida al darles las gracias por participar y aceptar mi llamado. Creo que fue importante para ellas el curso, pero no creo haber logrado los propósitos, no sé qué tan adecuadas fueron las dinámicas para la población en específico a la que iba dirigida y cómo es que se ligan con los objetivos.

Cómo se van logrando los propósitos

- Identificar cambios en conductas y pensamientos
 - Luna ha comenzado a ser limpia en su casa, resonando en Isa que también lo ha estado haciendo desde la cirugía.
- Explorar el auto-concepto que tienen de sí mismas
 - Luna reconoce que lo lógica le ha ayudado en la vida, pero que necesita rescatar partes de ella que las ha olvidado y que también forman parte del concepto que tiene de ella
 - Gina se descubre como una mujer que el sentirse la consentida de Dios le da seguridad, una seguridad que busca en su vida cotidiana y

que se lo atribuye a la pareja cuando está en una relación. El sentido de seguridad le da identidad y forma parte del concepto que tiene de ella misma

- Iva descubre que es una niña y una mujer decida, que tiene objetivos y metas claras que le ayudan a planear su vida y forma parte del concepto que tiene de ella

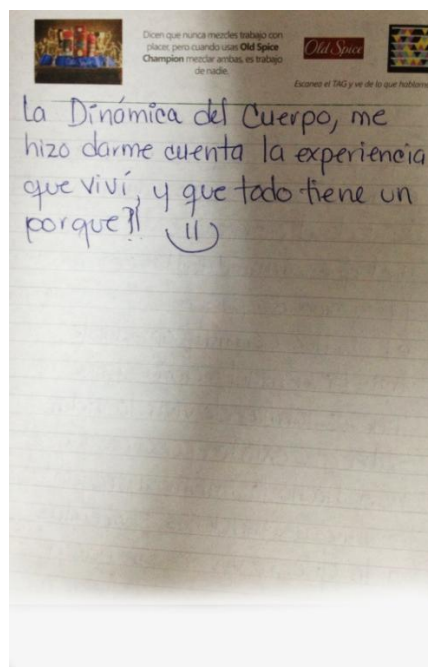
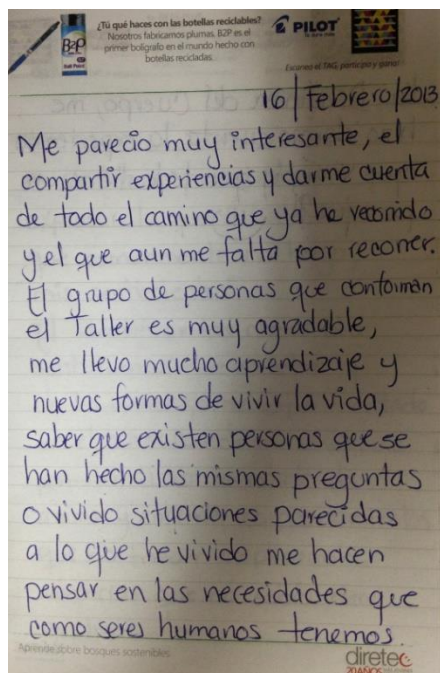
Narración de la intervención

Les di la bienvenida al último sábado del curso y exploré cómo fueron acomodando las experiencias de las sesiones pasadas en sus vidas durante la semana. Les solicité que escribieran a modo de cuento una experiencia de su niñez que fuera la más significativa en sus vidas, después de compartir los cuentos, les di un espejo y les solicité que con el filtro de esa experiencia significativa escribieran lo que descubren en el espejo. Las chicas comparten sus experiencias y finalmente les solicito que escriban un proyecto personal que sea en el presente, que depende sólo de ellas y que sea realizable. Después del receso le pedí que escribieran una retroalimentación al curso y a la facilitadora, al término de ellos, les entregue una bolsa de regalo con todo lo que habían trabajado en el curso, le agradecí su presencia, el trabajo realizado y la confianza que me dieron. Antes de que se fueran les pregunté cómo se iban y nos despedimos.

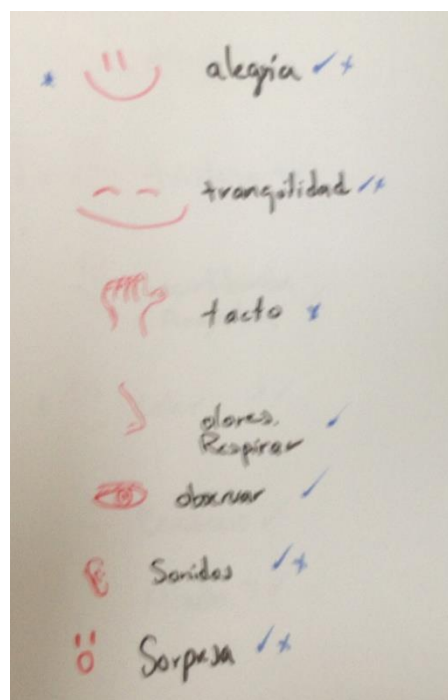
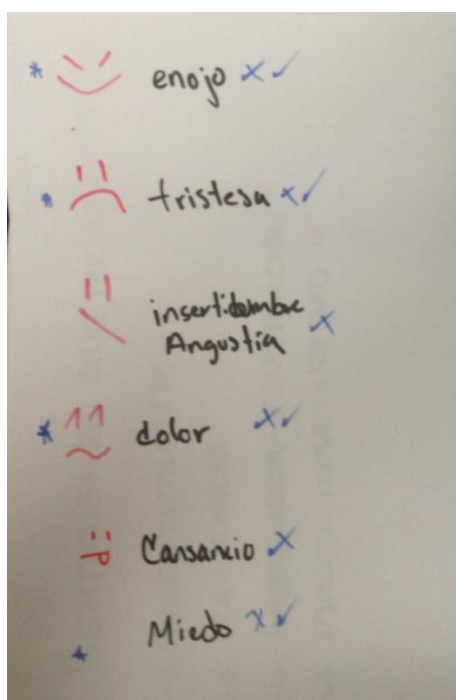
Apéndice 4. Primera Sesión: Figuras del cuerpo



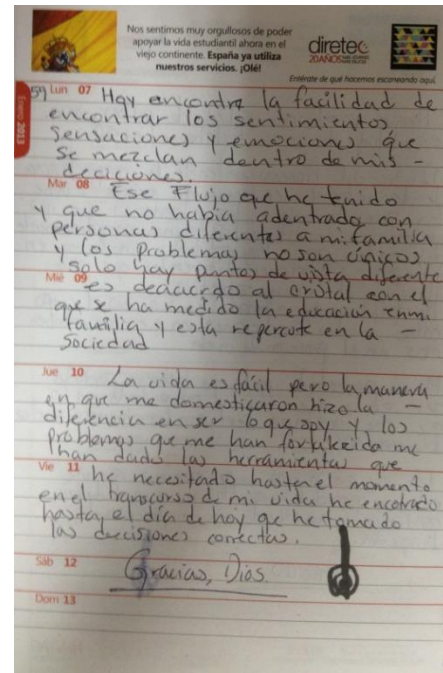
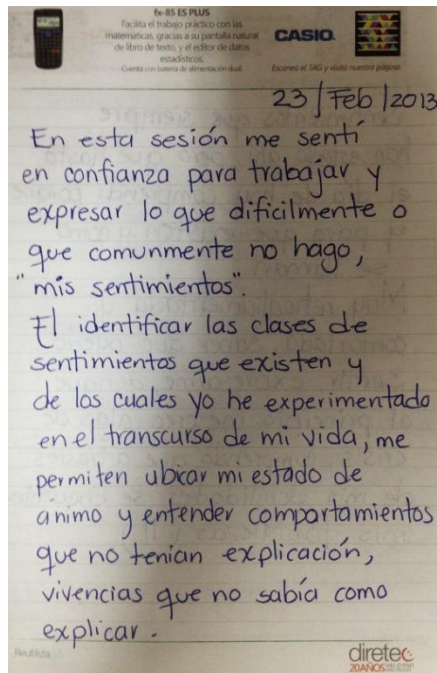
Apéndice 5. Primera Sesión: Bitácora de Participante



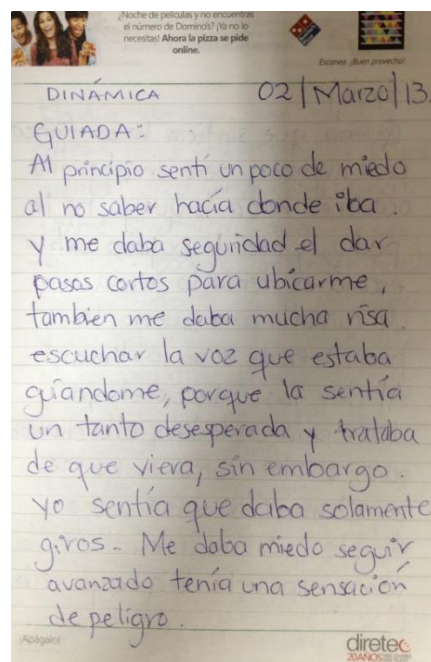
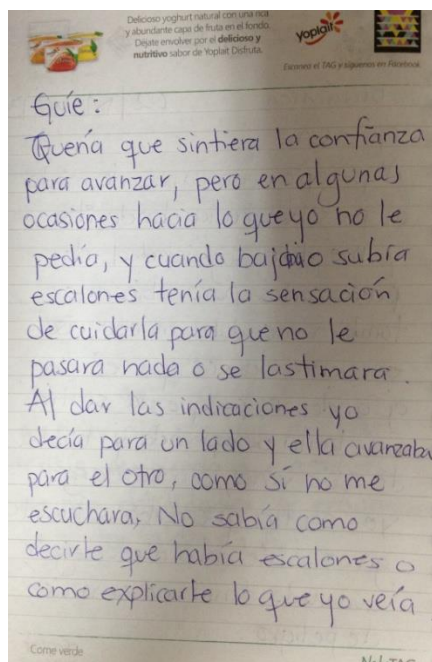
Apéndice 6. Segunda Sesión: Cartulinas de la Actividad



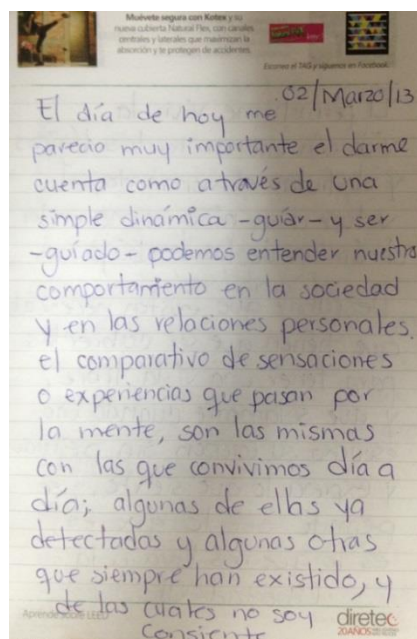
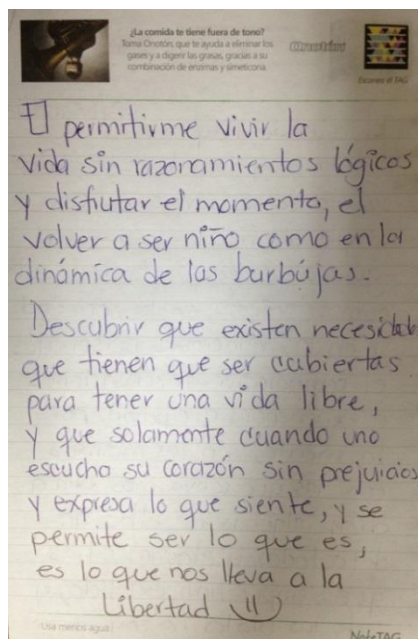
Apéndice 7. Segunda Sesión: Bitácora de Participantes



Apéndice 8. Tercera Sesión: Actividad



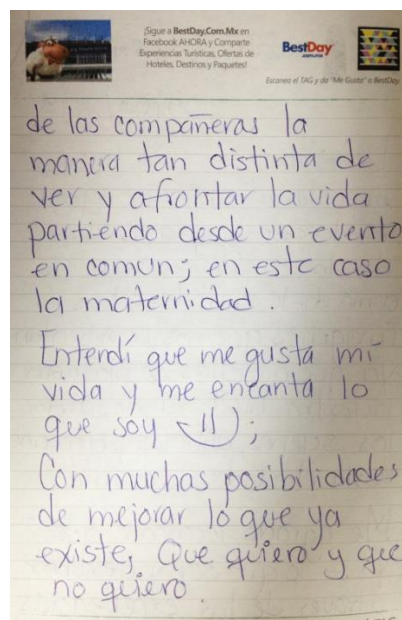
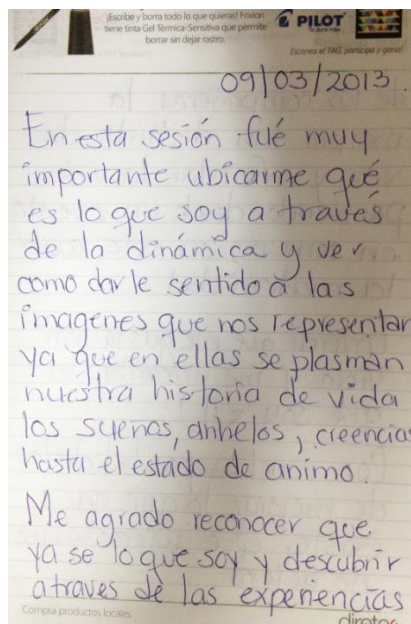
Apéndice 9. Tercera Sesión: Bitácora de Participante



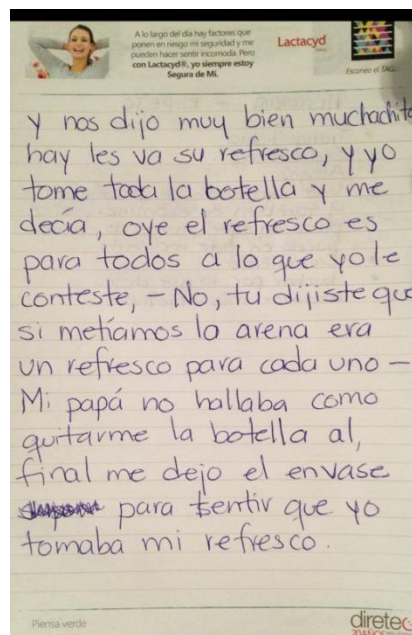
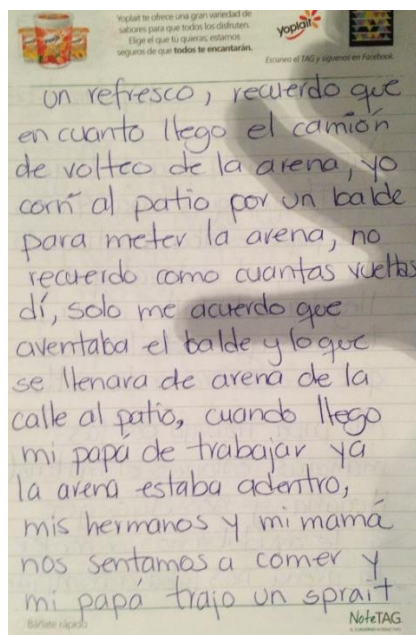
Apéndice 10: Cuarta Sesión: Cartulinas de la Actividad



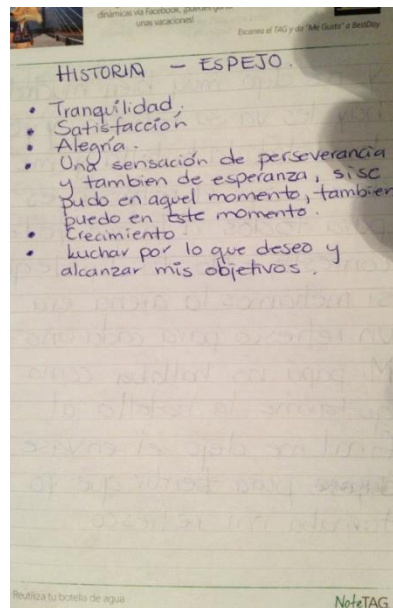
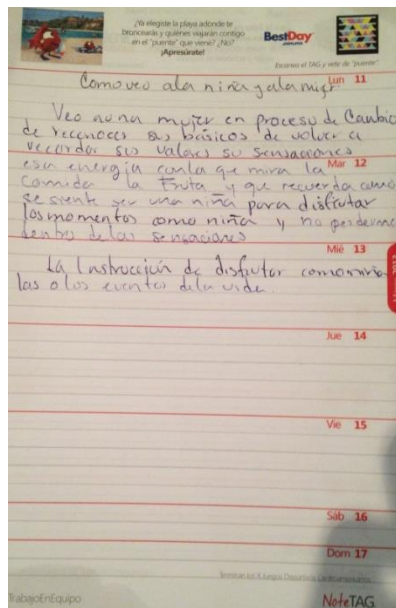
Apéndice 11. Cuarta Sesión: Bitácora de Participante



Apéndice 12. Quinta Sesión: Cuento de la niñez



Apéndice 13. Quinta Sesión: Actividad



Apéndice 14. Quinta Sesión: Decisión

