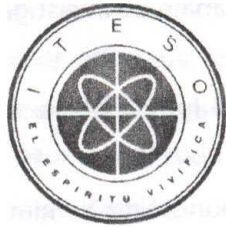


INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

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



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

MUJERES EN BUSCA DEL SENTIDO

DESARROLLO DE UN TALLER DE REORIENTACIÓN DE
PROYECTO DE VIDA ABORDADO
DESDE EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA
EN MUJERES QUE LABORAN EN EL ÁREA ADMINISTRATIVA
DE UNA EMPRESA DE COSMÉTICOS

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

LIC. ELVIRA OROZCO GÓMEZ

ASESORA:

MTRA. LAURA PATRICIA MORALES GARCÍA

COMITÉ LECTOR:

**DR. GERARDO ANTONIO AGUILERA PÉREZ
DR. DAVID GONZÁEZ CHÁVEZ**

TLAQUEPAQUE, JAL., 18 DE AGOSTO DE 2011

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

Tlaquepaque, Jal., 14 de julio de 2011

Lic. Elvira Orozco Gómez

PRESENTE

La presente tiene el objetivo de comunicarle que el Trabajo de Grado: **“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”**, que presentó para obtener el grado de Maestra en Desarrollo Humano, reúne los requisitos de aceptación. Por tanto, cuenta con la aprobación para entregar la versión definitiva y realizar los trámites correspondientes a su titulación.

El jurado estará integrado por los sinodales que a continuación se nombran y la fecha para la presentación del trabajo, será el día martes 18 de agosto de 12:00 a 14:00 horas en la Sala A del Edificio “Xavier Scheifler”.

Presidente: Mtra. Laura Patricia Morales García

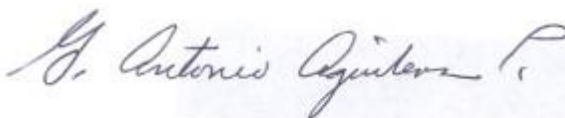
Secretario: Dr. Gerardo Antonio Aguilera Pérez

Vocal: Dr. David González Chávez

Suplente: Mtro. José Noé Miranda Becerra

Suplente: Dr. Héctor Tiburcio Sevilla Godínez

Atentamente,



Dr. Gerardo Antonio Aguilera Pérez
Coordinador de la Maestría en Desarrollo Humano
Coordinador de la Comisión de Titulación
Tel. (33) 36 69 34 55
Buzón electrónico: aaguilera@iteso.mx

AGRADECIMIENTOS

A Dios por no darme lo que quiero, sino lo que necesito a cada paso de mi vida.

A mi familia mi origen, mi centro, origen y razón de ser. Mi referente y laboratorio donde aprendí el significado de la palabra amor. En particular a mis padres, quienes, parafraseando a Cabral, me dieron los dos regalos más importantes: la vida y la libertad para vivirla. A mis hermanos, todos ellos, contribuyeron a la consecución de este sueño; mi admiración y deseo de emularlos fueron fuente de mi búsqueda diaria por superarme. En particular a mi hermano Fidel, por su orientación y ayuda incondicional, desde la tarea de la primaria hasta mi trabajo de la Maestría.

A todos mis profesores de la Maestría en Desarrollo Humano quienes, por su experiencia de vida, compromiso y trabajo fueron determinantes en mi permanencia en la misma, y por ende, cambiaron mi vida. En especial a:

A **Laura Morales**, mi maestra y asesora quien con su esfuerzo fue determinante en la culminación de este sueño. A cada paso recibí de ella la respuesta indicada, la palabra correcta, la paciencia justa, la acción necesaria.

A **Antonio Aguilera** quien me abrió las puertas al Desarrollo Humano, por su confianza y orientación, en todo momento, tuvo una respuesta positiva cuando todo parecía imposible. Gracias a él pude concluir este trabajo.

A **David González** por su paciencia y conocimiento, que lograron que aterrizar y estructurar esta intervención.

A **Noé Miranda** por su apoyo y fe en mi persona. Fue la primera semilla y guía de este trabajo.

A **Xóchitl Cortés** mi facilitadora, por su cariño, acompañamiento, aceptación, escucha y entrega en todo momento.

A mis compañeros de las diferentes clases de la Maestría en Desarrollo Humano. Muchos de ellos se convirtieron en grandes, entrañables amigos, me regalaron enseñanzas y ejemplos de vida. En particular a mis compañeros del grupo de

crecimiento: Adriana, Omar, Wally, Clarisse, Mary José, Patricia, Mariana, Male, Nacho, y Valente.

A **Sofía Cervantes** por haberme dado la oportunidad de empezar en la maravillosa aventura de la docencia en el ITESO y a **María Eugenia Casillas** por continuar otorgándome esta confianza. Mi gusto por la enseñanza, ha sido primordial en mi motivación para la culminación de este trabajo.

Y por último y no menos importante, **a las 11 valientes mujeres** que dijeron “sí” al reto de indagar sobre su persona y Proyecto de Vida. Continúo aprendiendo de ellas, y mi cariño trascendió más allá de la intervención.

*Ten a Ítaca en tu mente
Llegar allí es tu vocación. No debes,
sin embargo, forzar la travesía.
Mejor que se prolongue muchos años;
que arribes a tu isla siendo viejo,
rico con lo ganado en el camino,
sin esperar a enriquecerte en Ítaca.*

*Ítaca te dio ya la travesía.
Sin ella, no hubieras emprendido
la jornada; y no puede darte más.*

*Y si la encuentras pobre, no hay engaño.
Te hiciste sabio y experimentado:
ya entiendes el sentido de las Ítacas.*

Konstantin Kavafis

RESUMEN

En este trabajo de grado se reporta el análisis reflexivo de la intervención realizada con un grupo de mujeres profesionistas que laboraban en una empresa de cosméticos. La intervención consistió en la impartición de un taller realizado durante 4 sesiones semanales con una duración de 5 horas cada una, el título del taller fue: “Reorientación de Proyecto de Vida”.

Se buscó responder a las necesidades de crecimiento de las participantes quienes habían manifestado síntomas de estrés, insatisfacción personal, y laboral, cansancio y postergación de proyectos personales. Este trabajo buscó revertir todo lo anterior, por medio de la *reorientación* del proyecto de vida de las participantes, y plantea que como tal, se construye a partir de dos instancias de identidad: el yo real —autoconocimiento— y el yo ideal —lo que la persona deseaba poseer y a lo cual le asignaba un mayor valor— es decir su motivación.

Es por ello que el trabajo del taller así como el posterior análisis del mismo, estuvo enfocado a lograr y reconocer los cambios que se manifestaron en las participantes en el área del autoconocimiento (contacto, claridad, Y la expresión de sus emociones y sentimientos, así como las expresiones manifestadas en conducta de todo esto) su mundo motivacional (traducido en una mayor claridad y congruencia en sus valores y necesidades, así como en sus elecciones).

Todo esto actuó como base para la configuración y reorientación de un proyecto de vida, desde la perspectiva de ser mujer, trabajadora, comprometida consigo misma, su sentido de vida y felicidad.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
 CAPÍTULO I. TALLER: REORIENTACIÓN DE PROYECTO DE VIDA	5
1.1 Antecedentes	5
1.1.1 Antecedentes personales	5
1.1.2 Antecedentes de la situación	7
1.1.3 Antecedentes de la población.....	8
1.1.4 Características de la población.....	11
1.1.5 Detección de necesidades.....	12
1.2 Justificación.....	15
1.3 Objetivos	16
1.3.1 Objetivo General	16
1.3.2 Objetivos específicos.....	16
1.3.3 Metas.....	17
1.4 Plan Metodológico.....	18
1.4.1 Actividades	18
1.4.2 Recursos humanos, materiales y financieros	19
1.4.2.1 Recursos humanos	19
1.4.2.2 Recursos materiales y financieros	19
1.5 Trabajo de Campo.....	20
1.5.1 Recolección de datos	20
1.5.2 Narración de Intervención.....	21
 CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL	35
2.1 Estado de la cuestión	35
2.2 Fundamentación teórica del Enfoque Centrado en la Persona (ECP)	39
2.2.1 Humanos en desarrollo.....	39
2.2.2 La tendencia actualizante	40
2.2.3 Teoría de la personalidad	41

2.2.4	Las condiciones facilitadoras	43
2.2.4.1	Las actitudes facilitadoras	44
2.2.4.1.1	Congruencia.....	44
2.2.4.1.2	Empatía.....	45
2.2.4.1.3	Aceptación Positiva Incondicional	46
2.2.5	Los Efectos del ECP en la personalidad y la conducta	47
2.3	Tema o problemática abordada en la intervención.....	49
2.3.1	Autoconocimiento	50
2.3.1.1	Uso constructivo de emociones y asertividad	53
2.3.2	Mundo motivacional.....	56
2.3.2.1	Necesidades	57
2.3.2.2	Valores	59
2.3.2.3	La responsabilidad de la libertad.....	61
2.3.3	Proyecto de vida: un sentido o una misión	62
2.3.3.1	Ser mujer: implicaciones en el proyecto de vida	65
2.3.3.2	<i>Ora et labora</i> : el equilibrio de actividades significativas	69
CAPÍTULO III. ANÁLISIS REFLEXIVO DE LA INTERVENCIÓN		71
3.1	Preguntas de Análisis.....	72
3.1.1	Pregunta principal.....	72
3.1.2	Preguntas específicas	72
3.2	Método de Análisis y sistematización de datos	73
3.2.1	Sistematización de datos.....	73
CAPÍTULO IV. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN		77
4.1	Análisis individual	79
4.1.1	Descripción de Ximena.....	79
4.1.2	Autoconocimiento	80
4.1.2.1	Mayor contacto, claridad y expresión con sus emociones y sentimientos	80

4.1.2.2 Conductas y reacciones distintas hacia un manejo más constructivo y asertivo de sus emociones y sentimientos	84
4.1.3 Mundo motivacional.....	87
4.1.3.1 Mayor claridad y congruencia en sus valores y necesidades.....	87
4.1.3.2 Mayor autoaceptación y congruencia entre su yo real vs yo ideal.....	90
4.1.3.3 Mayor autoconfianza y responsabilidad en sus elecciones y decisiones	93
4.1.4 Descripción de Diana.....	96
4.1.5 Ser mujer: implicaciones en proyecto de vida	96
4.1.6 El equilibrio de actividades significativas	100
4.2 Análisis de la presencia de las condiciones facilitadoras	103
4.3 Análisis de las etapas del proceso de cambio.....	111

CAPÍTULO V. DISCUSIÓN CON AUTORES..... 117

5.1 Las actitudes facilitadoras	117
5.1.1 Congruencia	117
5.1.2 Empatía	119
5.1.3 Aceptación positiva incondicional	120
5.2 Autoconocimiento.....	121
5.2.1 El desarrollo del sí mismo y el yo ideal.....	122
5.2.2 Uso constructivo de emociones y asertividad.....	124
5.2.2.1 Los patrones familiares y la educación en las emociones.....	125
5.3 Mundo motivacional.....	127
5.3.1 Necesidades.....	127
5.3.2 Valores	129
5.3.3 La responsabilidad de la libertad	130
5.4 Proyecto de Vida.....	131
5.4.1 Ser mujer: implicaciones en proyecto de vida	132
5.4.2 <i>Ora et labora</i> : El equilibrio de actividades significativas	134

CONCLUSIONES Y PROPUESTAS.....	137
---------------------------------------	------------

BIBLIOGRAFÍA.....	143
--------------------------	------------

ANEXOS	147
---------------------	------------

Anexo 1. Cuento de Jorge Bucay	147
--------------------------------------	-----

APÉNDICES.....	149
-----------------------	------------

Apéndice 1. Cuestionario de Detección de Necesidades	149
--	-----

Apéndice 2. Fechas de intervención.....	151
---	-----

Apéndice 3. Actividades Sesión 1	152
--	-----

Apéndice 4. Actividades Sesión 2	160
--	-----

Apéndice 5. Actividades Sesión 3	166
--	-----

Apéndice 6. Actividades Sesión 4	173
--	-----

Apéndice 7. Transcripción de una sesión (extracto).....	179
---	-----

INTRODUCCIÓN

*“Si uno no es capaz de darle un sentido a su vida
terminará viviendo una vida sin sentido”.*

Viktor E. Frankl

Este trabajo tiene como objetivo dar a conocer los cambios en relación a su autoconocimiento y congruencia de su mundo motivacional que reportaron las mujeres que participaron en el taller de “Reorientación de Proyecto de Vida”, el cual tuvo como objetivo general acompañarlas en el desarrollo de un mayor autoconocimiento y claridad en su mundo motivacional que incidiera en una mayor congruencia entre sus propósitos, acciones y estilo de vida.

Todo nació de mi relación directa con estas y otras mujeres, voces, historias de vida, que a lo largo de la configuración y realización de este trabajo llegaron a mí, las cuales manifestaron la complejidad misma del ser humano en la búsqueda de su bienestar y felicidad.

Dentro de estos ecos, en mis compañeras profesionistas encontré decisiones, renuncias, fracasos, un cansancio permanente, una impresión de rutina, un perfeccionismo doméstico o profesional, mucha insatisfacción de sí mismas y de los demás, así como somatización producto de la presión. A partir de esto, es cuando nació en mí la pregunta, si la mujer en la actualidad está haciendo lo que quiere, entonces ¿por qué no está queriendo lo que hace?

El presente trabajo planteó que la respuesta estaba en el propio sentido y orientación que cada una le estaba dando a su proyecto de vida, donde habían tomado caminos que no estaban satisfaciendo del todo a su verdadero yo, a sus motivaciones, necesidades o valores, sino que estaban respondiendo a demandas inmediatas y externas. Buscar la propia ruta es un reto, pero si a esto le sumamos el hecho de ser mujer, trabajadora y/o profesionista, incomodarán en cualquier momento las preguntas ¿para quién es este proyecto de vida?, ¿para mí?, ¿para el trabajo?, ¿para mis hijos?, ¿para mi pareja?, ¿para mi casa?, ¿quiero lograr todo? ¡Qué complicado!, quizá por eso muchas mujeres exclamarían: “¡no queremos ser perfectas, sino felices!”.

Este taller fue una invitación al encuentro consigo mismas, al autoconocimiento, a poner en perspectiva qué es lo que realmente querían para su vida, qué es lo que le daba sentido, un para qué luchar y así reorientar su proyecto de vida, no como una receta fácil ni única hacia la felicidad, sino como una elección individual y un compromiso existencial consigo mismas, un entendimiento de que no son un producto terminado, sino un proceso, alguien en continua transformación y construcción en el camino de “ser persona”.

En los capítulos siguientes, se desarrollan seis apartados que convergen en la puesta en práctica de una intervención basada en los planteamientos teóricos del Enfoque Centrado en la Persona (ECP) y el Desarrollo Humano. Este trabajo es la integración de los tres momentos: el proyecto, la realización y puesta en marcha de la intervención, así como el análisis de los resultados de dicha intervención. Enseguida se presenta el contenido del trabajo, capítulo por capítulo:

En el capítulo I se presenta el planteamiento de la intervención, cómo fue que nació y se configuró, dando respuesta a la necesidad de realizar un taller de “Reorientación de Proyecto de Vida” en esta población en específico, mujeres que laboraban en el área administrativa de una empresa de cosméticos, así como la narración de la forma en que se desarrolló dicha intervención.

En el capítulo II se expone el marco referencial que sustenta este trabajo, principalmente la fundamentación teórica del Enfoque Centrado en la Persona, así como de otros exponentes centrales de la Psicología Humanista como Viktor E. Frankl con su sentido de vida, y Abraham Maslow con su teoría de la motivación humana. Cabe decir que también se desarrollan temas relacionados con la conformación de un proyecto de vida, como valores, asertividad, emociones, las implicaciones de ser mujer, y el equilibrio de actividades significativas.

En el capítulo III se establecen las premisas, traducidas en preguntas específicas, que guiaron el análisis de esta intervención, así como la metodología del estudio, a partir de los cuales se obtuvieron determinados resultados. También se dan a conocer las categorías que dirigieron la sistematización de los cambios reportados por la participante del taller a la que se eligió para darle seguimiento en particular.

El capítulo IV da cuenta del análisis de los cambios reportados de manera textual por las participantes, además de la profundización de estas expresiones de acuerdo a las inferencias e interpretaciones del contexto, como, por ejemplo, los cambios relacionados con su autoconocimiento; el mayor contacto, expresión, y claridad con sus emociones; conductas y reacciones distintas hacia un manejo más constructivo de estas emociones y sentimientos, así como una mayor congruencia en su mundo motivacional.

En el capítulo V se empata la teoría, mediante el diálogo con los autores que dan vida a mi marco referencial, con el análisis de los cambios y los resultados obtenidos.

Por último, en el apartado de Conclusiones y Propuestas se exponen las ideas finales, aportaciones y reflexiones personales que nacen como resultado del trabajo realizado.

Cabe mencionar que al final del trabajo también se pueden encontrar la bibliografía utilizada, los apéndices que contienen las actividades aplicadas a las participantes a lo largo del taller, cuestionarios, calendario de trabajo y el extracto de la transcripción de una sesión, que enmarca la manera de trabajar durante las sesiones.

CAPÍTULO I. TALLER: REORIENTACIÓN DE PROYECTO DE VIDA

1.1 Antecedentes

1.1.1 Antecedentes personales

Estudié Psicología como consecuencia de mi gusto por el contacto con otros seres humanos, buscar trabajar con ellos y por un deseo profundo de entender las causas y orígenes de su conducta. En el camino encontré una verdadera vocación... una pasión que me llevó a un interés real por las personas, por comprenderlas, y un deseo también de ayudarlas a crecer y a comprenderse.

Cabe decir que soy resultado de una combinación particular: la de una educación tradicionalista, donde las mujeres eran formadas en el pasado para ser amas de casa y esposas, pero con el empuje, la visión, y la expectativas paternas que, dejando de lado esos valores tradicionales, me impulsaron a más, a prepararme, y me ayudaron a entender que había capacidad en mí para buscar trascender; ello me ha llevado por caminos insospechados, pero también a grandes cuestionamientos que quizá sean el origen de este trabajo de grado.

Mi historia profesional se remonta a febrero de 2003, cuando egresé de la facultad de Psicología, y rápidamente, a las dos semanas, se me invitó a trabajar como asistente de selección de personal en el Departamento de Psicología en una empresa nacional que se dedica a la comercialización de medicamentos y otros productos.

Mi departamento estaba dirigido, con mano férrea, por una mujer soltera de edad madura, y estaba conformado por otras 16 mujeres, entre psicólogas, trabajadoras sociales y secretarias, de entre 20 y 30 años de edad. Sólo dos estaban casadas, pues existía una regla implícita que quien quisiera embarazarse, casarse o estudiar algo más, tendría que pensar en otro empleo, o tal vez podría ser víctima de una presión, que a la larga la orillaría a elegir entre lo económico o su estabilidad emocional; esto debido a que el trabajo implicaba viajar de lunes a viernes, todas las semanas del mes,

y la vida personal se tenía que dejar de lado, mi exjefa lo dejaba muy claro: “No eres Dios, no puedes hacerlo todo”.

A los 22 años, recién egresada, tomé esta oportunidad con las dos manos, poco importó el sacrificio de una vida personal y familiar, porque consideraba que sería temporal, unos pocos meses, de preparación, de aprendizaje y crecimiento profesional. Pero esos meses se convirtieron en años, a la larga mi círculo social, cansado de las ausencias; terminó por ser lejano, a mi familia poco o nada la veía o siempre estaba cansada cuando estaba con ellos. Los planes de estudiar una maestría estaban postergados de manera reiterada por falta de tiempo y a veces hasta de ánimo; de una pareja ni hablar, no era posible conocer a nadie, ni existía el espacio necesario para generar una relación significativa.

Me vi reflejada en mis otras compañeras de más edad y antigüedad en el puesto, que con el paso del tiempo se habían ido resignando a que eso era y sería su vida, tenían prosperidad económica y bienes materiales, en proporción a su desenvolvimiento profesional, pero con necesidades personales irresueltas. Fui testigo de sus preguntas, de sus vacíos y temores, pero sobre todo de su deseo de vincularse profundamente con otros, pero no había tiempo, mucho menos equilibrio entre lo personal y laboral. Fue después de cuatro años y medio de laborar ahí, y reconocer, por medio de un proceso interno muy duro, confrontante, que yo no era feliz, que había perdido la brújula y que aquello que estaba realizando nada tenía que ver con mi proyecto de vida, al darme cuenta de esto tomé la decisión de renunciar y buscar otra opción de empleo.

En septiembre de 2007 ingresé como asistente del área de Recursos Humanos de una empresa de cosméticos, y me encontré ante una cultura organizacional y laboral, muy diferente, donde el compañerismo y el buen ambiente era lo que prevalecía. Era una empresa de muy reciente apertura en México, su equipo se estaba conformando y afianzando, por lo que me tocó ser pionera y copartícipe de sus logros, retos y, también, de sus momentos duros.

Cabe mencionar que de manera paralela a mis inicios en esta empresa, es que gestioné mi ingreso a la Maestría en Desarrollo Humano, como una búsqueda del cumplimiento de una parte de mi proyecto de vida, consciente de que mi deseo era

participar en el proceso de crecimiento personal, de otros seres humanos, y el programa de esta Maestría respondía a mi necesidad.

Sin embargo, pronto el trabajo y mis estudios de maestría se convirtieron en grandes aliados y rivales. Aliados porque mi visión cambió, entendí la concepción de un servicio humanista en Recursos Humanos y mi crecimiento interno permeó otras áreas de mi vida, lo cual considero que me impulsó a buscar ser una mejor persona, compañera y profesionalista, pero creo que también se volvieron grandes rivales, por la cantidad de tiempo, atención y compromiso que ambos requirieron y exigieron. Y así fue que la palabra “balance” entre la vida personal y laboral volvió a mí con fuerza y me hizo voltear hacia mis compañeras de mi empresa y darme cuenta que ellas se vivían igual, como trapecistas ante un delicado equilibrio, donde no sabían qué llevar en su camino y qué soltar. Me llegaron sus vivencias, sus retos y resonaron fuertemente en mí. Es por ello que nació el deseo de realizar mi intervención con y para estas mujeres trabajadoras, a lo cual manifestaron de inmediato su interés y disposición.

1.1.2 Antecedentes de la situación

Por comercializar artículos de belleza, la empresa en donde laboraba tenía una clientela mayormente del género femenino, y el personal también estaba conformado en su gran mayoría por mujeres. Era un equipo muy comprometido con el éxito de la compañía, pero también con su vida personal, lo cual influyó para que me empezara a encontrar, en estas compañeras, con las mismas necesidades y cuestionamientos que las de mis colegas de mi anterior empleo. Es decir, los escenarios cambiaron, pero lo demás fue constante, su trabajo las absorbía de tal manera, que lo personal terminaba pasando, en muchas ocasiones, a segundo término.

Es cuando nació en mí otra vez la palabra “equilibrio” y surgieron ciertos cuestionamientos, también compartidos por mis excompañeras, y que poníamos en común en nuestras charlas en diferentes momentos; estas preguntas eran: en aras de la realización profesional: ¿qué estábamos dejando de lado de nuestro proyecto de vida?, ¿cuáles eran nuestras prioridades?, ¿qué podíamos hacer para lograr una mayor satisfacción y vinculación con nuestra vida personal?

Es así como, al ser testigo y escucha de estas preguntas, de sus vivencias, de sus temores, logros y planes, me di cuenta de la necesidad de un espacio que dimensionara esa búsqueda, que lograra dar la certeza de estar trabajando en sincronía con un proyecto de vida propio.

Es importante hacer mención que esta población en particular, de manera previa, únicamente había recibido cursos relacionados con sus actividades laborales, cuestiones de capacitación que les serviría para un mejor desempeño en su trabajo. Es decir que intervenciones como la que se narra en este trabajo no se habían realizado con ellas.

1.1.3 Antecedentes de la población

De septiembre del 2007 a Enero del 2010, pertenecí al área de Gestión Humana, lo que en otras empresas es conocido como “Recursos Humanos”, la cual era una área de servicio, y por la naturaleza de mis funciones me relacionaba con todos los departamentos: Dirección de Ventas, Gerencia de Administración Comercial y Marketing (GAC), Educación, Servicio de Atención al Cliente (SAC), y Finanzas, mi objetivo era tratar de cumplir sus requerimientos y expectativas, así como sus necesidades de reclutamiento y selección personal. Los departamentos, sobre todo los administrativos, por ser de relativa reciente creación, estaban integrados por un grupo muy reducido de empleados en la ciudad de Guadalajara; por poner un ejemplo, GAC tenía únicamente cuatro integrantes. Más adelante referiré la manera en que nos relacionamos con una organización más grande.

Para contextualizar el porqué me interesó desarrollar mi intervención con mujeres profesionistas específicamente de esta empresa, sería importante dimensionar a qué se dedicaba, sus valores, su misión y filosofía, los que me impulsaron, como parte del equipo de Recursos Humanos que se encargaba del ambiente organizacional y del cuidado de su capital humano, pero sobre todo como promotora del Desarrollo Humano, a buscar ser un agente de cambio que lograra una congruencia entre lo que se pregonaba y lo que realmente se estaba haciendo.

Específicamente trabajé con colaboradoras administrativas de los departamentos de Educación, GAC, Finanzas y Gestión Humana, que eran las que estaban establecidas en las oficinas de Guadalajara. Eran parte del equipo de la empresa que apoyaba y daba soporte a una fuerza de ventas en aquel momento de 107 Gerentes, a lo largo de nueve estados de nuestro país: Jalisco, Nayarit, Michoacán, Aguascalientes, Querétaro, San Luis Potosí, Nuevo León, Coahuila, y Tamaulipas.

Esta empresa pertenecía a un corporativo internacional, el cual comenzó a funcionar en 1966 como una distribuidora de marcas de belleza, a través de un sistema de franquicias, pero con el paso del tiempo se convirtió en productor, con plantas en Colombia y laboratorios en Francia. Para el momento de este trabajo tenía presencia en quince países de América —Estados Unidos, México, Guatemala, El Salvador, Panamá, Bolivia, Chile, Colombia, Venezuela, Argentina, Perú, Ecuador, República Dominicana, Costa Rica, y Puerto Rico—. A México arribó en 1996, pero sólo con una marca.

En el año de 2003 se convirtió en una corporación multimarca, es decir, contaba con tres marcas en el mercado de consumo, cada una con una identidad propia, que le hablaba a un área específica del mercado.¹ En el caso de “Bella”, el público meta estaba compuesto por una mujer exigente, aristócrata y elegante; en “Young”, se trataba de un público más joven, fresco, a la vanguardia de la moda, con un apalancamiento importante en accesorios; y “Eva” —la empresa de cosméticos para la cual laboré— se comunicaba con una mujer clásica, de un nivel adquisitivo un poco más bajo, pero que deseaba una transformación. Esta marca tenía presencia sólo en nueve países de la corporación: México, Guatemala, Bolivia, Chile, Colombia, Ecuador, El Salvador, Perú y Venezuela.

Fue en enero de 2007 que, como parte de la estrategia corporativa de crecimiento, arribó a México la marca de “Eva Cosméticos”, la cual estableció sus oficinas administrativas en Guadalajara, en el *World Trade Center*. Dicha marca se presentó al mercado como una marca global deseable en el mundo de la belleza, que estimulaba el deseo de cambio en todas las mujeres. Su línea principal era el maquillaje, pero también tenía fragancias, accesorios, cuidado personal para adultos y niños. Estaba

¹ Para efectos de confidencialidad, se cambió el nombre de dichas marcas.

enfocada a una mujer que vivía para los demás, que necesitaba afecto, reconocimiento de los demás y que soñaba con su superación personal. Esta empresa trataba de decirles a esas mujeres, por medio de sus valores —libertad, cambio, optimismo y logro—, que su felicidad no era egoísmo sino un derecho, y por eso, por medio de su eslogan “¿Quién quieres ser hoy?”, impulsaba siempre a la transformación, a “sacar” esas muchas mujeres que todas teníamos dentro de nosotras.

Cabe decir que antes, tanto “Bella” —en conjunto con “Young” y “Eva Cosméticos”— trabajaban como marcas distintas, con Directores Generales para cada una de ellas, pero a finales de 2008 se inició la transformación organizacional de Países a Conglomerados y Unidades de Negocio, los cuales agruparon varios países bajo la conducción de un solo Director. Sin embargo México, por su tamaño e importancia estratégica para la corporación, se constituyó como un solo Conglomerado encabezado por un Director General, y el cual abarcaba las tres marcas: Bella, Young y Eva Cosméticos.

Fue el día 1 de junio de 2009 cuando se dio la fusión de las marcas, para trabajar bajo un solo registro en México. Ello representó la evolución de la imagen e identidad de la marca, construida a partir de una visión y valores para representar un nuevo sistema a futuro, y su aspiración: “Ser la primera Compañía de Belleza en América Latina”.

¿Qué conforma nuestra filosofía?

- Nuestra visión nace del propósito que compartimos:
“Ser la compañía que más contribuye a acercar a la mujer a su ideal de belleza y realización personal”
- Creemos en la mujer. Reconocemos su espíritu emprendedor y fortalecemos su capacidad para transformar su vida y entorno.
- Por ello le generamos oportunidades de crecimiento y desarrollo.
- Creemos que todos aspiramos a nuestra realización. Buscamos nuevos desafíos para crecer, evolucionar y alcanzar nuestro máximo potencial.
- Los valores guían nuestras acciones y decisiones: liderazgo, pasión, compromiso y orgullo: (Identidad y Cultura Corporativa de la Compañía, 2009).

Es bajo este esquema que se entiende el porqué de la importancia de haber buscado hacer realidad esta filosofía a sus colaboradoras administrativas, que no se quedara sólo como un conjunto de adjetivos y buenos deseos, sino que existiera esa posibilidad real de un equilibrio, que contribuyera a que sus empleadas realmente alcanzaran ese “ideal de superación y realización personal”.

Entendiendo que “Eva Cosméticos” obtendría a cambio colaboradoras más motivadas, satisfechas y creativas, y por supuesto un mejor ambiente laboral.

1.1.4 Características de la población

Las participantes al taller, fue una población fluctuante. Originalmente se extendió la invitación a 15 colaboradoras del equipo administrativo de “Eva Cosméticos”, pero sólo 11 respondieron al llamado e iniciamos la primera sesión con ese número de asistentes, a la segunda sesión asistieron diez, a la tercera sesión cinco, y en la cuarta sesión cerramos con siete asistentes.

Esta población tuvo las siguientes características:

NOMBRE	EDAD	ESCOLARIDAD	PUESTO	EDO CIVIL	HIJOS
Diana	32	Maestría en Desarrollo Organizacional. Lic. en Relaciones Industriales	Gerente	Divorciada	Una hija 5 años
Ximena	23	Cursando 3º Ingeniería en Sistemas	Copias	Separada	Una hija 4 años
Mariela	28	Lic. en Comunicación	Encargada. RH	Casada	No
Fernanda	31	Lic. en Administración	Asist. Admvo.	Casada	No
Lizbeth	25	Lic. en Contabilidad	Asist. Admvo.	Soltera s/novio	No
Ana	31	Lic. en Administración	Asist. Finanzas	Casada	No
Vanessa	24	Carrera Técnica	Maquillista	Casada	2 Hijos: de 5 años y 2 meses
Alba	23	Cursando 8º de Lic. en Psicología	Recepcionista	Soltera c/novio	No
Karla	27	Lic. en Mercadotecnia	Jefa de Publicidad	Soltera s/novio	No
Paulina	31	Lic. en Sistemas	Sistemas	Soltera s/novio	No
Martha	29	Lic. en Administración	Asist. Admvo.	Soltera c/novio	No

1.1.5 Detección de necesidades

Para lograr una comprensión de las necesidades que experimentaban las mujeres del equipo administrativo de la empresa en la que trabajaba, Eva Cosméticos, con las que deseaba desarrollar mi intervención, me di a la tarea de observarlas en el ambiente laboral, tanto en la oficina en su día a día, como fuera de él, es decir, en un viaje de trabajo que implicaba un cambio de su escenario y rutina normales, pero que también estaba relacionado con su quehacer profesional. Era importante conocer su estilo de vida, retos, logros y áreas de oportunidad en relación a su búsqueda de un equilibrio entre lo profesional y personal.

Debo decir que como resultado de mi propia experiencia como mujer profesionista, y también por la convivencia diaria con mis compañeras, tenía una visión general de su situación, y también era poseedora de algunos supuestos tales como, las renunciaciones personales que tenían que hacer diariamente en pro de su trabajo, el sentimiento de culpa de algunas por dejar a sus hijos, y la inseguridad o insatisfacción que les estaban dando algunas de sus decisiones. Dichos supuestos fue necesario confirmarlos o refutarlos, porque si bien de manera espontánea y a lo largo de mi desempeño laboral en esta empresa fui recogiendo algunos puntos importantes con los cuales sería conveniente trabajar, era necesario realizar una comprobación directa y más sistematizada que no estuviera dirigida totalmente por mis propios paradigmas, prejuicios o mi necesidad personal.

Por ello también fue necesario elaborar y aplicar un cuestionario a 25 mujeres profesionistas de entre 21 y 34 años de edad, solteras y casadas, entre las cuales se contaban a mis compañeras de trabajo, pero también otras mujeres profesionistas que laboraban en diferentes lugares y ámbitos distintos, pero que quizá estuvieran compartiendo la misma vivencia. El diseño del cuestionario constó de ocho preguntas (ver “Apéndice 1. Cuestionario de detección de necesidades”).

¿Qué obtuve? A continuación enlisto varias constantes que fueron detectadas con la aplicación del cuestionario, así como por la observación y entrevistas directas con las mujeres profesionistas:

- Su proyecto de vida es algo que anhelaban clarificar, lo definían como un plan, metas, ilusiones y sueños que querían lograr a futuro.
- El proyecto de vida lo ligaron a su realización en lo personal, laboral y también espiritual, implicaba cambio, desarrollo.
- La palabra clave para lograr su proyecto era “equilibrio”, entre vida personal y laboral, todas deseaban un balance entre uno y otro, sin sacrificios, pero no encontraban una manera efectiva para hacerlo.
- Consideraron que existía congruencia entre lo que querían y lo que estaban haciendo para lograr su proyecto de vida, pero subsistía cierta confusión en “cómo” lograrlo.
- Para todas, tener una pareja era uno de los factores con mayor peso para concretar su proyecto de vida, es por ello que cuando se vivían ante una situación de separación, divorcio o enfermedad de la pareja, su esquema se veía modificado, y es cuando establecían no tener ya claro su proyecto.
- Se habían preparado y estaban buscando lograr una realización plena en el ámbito profesional y personal. Deseaban mayores ingresos económicos, realizar cambios personales internos como disciplina, tolerancia, asertividad, reconciliación con su pasado y decisiones, así como mejorar su nivel educativo.
- En cinco años todas se veían casadas, con hijos, y trabajando, pero en un mejor puesto o con negocio propio; hablaron de vida familiar feliz, realización, puestos gerenciales y mayor sueldo.

Con base en la información recabada pude concluir que para las mujeres profesionistas:

- En lo que ellas respecta, su proyecto de vida implicaba el logro de sus sueños, metas e ilusiones como una vida familiar feliz, negocio propio, tener un mejor puesto o mayor ingreso.
- Querían realización profesional, pareja, hijos, salud, el problema era que no encontraban el tiempo, ni la manera de equilibrarlo.

- Sus expectativas y ambiciones personales les generaban mayores cuestionamientos y elevaban los estándares en su proyecto de vida, que al final no las dejaba del todo satisfechas, pero no les gustaba ser conscientes de este sentimiento.
- Tenían un manejo poco constructivo de sus emociones, y tampoco contaban con un espacio para aprender a manejarlas o expresarlas.
- Tenían un ritmo de vida acelerado, con presiones y una fuerte carga de trabajo, postergaban decisiones en lo personal porque creían que ya habría un momento indicado para tomarlas.
- Deseaban relaciones interpersonales significativas, y si tenían pareja, ésta era fuente y deseo de una búsqueda de armonía.
- Aunque por supuesto influía el factor económico, el trabajo las hacía sentir autosuficientes, no querían ser dependientes.
- Deseaban ser felices, y su proyecto de vida era el medio para lograr esa realización, el cual se basaba principalmente en encontrar la armonía entre su crecimiento profesional y una vida personal que satisficiera sus necesidades.

Dentro de la realidad de esta población, encontré que su búsqueda en cuanto a proyecto de vida y felicidad, no era muy distinto de la mayoría de las personas, pero su exigencia era alta, buscaban elevados estándares en todas las áreas de su vida.

Querían vincularse afectivamente de una manera profunda, deseaban su felicidad, buscaban su realización, pero también estaban inmersas en una vorágine de actividades y responsabilidades que no les daba el espacio necesario.

Estaban viviendo un momento donde se esperaba de ellas éxito, crecimiento, pero más que la presión externa, subsistía la presión interna que las impulsaba a ser exitosas en todos los ámbitos, pero necesitaban un equilibrio, lo deseaban. Fue entonces cuando esta búsqueda, más que una meta, se convirtió en una necesidad, un derecho, un camino que las llevara a una mayor claridad y satisfacción. Esto implicó un saber de sí, trazar una ruta y decidir cómo es que deseaban recorrer este camino.

Y es por ello que consideré importante abrir un espacio que se enfocara y atendiera esa dimensión humana que necesitaba expresarse y confrontar sus valores,

esquemas y prioridades, así como su manera de vivirse en cuanto a su proyecto, para que pudieran llegar así una vida más plena y satisfactoria en lo personal y laboral.

1.2 Justificación

Le plateé a mi jefa de aquel entonces, quien era la encargada del área de Gestión Humana de “Eva Cosméticos” en Guadalajara, la posibilidad de abrir un taller para las mujeres que trabajaban en el área administrativa que estuvieran interesadas en trabajar con aspectos personales que propiciaran su crecimiento. La detección de necesidades, vino a resaltar un tema sensible de ser tocado y revisado, como el proyecto de vida, el cual venía muy de la mano con el establecimiento de relaciones interpersonales significativas —que era un tópico sobre el cuál mi población se manifestaba interesado— así como otras áreas de la vida de mis compañeras que sin duda les fue conveniente revisar.

Esto debido a que a lo largo de las conversaciones espontáneas con quienes fueron compañeras de trabajo, me encontré con una gran confusión y expresión subyacente de tristeza, incertidumbre y ansiedad, se decían satisfechas con tener trabajo, eran muy comprometidas e inteligentes, pero en ocasiones se encontraban agotadas, su vida personal había pasado a segundo plano, y todas, una a una, habían ido enfermándose de manera reiterativa, y establecían: “Es que es por el estrés”.

Como ya mencioné, en la detección de necesidades, se pudo constatar que en ellas subsistía una poca claridad en la manera de obtener lo que deseaban en cuanto a su proyecto de vida, y habían ido postergando decisiones. Tenían un ritmo de vida acelerado y una gran carga de trabajo que no les permitía hacer una pausa para ello. Se daban poca oportunidad para contactar y expresar sus emociones, se les percibía con mucha tensión, y con una gran necesidad de equilibrio entre su vida personal y laboral que les generase una mayor sensación de bienestar, plenitud y sentido a su vida.

El taller realizado buscó ser la oportunidad donde esta población, mujeres trabajadoras, tan apresuradas en su ritmo de vida, tan comprometidas con su empleo, con pareja, hijos y demás, pudieran darle espacio y tiempo a lo más importante de sus

vidas: ellas mismas, pues al lograr tener más claridad y congruencia en lo que querían, lo que sentían y lo que las motivaba, la asertividad aumentaría en cuanto a lo que elegían, cómo actuaban y reaccionaban, lo cual podía incidir directamente en una mayor satisfacción personal y laboral.

Este trabajo de autoconocimiento, clarificación de su mundo motivacional y proyecto de vida, buscó influir también en una mayor calidad y sentido a sus vidas, una forma de vivirse de manera más integral. Buscó también proporcionarles las herramientas para que, a futuro, conociéndose más, pudieran seguirse escuchando y decidiendo en respuesta a sus propias necesidades.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General

Acompañar a mujeres que trabajan en “Eva Cosméticos” en el área administrativa, a que desarrollen un mayor autoconocimiento y claridad en sus valores y necesidades, a través de un taller de “Reorientación de Proyecto de Vida” abordado desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP), que incida en una mayor congruencia entre sus propósitos, acciones y estilo de vida.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Que las participantes desarrollen más apertura y contacto con su mundo emocional, que les permita tener una mayor fluidez y expresión de sus sentimientos.
- Que las participantes logren un mayor autoconocimiento y una escucha más certera de sus propias necesidades, que pueda dar respuesta a la pregunta “¿Para qué hago lo que hago?”, de acuerdo a su sentido y proyecto de vida.
- Que las participantes puedan confrontar su estilo de vida actual, y comprendan su mundo motivacional, para que estructuren un proyecto de vida más congruente con lo que están haciendo en el presente.

- Que las participantes puedan clarificar sus prioridades, propósitos y elecciones para su proyecto de vida.
- Que las participantes desarrollen un marco de referencia que pueda darle sentido a la frase “equilibrio en lo personal y laboral”, y que a partir de este contexto puedan resignificar sus relaciones interpersonales y su realización profesional

1.3.3 Metas

- Que al término del taller las participantes tengan elaborado un proyecto de vida reorientado, más propio, congruente, acorde con sus necesidades, valores, deseos y prioridades.
- Que este proyecto sea más claro para ellas, de tal manera que las preguntas para qué, y cómo hacer para lograrlo, tengan respuesta y den mayor sentido a sus vidas.
- Al término del taller, las participantes habrán logrado estructurar una propuesta o camino enfocado a su proyecto de vida, desde una postura flexible y sensible de hacer las modificaciones necesarias a dicho proyecto, acorde con los nuevos retos que les presente sus vidas.
- Que la reorientación de su proyecto de vida las integre dentro de un nuevo equilibrio personal y laboral que les dé una mayor satisfacción.
- Que las participantes al término del taller, tengan mayor contacto y facilidad para la expresión de sentimientos y emociones, de tal manera que sea para ella más claro el manejo constructivo de las mismas.
- Que las participantes alcancen un mayor saber de sí y escucha de sí mismas.
- Desarrollo de un clima de aceptación, del reconocimiento de su poder y libertad para saber que tenían la elección y un compromiso existencial consigo mismas que llevaba a la práctica y un desafío concreto (saber de sí y responsabilizarse de sus decisiones).

1.4 Plan Metodológico

1.4.1 Actividades

Este taller de “Reorientación de Proyecto de Vida” se realizó de manera semanal, en cuatro sesiones de cinco horas, con un horario de 9:00 am a 2:00 pm. Se llevó a cabo durante cuatro sábados: el 6, 13, 20 y 27 de febrero de 2010.

Estuvo basado en presentaciones teóricas de parte mía, como facilitadora, así como dinámicas y un tiempo de procesamiento para revisar las vivencias de las participantes y sus situaciones personales. En los apéndices 3, 4, 5 y 6 se especifican cada una de las actividades y/o dinámicas realizadas en cada sesión. Para lograr tener una panorámica general del taller, mencionaré que las cuatro sesiones estuvieron conformadas de la siguiente forma:

- Primera sesión: “Sensibilización con diferentes aspectos de sí mismas”. El objetivo de esta sesión fue promover un clima de confianza en el grupo que impulsara la introspección en las participantes para que identificaran sus valores, y contactaran con su yo actual.
- Segunda sesión: “Integración de valores, necesidades y sentimientos”. Esta sesión tuvo el objetivo de contactar con su mundo emocional, cómo es que atendían sus sentimientos, que tomaran conciencia de sus propios valores y examinaran la manera en que todo esto incidía en las decisiones relativas a las necesidades y aspiraciones personales.
- Tercera sesión: “Mi mundo motivacional y mi proyecto de vida”. Con el objetivo de facilitar una mayor comprensión y conocimiento de las participantes acerca de su propia motivación (englobando sus necesidades y valores), de tal manera que al término de la sesión, pudieran dar respuesta a la pregunta: “¿Para qué hago, lo que hago?”.
- Cuarta sesión: “Proyecto de vida asertivo”. El objetivo de esta sesión fue englobar los temas de las anteriores sesiones, en relación a un manejo más asertivo de sí mismas y de su tiempo, de tal manera que fuera posible que realizaran sus

decisiones de manera más clara y, al término de la sesión, propusieran su proyecto de vida más asertivo y congruente, acorde con su yo real y su yo ideal.

1.4.2 Recursos humanos, materiales y financieros

1.4.2.1 Recursos humanos

Para la realización de este taller, se hizo la invitación abierta a 15 empleadas del área administrativa de la empresa de “Eva Cosméticos”; 12 de ellas manifestaron su interés de participar, inicié el taller con 11 participantes y lo concluí con siete, es decir, fue una población fluctuante a lo largo de la intervención.

En esta parte debo reconocer el apoyo y soporte brindado por mi hermano, quien de entrada, al yo verme sin un lugar para realizar la intervención, fue quien realizó las gestiones necesarias para solicitar el salón en el que trabajé, en el Centro del Software, lo cual se pudo realizar porque es Director de una empresa ubicada en ese mismo lugar y reservó la sala para todas las sesiones, como si él fuera a dar una capacitación de su empresa. También fue quien me proveyó de recursos técnicos como el proyector, acceso a internet, y dar formato a los videos presentados.

1.4.2.2 Recursos materiales y financieros

En mi opinión, la ubicación del lugar de la intervención, cercano a las oficinas de “Eva Cosméticos”, dio la sensación a las participantes de no tener que trasladarse demasiado, lo cual contribuyó a su asistencia. Por otro lado, el gran tamaño del salón (12 mts. de largo por 8.5 mts. de ancho) y su mobiliario (mesas y sillas) fueron un marco propicio para la realización y consecución de este taller.

Cabe aclarar que fui apoyada por parte de mi hermano con los recursos de papelería necesarios para llevar a cabo las actividades —hojas blancas, plumas, lápices, opalina, plumón, pintarrón, impresiones—. Todo esto ayudó a que la realización del taller fuera de una manera profesional, sin ser demasiado oneroso para mí, al no contar yo con ningún respaldo financiero externo.

Asimismo, durante todas las sesiones utilicé mi computadora portátil para las presentaciones, y un proyector propiedad de la empresa de mi hermano. Como ya se citó anteriormente, también se utilizaron recursos técnicos como el internet y videos bajados de esta fuente.

Es importante establecer que en dos sesiones les pedí a las participantes que llevaran plumones, crayolas, pinturas y cartulinas, y para un ejercicio yo llevé las revistas que quería que recortaran y tijeras.

Todas las sesiones fueron grabadas con una audiograbadora de mi propiedad. Para tomar las fotografías de la primera y última sesión, también utilicé mi propia cámara digital

1.5 Trabajo de campo

1.5.1 Recolección de datos

A continuación enlisto la manera en que recabé la información surgida durante las sesiones, así como los diferentes materiales, que sirvieron de apoyo para el posterior análisis de la intervención:

- **Audiograbaciones:** Se realizaron éstas durante todas las sesiones, a lo largo de las horas de la intervención, con el objetivo de que fueran la prueba fidedigna de lo dicho y acontecido durante el taller. La limitación de este tipo de material es que algunas partes fueron ininteligibles, o no reflejaron, por su misma naturaleza, el lenguaje corporal de las participantes durante sus intervenciones.
- **Observación y escucha:** Fue una herramienta que utilicé durante todas las sesiones, de manera directa y estrecha con las participantes del taller. Esto fue de gran ayuda en la realización de las bitácoras y transcripciones, pues sumándose a lo que de manera verbal se escuchó en las grabaciones, mi memoria de lo acontecido (sobre todo en lo que respecta al lenguaje no verbal), me impulsaba a profundizar en el mensaje y el contexto de lo hablado.

- Hojas de trabajo: De acuerdo a las características propias de cada dinámica, a las participantes se les entregaban hojas con preguntas y actividades a realizar y contestar, que después pudieron ser utilizadas como evidencias de sus cambios personales expresados.
- Cuestionarios: Al cierre de cada de cada sesión, todas contestaban una hoja con preguntas, con el objetivo de recoger sus aprendizajes, vivencias y opiniones, lo cual proporcionó una retroalimentación de su experiencia. Esto podía ser muy valioso, salvo la participante que podía contestar de manera más superficial, o poco clara.
- Elaboración de reportes: Se realizaron relatos puntuales de lo que sucedió en cada sesión, de las actividades, los cambios, aprendizajes, limitaciones y recursos, tanto de las participantes como de mí misma en el papel de facilitadora. Esto me ayudó a conectar objetivos y respaldo teórico con el ECP.
- Fotografías: Se obtuvo evidencia gráfica que reflejó las condiciones del escenario, las personas y las actividades.

1.5.2 Narración de la intervención

Si tal como lo establece el ECP, el aprendizaje significativo se da cuando el contenido de lo que la persona “empieza a estudiar se relaciona con sus propios objetivos personales” (Moreira, 2001: 44), entonces debo decir que esta intervención fue para mí de gran aprendizaje, porque el tema revisado tenía que ver conmigo y mi proyecto de vida, por tanto no fue casualidad que hubiera estado dirigido a mujeres que trabajaran, con unas características muy similares a mí. Recuerdo que durante la materia de Taller de Integración I, nuestro profesor Noé Miranda, nos enfocó de una manera muy correcta: “Busquen un tema que les interese profundamente y que tenga que ver con ustedes”. Fue muy certero en esta observación, pues a este trabajo le dedicaríamos mucho tiempo de nuestras vidas, más valía que nos interesara, y por supuesto este tema me interesó y pude proyectarlo.

Ciertamente la aplicación de esta intervención, cobró forma y substancia gracias a la supervisión y asesoría de mi profesor David González de Taller de Integración II,

pues al inicio, incluso estaba confundida sobre el nombre de mi Taller, el profesor fue muy claro: de nada valían un cúmulo de dinámicas si no abonaban al objetivo y tenían congruencia metodológica con lo planteado en el marco referencial.

Es así como se mantuvieron las cuatro sesiones semanales de cinco horas, pero se hicieron modificaciones en las dinámicas aplicadas, porque los temas también cambiaron; por ejemplo, al tocarse el tema de asertividad, fue necesario realizar un ejercicio enfocado a la comunicación asertiva, ejercicio que no se tenía previsto cuando se proyectó la intervención. También la metodología tuvo sus modificaciones, por ejemplo, se amplió el tiempo en algunas actividades —como el tiempo para compartir situaciones— y se profundizó aún más, a sugerencia del profesor, en el tema del “Mundo Motivacional” — valores y necesidades—.

Cabe hacer notar que toda la intervención tuvo la misma estructura: yo daba a conocer el tema de manera teórica mediante una presentación en *PowerPoint* —por ejemplo, Valores—, y de ahí partía al ejercicio, el cual implicaba el trabajo individual de las participantes, que podía ser de reflexión, o contestar algunas preguntas, o tal vez una fantasía dirigida, con un dibujo o trabajo posterior. Al finalizar esta actividad venía la reflexión final sobre el ejercicio y después, cada persona compartía en grupo acerca de lo que había experimentado y reflexionado. Al término de cada sesión les daba una hoja con preguntas que solían indagar acerca de lo que habían aprendido y qué aprendizajes habían logrado. Cuando terminaban de llenar esta hoja, dábamos un tiempo para compartir y realizar el cierre general en grupo acerca de lo vivido en esa sesión. Por el número de horas de cada sesión, solían ser varias presentaciones teóricas y varios ejercicios. Más sin embargo, fue a raíz de esta intervención que aprendí a ser más flexible y dar más espacio a las personas, a sus necesidades, y no ceñirme rígidamente al programa de actividades planeado con anticipación.

De manera específica, en los apéndices del 3 a 6 se puntualizan las actividades, objetivos y tiempos de cada sesión. En este apartado trataré de relatar los aprendizajes, retos, logros y obstáculos devenidos en cada sesión.

Sesión 1

Esta sesión fue para mí una de las más desafiantes, porque sería la primera vez que estaría a cargo de un grupo y realizaría una intervención de esta naturaleza, y además sentía el nerviosismo al querer estar a la altura de las expectativas que yo imaginaba tenían mis excompañeras de trabajo y mi exjefa. Al inicio de esta sesión la meta era configurar de manera clara, para las participantes y para mí, de lo que se trataría el taller, y asimismo que ellas conocieran el tipo de dinámicas que se realizarían a lo largo de las demás sesiones. La otra parte de esta sesión estuvo enfocada a crear un espacio grupal que permitiera el autoconocimiento, que pudieran posar su mirada en sí mismas, en su autopercepción, porque estaba claro que antes de poder proyectarlas a futuro, su yo ideal, era importante que contactaran en el presente consigo mismas.

De entrada, cuando las recibí, fue muy satisfactorio observar que fueron llegando puntuales, y que el número de asistentes era nutrido (11). Les entregué una hoja donde llenaron sus expectativas del taller (ver apéndice 3). De esta manera inicié encuadrando el taller, e invitando al grupo a autorregirse por sus propias normas.

Mientras ellas escribieron en la hoja entregada, yo puse en el pintarrón, “Sí” (refiriéndome a lo que sí querían que pasara), “No” (lo que no querían que pasara) y “Valor”. Cuando terminaron de escribir les pedí que me fueran diciendo lo que escribieron y yo fui anotando en el pintarrón lo que ellas me decían y entre todas surgía el valor, el cual también ponía por escrito; al final yo también establecí mis propios valores (como la puntualidad y confidencialidad).

Después de esto, procedí a las dinámicas y ejercicios de la intervención, enfocado al autoconocimiento, como por ejemplo donde se dibujaban a sí mismas (ver apéndice 3 “Mi caricatura”) y la fantasía dirigida de “Fiesta de disfraces”, todas las actividades tuvieron su particularidad. Quiero recalcar que el grupo, poco a poco fue entendiendo la manera de trabajar; al principio se resistían, debido a que entre todas se conocían, sus comentarios eran chuscos, buscando evadir y disfrutar únicamente la parte lúdica, sin embargo, debido a que como la realización de los ejercicios no fue obligatoria y podían compartir lo que quisieran con libertad, ayudó a que se estableciera la confianza indispensable entre unas y otras, más allá de ser compañeras de trabajo.

Sin embargo, tal como lo establece Rogers, no fue hasta que una participante se atrevió a compartir una experiencia personal, contactando y expresando sus sentimientos, que se pudo vivir el clima necesario para el desarrollo del grupo. Esta participante fue Ximena, en el proceso de llenar las preguntas sobre sí misma, tales como: “¿Quién soy yo?” y “¿Quién quiere mi familia que yo sea?”. Desde el inicio de la actividad, cuando Ximena abrió la carpeta y vio las preguntas, expresó su resistencia a contestar las preguntas “[...] en mi familia si hay un problema, entre mi hermana y yo no nos hablamos, hay rivalidad, porque si preguntas cómo quiere mi familia que yo sea, ¡pues cómo mi hermana!” (Sesión 1, 2010). Ante esto la invité a contestar la pregunta, recalcando que también venía otra pregunta después: “¿Quién quiero ser yo?”. A Ximena se le llenaron los ojos de lágrimas y sólo me dijo: “Espero que me sirva de algo todo esto” (Sesión 1, 2010) y empezó a trabajar.

Al cierre invité a Ximena a compartir lo que le había pasado durante el ejercicio, lo cual también impulsó al intercambio y revisión por parte de las participantes, de los valores propios e introyectados, de la manera en que nuestra propia familia influía en nuestra opinión y visión sobre nosotras mismas, y sobre lo que podían juzgar en la vida como correcto o incorrecto. La sesión la cerré con un pequeño cuestionario de manera escrita (ver apéndice 3) y también con la invitación a compartir de manera verbal lo que se llevaban de esta primera sesión. Yo las despedí, dejándoles tarea para la semana (una lista de sentimientos y emociones que vivieran durante el transcurso de los días) y pidiéndoles material para la siguiente sesión (un tapete para el suelo, colores o plumones, cartulina, y traer ropa cómoda y tenis).

Cerré esta sesión satisfecha, pero nacía en mí —como comenté anteriormente—la duda acerca del nombre de mi taller, debido a la observación del profesor David González de que mis participantes no le estarían dando un significado a su proyecto de vida, sino reorientándolo, es entonces cuando el nombre del taller cambió de “Resignificación de proyecto de vida” a “Reorientación de proyecto de vida”, lo cual cambiaría las metas de mi taller y, por supuesto, el plan de acción. El profesor David González fue muy enfático en que la naturaleza de las dinámicas tenían que tener un objetivo claro y un hilo conductor manifiesto, que deberían abonar al objetivo de la sesión y de la intervención en general, y para ello, el profesor fue de mucha ayuda en

clarificarme qué era lo que tenía que pulir, porque debo reconocer que aún en ese momento todavía persistía cierta confusión. Ya que por una parte quería llenar la intervención de actividades, pero por otra parte si eso hiciera les restaría tiempo a las participantes para compartir y expresar sus pensamientos y sentimientos que iban viviendo durante el proceso.

Sesión 2

Atendiendo a los resultados de la detección de necesidades, donde observé la dificultad para contactar con emociones y sentimientos por parte de mi población, y continuando con el objetivo de crear las condiciones para lograr un mayor autoconocimiento, en esta sesión trabajé con el tema de “Manejo constructivo de emociones”. Les realicé una presentación sobre integración de sentimientos, recalcando también la importancia de su contacto y manejo, debido a que las mejores decisiones son tomadas con los dos hemisferios, el racional (izquierdo) y el emotivo (derecho). Y pues si del objetivo de nuestro taller era reelaborar su proyecto de vida, para ello era necesario que tomaran las mejores decisiones, por lo que convenía revisar la integración emocional y racional.

Al término de la presentación les di una hoja donde les pedí que, con base en su lista de sentimientos mayormente vividos durante la semana, respondieran qué les había pasado en su cuerpo, qué les dieron ganas de hacer y qué hicieron realmente ante ese sentimiento (ver apéndice 4). Al anotarlos, algunas participantes se dieron cuenta de que hubo sentimientos que resistieron e incluso censuraron de su lista.

Invité a las participantes a expresar cómo les había ido al contestar estas preguntas, lo cual generó un compartir casi general de la manera en que habían vivido sus emociones y qué sentimientos habían prevalecido en la semana, lo cual impulsó un espacio con un clima de confianza donde se compartieron experiencias y sentimientos, esto se llevó un tiempo más prolongado de lo planeado porque muchas de ellas habían vivido una semana muy movida emocionalmente hablando, y reconocían que lo que prevalecía en su lista eran los sentimientos negativos.

Durante este ejercicio realmente se abrieron las participantes a compartir desde sí mismas, su experiencia en relación a los acontecimientos personales de la semana,

desde rupturas sentimentales, sobrecarga de trabajo, ofrecimientos laborales, hasta el duelo por la enfermedad paterna. Básicamente se manifestó la etapa que Rogers (1970) establece como la de “Expresión y exploración de material personalmente significativo”, donde las participantes revelaron al grupo partes importantes de sí mismas. En general, todas expresaron su satisfacción por la confianza que se generó, pues pudieron exponer su vulnerabilidad en un medio protegido, sin sentirse expuestas. Se buscó que aprendieran que mostrar sus sentimientos —sobre todo los negativos— no las debilitaba, sino que las fortalecía en un verdadero contacto con su yo real, al darse permiso de entender qué es lo que les estaba pasando, cuál era su necesidad en ese momento y que recursos movieron en el manejo de sus sentimientos. Ana lo manifestó así: “No saber cómo manejar tus sentimientos oculta tu verdadero yo” (Sesión 2, 2010). Mariela y Diana, por su parte, expresaron la satisfacción de darse cuenta que al no rechazar los sentimientos negativos, no los empoderaban, sino que traían a la conciencia qué era lo que verdaderamente les estaba pasando.

Después de este ejercicio continué con la dinámica de los “Estandartes” (ver apéndice 4), que estaba enfocada a sus valores y necesidades, y a que hicieran una revisión de la congruencia de éstas frente a sus acciones presentes. Es por ello que incluso en esta actividad se les preguntó: “¿A qué dedicas tu mayor tiempo, dinero y esfuerzo?” y “¿A qué le quieres dedicar tu mayor tiempo, dinero y esfuerzo?”.

Al trabajar en esto, muchas reafirmaron que si bien lo primordial para ellas era el área personal, no le estaban dedicando todo su esfuerzo, sino más bien a lo laboral; se dieron cuenta que existía poca coherencia entre lo que decían preferir y lo que realmente estaban haciendo. Tocaba entonces que se preguntaran qué era lo que realmente querían, es decir, revisar su mundo motivacional (lo cual sería en la tercera sesión).

Por mi parte, como facilitadora, me permití fluir más con el grupo, dejarlo a su ritmo, sobre todo cuando espontáneamente se convirtió en un grupo de crecimiento al tocar los sentimientos, y en el que todas empezaron a participar, y apoyar a la que compartía; realmente estuve presente, pero dejé que la propia dinámica grupal jugara su partido, es decir, estuve con y para el grupo, pero sólo fui eso, una facilitadora que intervenía pero que sólo estaba presenciando el potencial del mismo grupo para

moverse por sí solo hacia su crecimiento. Y esto no significa que yo no hiciera nada, sino que mi trabajo fue generar las condiciones para la implicación de las integrantes en una comunicación más significativa, así como realizar demandas de retroalimentación “ejercitando una función de vínculo entre las comunicaciones para hacer posible el surgimiento de interacciones en el grupo” (Barceló, 2003: 133). Todo esto únicamente con el recurso de mi estar presente vivencialmente, de mi actitud, de estar con y para ellas.

Aprendí que ser una facilitadora desde el ECP, que se dice “no directiva”, no significa que no “dirija” y no tenga una estructura, sino que implica respetar el ritmo de las personas, su proceso.

En esta sesión, me asombró la magia y la dinámica que se desencadenó en el grupo, las participantes fueron expresándose más, y todas participaban intercambiando desde su experiencia, realmente se movió algo durante ese espacio de tiempo. Incluso una participante, Fernanda, expresó: “Esta sesión estuvo...fuerte, movida, ¿verdad?” (Sesión 2, 2010), Lo cual nos habla del clima de confianza que se suscitó, y que facilitó la autorrevelación, donde las mismas participantes fueron mostrando su manera de acompañar y se convirtieron en una red de apoyo para las que compartían lo que les sucedía, sobre todo sentimientos dolorosos.

Durante el momento de la intervención, era de mi conocimiento que para poder realizar un proyecto de vida, era necesario que las participantes desarrollaran un mayor grado de conocimiento de sus emociones y sentimientos, es decir, su simbolización y expresión, pero también el profesor David González me ayudó a reconocer que eso sólo era una parte, que también era necesario que integraran sus valores —a la luz de éstos también se elige en la vida y refuerzan la identidad— y necesidades —para que reconocieran que sus metas en la vida también tienen que ver con ellas—. Esta modificación me ayudó a estar más satisfecha con la planeación de esta sesión, y de la intervención en general, pues me pareció más coherente y las participantes respondieron de manera entusiasta.

El plan de acción fue cambiado, desde la perspectiva de que se profundizó aún más en valores y necesidades, pero ahora conjuntándolo en algo muy importante: el “mundo motivacional”, que consistía en estos dos aspectos; por tanto, en la siguiente

sesión se trabajaría con el yo ideal: a lo que querían llegar las participantes, que reconocieran lo que era importante en sus vidas, su sentido, para ahora sí poder generar un proyecto de vida más congruente y asertivo. Es por ello que reduje al máximo la parte de “relaciones personales significativas”, que tenía planeada para la última sesión, dejándola sólo como una actividad pequeña, para ampliar más el tema de “Mundo motivacional”. También agregué, a sugerencia de mi profesor, la temática de “Asertividad” en la última sesión. Estuve satisfecha con estos cambios, porque consideré que se fortaleció mi intervención, proporcionándole un mayor respaldo y congruencia con los objetivos planteados.

Sesión 3

Tal como comenté anteriormente, cuando proyecté la intervención había planteado que en la tercera sesión las participantes trabajarían sobre su proyecto de vida, más se realizó la modificación de revisar el “Mundo motivacional” —valores y necesidades— con vistas a la claridad en el yo ideal, y esto lo conjunté con el sentido de sus vidas, su “para qué viven”, que partía también desde la propuesta existencial de Viktor Frankl.

El hecho de pausar el tema de “Mundo motivacional”, me dio seguridad en que se profundizaron los aprendizajes de las participantes en relación a poder hacer una propuesta de un proyecto de vida más congruente, reorientado y asertivo, que al fin y al cabo era el objetivo principal de mi intervención. Con esto en mente, realicé la dinámica de “Mi fabulosa vida” (ver apéndice 5), la cual consistió en una fantasía dirigida acerca de cómo veían en cinco años su vida soñada, y el supuesto artículo que les haría una revista para reflejar lo que efectivamente hacía que fueran tan fabulosas sus vidas. Para este artículo, ellas recortaron fotos de una revista y las pegaron en una cartulina, tratando de reflejar lo que vieron y cómo se sintieron, es decir, las llevé a que se dieran la oportunidad de soñar, de elegir, sin las obligaciones, límites o “deberías” usuales.

Después, nos colocamos en círculo y les pedí que compartieran su experiencia y sus reflexiones sobre lo qué les había pasado con el ejercicio. Existieron coincidencias, desde el hecho de que todas se veían realizadas profesionalmente, pero con una mayor trascendencia que enriquecía su vida personal, es decir, con un mayor sentido.

Luego, tratando de aterrizar ese “yo ideal”, trabajé con la dinámica “Descubre tus dones”; les comenté que para reorientar el camino hacia un proyecto de vida más congruente, era importante que descubrieran qué era lo que les gustaba hacer, qué significado tenía para ellas, para lo cual era esencial que reconocieran sus “dones y talentos”. Les pedí que tomaran su carpeta y empezaran a llenar la tabla de talentos (ver apéndice 5), recordando desde su infancia todo lo que realmente habían disfrutado realizar, y que contestaran las preguntas. Para todas las participantes, fue una positiva sorpresa descubrir que lo que les gustaba desde pequeñas fue lo que las encauzó a lo que estudiaron y tenía mucho que ver con lo que se estaban dedicando ya de adultas, es decir, su ruta no estaba mal trazada.

Esta sesión también se convirtió de manera espontánea, al momento de su cierre, en un espacio donde todas las participantes compartieron los cambios que estaban percibiendo en ellas y la manera en que estaban percibiendo el taller, una perspectiva del clima hasta ese momento generado, el cual había logrado transmitirles a las participantes la confianza para abrirse y expresar su verdadero yo, reconociendo que serían recibidas y aceptadas en su vivencia y vulnerabilidad. La calidad del encuentro generó movimientos y cambios, como lo expresaron Ximena, “[...] conforme van avanzando los sábados yo me siento más tranquila conmigo misma y con un enfoque de lo que en realidad quiero, y lo que fue. De aquí para adelante” (Sesión 3, 2010) o Alba, “[...] viviendo el proceso, si, sí hay cosas que tengo que manejar que me están costando trabajo, pero me está gustando el resultado [...] y sé que el moverme no está siendo fácil, pero me está trayendo cosas muchísimo mejores que estar en mi zona de confort” (Sesión 3, 2010).

Al final, de tarea les dejé la actividad “Despejar terreno”, la cual consistió en irse deshaciendo de cosas en su casa que ya no les servían o no utilizaban (ver apéndice 6), esto con el objetivo de ir movilizandando sus energías hacia la acción, en la consecución de lo que querían lograr en su proyecto de vida, y que observaran que a veces el pretexto era “no tengo tiempo”. Era necesario que empezaran con cosas pequeñas, tangibles, acciones concretas, para que desarrollaran una mayor confianza en realizar lo más grande después.

Por mi parte, esta sesión se convirtió en el reto de lidiar con un menor número de asistentes, con lapsos de silencio más grandes, pero también cierta frustración ante el hecho de que de acuerdo a la planeación del taller, solo constaba de cuatro sesiones, y las actividades laborales no les estaban permitiendo a algunas de mis participantes asistir a este espacio, tan crucial para su proceso. También, durante la semana, había fallecido el padre de una de las participantes, quien de plano se disculpó y dejó de asistir, pues ahora su proceso era otro, y el duelo tendría que vivirlo por sí sola. A mí me confrontó esta situación, el conocer su vulnerabilidad y, al mismo tiempo, saberme limitada en mi intervención para atenderla como se requería; es por ello que también asumí su partida, aunque no fue sencillo, porque en mí permanecía una sincera preocupación por su bienestar.

El proceso del taller avanzaba y se acercaba hacia su última sesión, y para determinar que había sido exitoso o de utilidad para las asistentes, de mi parte era crucial poder reunir los aprendizajes previos y poder traducirlos en pasos claros hacia el desarrollo personal de mis participantes.

Sesión 4

Esta sesión sería el cierre, originalmente iba a estar enfocada en las relaciones personales significativas, para al final realizar su proyecto de vida; sin embargo, al haber escuchado la problemática de las participantes, al revisar mis objetivos, y contar con la asesoría de mi profesor de Taller de Integración II, me di cuenta que muchas de las situaciones negativas o insatisfactorias de las participantes, sobre todo en relación al poco equilibrio entre lo laboral y lo personal, tenían su origen en un manejo poco asertivo de sí mismas y de su tiempo. Aquí venía la gran cuestión: si ya tenían un mejor conocimiento de sí mismas (sesión 1 y 2), y de su mundo motivacional (sesión 2 y 3), ¿qué necesitaban para elegir lo que deseaban y de manera más congruente reorientar su proyecto de vida?

Para dar respuesta a este cuestionamiento, incorporé el tema de la asertividad; les realicé una presentación teórica para que conocieran el marco referencial del tema y pudieran diferenciar cómo sería elegir un proyecto de vida de manera pasiva, agresiva

o asertiva. Al término de la parte teórica, les entregué una carpeta con los derechos asertivos, les pedí que los leyeran y eligieran de éstos los cinco que les habían resonado más. Después tenían que ponerse en parejas y decírselos a la otra persona; pronto pude observar el poder de la dinámica, ya que empezó a remover sentimientos, las lágrimas de las participantes empezaron a correr. La dinámica de este ejercicio constó de varias etapas, incluso de una final donde cada participante pasaba con una compañera que estaba al centro con los ojos cerrados, y le susurraba un derecho asertivo (ver apéndice 6).

Debo reconocer que, como facilitadora, a lo largo de este ejercicio también me fui sintiendo conmovida, la práctica de decir los derechos asertivos en voz alta, tiene un enorme poder, pero también empoderó a las participantes y abrió un espacio muy importante para el contacto con las emociones que se originaron ante esto, lo cual impulsó al cierre del ejercicio con un espacio de compartir generalizado del grupo de cómo se sentían. Martha, por ejemplo, desde el inicio del ejercicio empezó a llorar, y al preguntarle qué le había pasado, así lo expresó: “Quiero pensar diferente, que no estoy equivocada, que tengo derecho a ser feliz [...] Necesito que la persona con la que estoy me escuche [...]” (Sesión 4, 2010); Karla, por su parte, se describía como altamente comprometida con su trabajo: “Ahorita me sentí muy bien que todo mundo me dijera al oído: ‘tienes derecho a esto o a esto otro’, porque pareciera que siempre tengo más responsabilidades que derechos, entonces hasta el derecho de sentir que tengo un derecho me hace sentir culpable. Una estupidez, pero realmente es algo que tengo que trabajar” (Sesión 4, 2010).

Después de esto vino la presentación sobre las “Relaciones personales significativas”, y la manera en que la elección de éstas inciden en un proyecto de vida congruente.

Les di tiempo para que las participantes realizaran la propuesta de su proyecto de vida, lo que querían lograr y alcanzar, todas tenían unas hojas a llenar (ver apéndice 6), y les di un lapso de tiempo para trabajar a solas para hacerlo. Después vino el cierre, el compartir en grupo lo que se había vivido y de qué se habían dado cuenta. También les pedí que me dijeran cómo se iban, de una en una; Diana así lo manifestó: “Yo siento que me voy como con más recursos” (Sesión 4, 2010). También era importante

despedir el taller, y por mi parte agradecerles su participación, pero también decirles cómo me iba yo, y así lo hice. Al final las invité a darse un abrazo, a lo que respondieron gustosas. El ambiente generado realmente transmitía aprecio y preocupación por la otra.

Esta intervención me ayudó a darme cuenta de que realizar un taller, el estar ante un grupo, es sólo una parte del trabajo, pues la organización, el diseño de los objetivos, los materiales, sólo cobran sentido cuando tengo un hilo conductor y una base teórica sólida, que en este caso fue el ECP.

También aprendí la importancia del estudio previo del tema y la realización de las presentaciones. Sesión a sesión estudié por y para ellas, entendí que para ser facilitadora también debo integrar todo lo que soy y lo que potencialmente puedo llegar a ser. Me di cuenta también que los ejercicios tienen vida propia, con su magia y su propio camino, en mí sólo estuvo eso, “facilitar”, dejar que el grupo fuera fluyendo, sin presión, las personas tienen su propio ritmo y su momento.

Me di el permiso de intervenir, no con preguntas, sino pidiéndole a una participante que le dijera tal o cual cosa a la otra, o que se abrazaran, y eso creo que movió más el grupo y generó la “magia del encuentro” de las participantes, una con la otra, la relación: “yo-tú”. Al sentirme yo más libre y auténtica, pude moverme en la sesión y en las actividades, no como una experta sino como alguien que estaba aprendiendo con y de ellas.

A las participantes las escuché hablar abiertamente desde sus valores, en relación a sus acciones, preguntándose a cada momento si existía congruencia, ésa es una palabra que sobre todo fueron tomando.

Creo que mi mayor límite durante el momento de la intervención fue que descubrí que las cuatro sesiones empezaron a parecer pocas para verificar la aplicación de lo realizado, el proyecto de vida llevado a la vida real y, sobre todo, el establecimiento de pautas de conducta que efectivamente respondieran a cambios profundos.

Sin embargo, la realización de un taller con mayor número de sesiones —y menos horas por sesión— no era posible, dadas las complicaciones de horario de cada una de las participantes —recordemos que todas eran mujeres trabajadoras—. De hecho, algunas asistentes de las más participativas no pudieron cerrar el taller por sus

compromisos personales, lo cual les interrumpió su proceso y me privó a mí también de una retroalimentación final más numerosa (inicié el taller con 11 personas y lo cerré con siete).

Ya para concluir este apartado, considero que el objetivo principal del taller, que fue que al término de éste propusieran un proyecto de vida, se cumplió, y el marco de las necesidades, valores y asertividad fueron de gran enriquecimiento para mi sesión y la intervención en general. Considero que no hubo cambios bruscos, sino una mayor cimentación, sobre todo del marco conceptual enfocado a lo que busca una intervención desde el ECP.

CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL

2.1 Estado de la cuestión

Este trabajo, está enfocado a una población en particular, mujeres que laboran, pero que están en la búsqueda de un proyecto de vida que les dé un sentido a su existencia y que sea más congruente con sus necesidades y valores, es por ello que fue primordial darse a la tarea de revisar tesis de la Maestría en Desarrollo Humano del ITESO, las cuales su objeto de estudio fueran precisamente el género femenino, su autoconocimiento, así como su motivación y la generación de un proyecto de vida o autorrealización.

Con estas características encontré la tesis de Ana María Muñoz Chía (2002), quien en su trabajo “Necesidades y crisis de las mujeres en la mediana edad” realizó diez entrevistas a profundidad a mujeres de entre 35 a 50 años. Un dato significativo de este estudio es que la autora encontró que apenas un tercio de ellas se sentían satisfechas con sus necesidades de autorrealización.

La autora de este trabajo llegó a la conclusión de que las mujeres estudiadas habían fortalecido su identidad descuidando otras dimensiones de su vida. Esto debido a que durante su juventud, la mitad de las mujeres estudiadas en esta tesis, habían optado por dedicarse exclusivamente al hogar y la familia, esto había satisfecho de inicio sus necesidades de amor y pertenencia, pero a la larga y con la edad en que se realizó el estudio, esto ya no era suficiente, e incluso les estaba provocando, de acuerdo con la autora, desánimo, confusión y tristeza. También se vieron inmersas en una transformación social que antes daba preponderancia al papel de la mujer como formadora de la familia, y que cambió dándole mayor importancia al éxito femenino en la vida laboral

Todas las mujeres entrevistadas manifestaron el deseo de encontrarle un sentido a su vida, una vocación, buscar su desarrollo personal, pero no todas tomaron decisiones enfocado a ello. Para Muñoz Chía (2002) la resolución del dilema consistiría en saber y poder integrar nuevos satisfactores para sus necesidades desatendidas, sin descartar su papel de madre y esposa. La diferencia radical entre la tesis mencionada y

el presente trabajo es que el enfoque va más allá de necesidades, y abarca autoconocimiento y valores, todo en pos de encontrar una respuesta —en cada una, única y personal— acerca de cómo integrar los papeles de madre y esposa, en un proyecto de vida más congruente y asertivo, sin desatenderse ellas o a su papel actual de profesionalista.

Cabe mencionar que de la tesis de Muñoz Chía se retomó el papel de las necesidades en la autorrealización, y como es que a lo largo de la vida, se presentan distintas crisis, pero todas van encaminadas a la búsqueda de un mayor sentido en el proyecto de vida, acorde realmente con lo que quieren. Esta tesis era un reflejo totalmente distinto de la población con la que se realizó este presente trabajo porque, en contraste a la tesis de Muñoz Chía, donde la dificultad estribaba en las renunciaciones personales que habían hecho las mujeres buscando una vida familiar, en este trabajo se planteó el dilema de mi población, la cual se encontraba aprisionada entre la realización laboral vs la realización personal, sin querer soltar nada. Lo particular, es que las dos poblaciones —la de Muñoz y la mía—, compartían la insatisfacción con su vida actual. Es por ello que nació la necesidad de estudiar este tema, entender qué era lo que sucedía con las necesidades personales, el porqué ni la vida familiar, ni lo laboral, estaban aportando totalmente una sensación de felicidad, y poder descubrir entonces cuál sería el camino, el cual planteé, sería por medio del proyecto de vida más congruente.

Ann Lovering Dorr (1994) por su parte, en su tesis “Resignificación y crecimiento en un grupo de alumnas de Desarrollo Humano” trabajó con nueve mujeres las cuales su edad oscilaba entre los 43 y los 50 años, todas estaban casadas, y eran estudiantes de la materia “La experiencia de ser persona”. La investigación constó del análisis de las tareas escritas por las alumnas de dos semestres (la segunda tarea sería llamada seguimiento). Describe las características de las personas en crecimiento y desarrollo, basada en tres grandes áreas que conforman su marco teórico: 1) los significados y la resignificación, 2) la logoterapia visto en la obra de V. Frankl y la aplicación de Fabry, 3) los temas de libertad, responsabilidad, consciencia, valores y autotrascendencia en las obras de diferentes autores, principalmente dentro de la psicología humanista-existencial.

En este trabajo el significado de responsabilidad cambia de “obligación” a “voluntad y decisión interior personal”: La libertad significa, sencillamente, la “decisión personal”. Habla de “libertad interior como la condición necesaria para que se inicie el proceso de resignificación y crecimiento” (Lovering, 1994: 237). Es decir la autotrascendencia, comenzará desde que la persona empieza a reflexionar sobre sí misma. También habla de la importancia para avanzar hacia el cambio, de conocer los valores propios y familiares, comunicar necesidades y deseos, y asumir la responsabilidad de los actos. Lanzó interrogantes muy interesantes acerca de si la mujer por su género se encontraba en desventaja al buscar su crecimiento por los roles culturales y si esto también podía ser visto como una amenaza para el equilibrio en las relaciones de pareja. Esto quedó sin respuesta por no ser materia del estudio, sólo recalca el resultado en las pautas de comunicación cuando se da una relación yo—tú.

La tesis mencionada tiene en común con este trabajo que la población es del sexo femenino en proceso de autoconocerse, sin embargo aportó algo más a este proceso de realizarse como persona, que es el concepto de “autotrascendencia”, al que para llegar a él, estableció, se requiere la introspección, revisión de valores, necesidades y deseos. Pero va más allá y resalta el papel de la responsabilidad. Se tomó este concepto de autotrascendencia porque se considera que va muy de la mano con la consecución de un proyecto de vida dado que tiene las mismas vertientes necesarias para reorientarlo —autoconocimiento, valores, motivación—.

Otra tesis revisada es la de Xóchitl Magdalena Cortés Zambrano (2001) quien con su tesis “Vivencias y significados de calidad de vida de mujeres que asistieron a un taller de Desarrollo Humano” buscaba propiciar el contacto consigo mismas, el análisis, la introspección, la recuperación, exploración de significados, revisión y toma de decisiones acordes al proyecto de vida individual en la búsqueda de una mayor calidad de vida. Se conceptualizó la calidad de vida como algo único para cada persona, de naturaleza constructiva, donde hay elementos comunes como: “un conjunto de valores que la persona considera que son importantes en su vida, con los que la persona la dirige y evalúa” (Cortés Zambrano, 2001:126) así como la importancia de hacerlos explícitos y conscientes, que puedan revisarlos, confrontarlos, y personalizar sus valores. “Si la persona logra encontrar el conjunto de valores y actitudes que concuerde

con su ser más auténtico y los logra vivir en la vida diaria [...] entonces es mas probable que esa persona diga que tiene calidad de vida” (Cortés Zambrano, 2001:125).

Es así como en este trabajo se llegaron a varias conclusiones, y por mencionar algunas de ellas: como el hecho de que no tener cubiertas las necesidades básicas no fue para las participantes un indicativo de calidad de vida, sin embargo el tener un mayor control sobre las decisiones sí que elevaba su percepción de calidad de vida. Asimismo, la autora establece que el tener una actitud positiva también ayuda y que las metas van en relación a los valores.

Se revisó esta tesis, por el tema —Calidad de Vida— y la población a la cual va dirigida —mujeres—. Se consideró que se tenía puntos en común en la conformación del proyecto de vida al que se refiere el presente trabajo de grado, sobre todo porque al inicio, en la detección de necesidades, la población manifestó ese deseo de tener una mayor calidad de vida, traducido en mayor satisfacción y equilibrio entre lo profesional y personal. Y por su parte en la tesis de Xóchitl Cortés, esta calidad de vida está basada en las metas, el criterio axiológico, la actitud y la posibilidad de tomar decisiones sobre su vida, todo esto desencadena en un proyecto de vida el cual es la problemática a atender de mi intervención.

Cabe mencionar que si bien en el listado de trabajos de grado no se encontró una tesis que hablara específicamente sobre proyecto de vida, ciertamente fueron de utilidad por las aportaciones teóricas ya anteriormente citadas.

La diferencia común en todos los trabajos revisados, fue que la edad de la población era notoriamente mayor a la de la población de la intervención de la que se habla en este trabajo, cuya edad oscilaba entre los 23 y 32 años al momento del taller, lo cual es una diferencia significativa, si partimos desde la hipótesis que generar un proyecto de vida en ese rango de edad, es muy distinto a alguien que ya tiene más de 35 años por la gama de posibilidades que tiene. Asimismo, en su mayoría fueron mujeres profesionistas —tan sólo dos de ella estaban estudiando su carrera— las cuales ya tenían una trayectoria profesional que les daba una historia de vida diferente en la conformación de su personalidad, aspiraciones y conceptualización en cuanto a lo qué es la felicidad o su proyecto de vida.

Es por ello importante hacer notar que si bien este trabajo por su parte retoma conceptos afines a todas las tesis, porque también su marco de referencia es la Psicología Humanista–Existencial, como la libertad y la responsabilidad, la importancia de los valores en la toma de decisiones, buscó responder al cuestionamiento o a las necesidades personales de estas participantes sobre ¿qué es lo que necesitarían en este momento para tener mayor satisfacción en su vida? Es decir, fue interesante acercarse a una población que pareciera no debería haber tenido problema alguno en generar su propia búsqueda en la felicidad, es decir, eran jóvenes, preparadas, no existían —al parecer— problemas de autoestima, eran decisivas, exitosas profesionalmente. Pero a pesar de ello, con todo ese abanico de posibilidades, no estaban siendo totalmente felices, entonces ¿qué es lo que podría aportar el Desarrollo Humano a este tipo de población? Es por ello que este trabajo buscó dar respuesta a este cuestionamiento, dado que esta población, con estas características, se podría encontrar en cada oficina y en cada empresa, lidiando con sus propios retos, requiriendo encontrar su propio camino.

2.2 Fundamentación teórica del Enfoque Centrado en la Persona (ECP)

2.2.1 Humanos en desarrollo

En un pasado reciente, ante la enorme necesidad y búsqueda de las personas por su bienestar, pareciera que el término “Desarrollo Humano” (DH) ha venido utilizándose de manera recurrente, y a veces hasta se ha abusado de él, pues subsisten “programas” o “cursos” que se presentan bajo esta denominación, y hasta personas que sin un fundamento o marco de referencia se autodenominan facilitadores. Es por ello que nace la necesidad de conocer el objeto de estudio de la Maestría, saber y reconocer que existe en ella una metodología, un proceso, pero, sobre todo, las bases teóricas que la fundamentan:

Por Desarrollo Humano entendemos el estudio y aplicación de las acciones que facilitan los procesos de crecimiento, de los individuos y de los grupos.

En la Maestría en Desarrollo Humano se busca transformar a la persona y a su vez transformar la manera de relacionarse con su entorno inmediato. El Desarrollo Humano impacta a la persona en sus actitudes, en sus valores, en sus creencias, en la manera de verse a sí misma y a los demás. Promueve la toma de conciencia, la libertad, la responsabilidad, el respeto, la tolerancia y la confianza. [...]

El objetivo principal del programa de Desarrollo Humano es el desarrollo de habilidades para acompañar y facilitar procesos de crecimiento de las personas y de los grupos, con acento principal en el propio crecimiento personal. [...] Busca el crecimiento personal integral y grupal.

El Desarrollo Humano es un campo de estudio basado, principalmente, en la psicología humanista, orientado a facilitar en las personas su autoconocimiento [...]. (ITESO, 2006:7).

Lafarga establece que “el DH es una filosofía del hombre, de la sociedad y de las relaciones interpersonales que emerge de la experiencia, encauzado a desbloquear e impulsar los mecanismos y tendencias básicas de crecimiento. [...] Es el amor guiado por la bondad y la inteligencia” (Lafarga, 1992: 5-6). La persona vivirá y palpará una nueva manera ver, sentir y actuar, descubrirá su propio potencial de crecimiento y emprenderá un camino a una vida más integral.

Es así como podemos entender que el término “Desarrollo Humano”, puede tener varias concepciones de acuerdo al contexto u objeto de estudio; para efectos de este trabajo, este término estará enfocado a facilitar procesos de crecimiento en las personas, y su objeto de estudio es la relación facilitadora de estos procesos, de manera grupal e individual, teniendo como base la fundamentación teórica del ECP.

2.2.2 La tendencia actualizante

Para Rogers “todo organismo tiene la tendencia innata a desarrollar todas sus potencialidades para conservarlo o mejorarlo” (Rogers, 2007: 24). Es la potencialidad

interna que genera un cambio hacia algo mejor. Es el impulso que nos invita a sacar el mejor provecho de lo que podemos llegar a ser.

Es por ello que para ECP, su hipótesis básica es la existencia de esta tendencia al crecimiento en los organismos, “La direccionalidad de esta tendencia es constructiva” (Barceló, 2003:18). Es decir la única manera para que esta tendencia al crecimiento se destruya es con la destrucción misma del organismo. Rogers establece que

la vida es un proceso activo y no pasivo [...] se puede confiar en que las conductas de un organismo están dadas en la dirección de mantenerse, mejorarse y reproducirse. Esta es la naturaleza misma del proceso que llamamos vida [...]. Esta tendencia opera siempre, en todos los organismos (Rogers, 1980:165).

Es decir que quizá no seamos conscientes de esta motivación, pero todos tenemos esta capacidad “autoactualizante”, la cual también es definida culturalmente. Para Rogers (1993) es el impulso que se manifiesta en toda vida orgánica y humana: de expansión, extensión, autonomía, desarrollo, maduración, la tendencia a expresar y actualizar todas las capacidades del organismo.

2.2.3 Teoría de la personalidad

Rogers establece que la sucesión lógica en el desarrollo del yo, la pauta principal para la percepción de su experiencia, es el papel que tiene la socialización y la interpretación del campo fenoménico de la persona:

1. Como consecuencia de la tendencia a la diferenciación que constituye un aspecto de la *tendencia actualizante*, una parte de la *experiencia* del individuo se diferencia y se simboliza en la conciencia. Esta parte simbolizada corresponde a una conciencia del ser, de actuar como individuo, y puede describirse como experiencia del yo.
2. A consecuencia de la interacción entre el organismo y el medio, la conciencia del ser y de actuar como individuo aumenta y se organiza gradualmente para formar el concepto del yo que, como objeto de la percepción, forma parte del campo experiencial (Rogers, (2007:65).

De esta manera, Rogers trató de explicar la manera en que se forjaba la personalidad, y como ésta, en el caso del niño, estaba ligada la representación interna y externa del mundo que se hacía, de acuerdo a las personas que lo cuidaron en su primera infancia (principalmente las figuras paternas). “El niño vive en un medio que, desde el punto de vista teórico, existe solamente en él, un medio de su propia creación” (Rogers, 2007: 64). Es por ello que no será sencillo comprender el mundo del niño, pues no se sabe si éste es la realidad o su interpretación.

Pero a medida que va creciendo y cobrando mayor conciencia del yo, el individuo también va desarrollando la necesidad de una consideración positiva, busca sentirse aceptado incondicionalmente. Esto puede darse de manera recíproca, donde la persona que recibe la consideración positiva también la proporcione o por el contrario puede no tener satisfacción alguna.

la consideración positiva de personas por las cuales el individuo experimenta una consideración positiva particular, puede ser más poderosa que el proceso de valoración orgánica. O sea que el individuo puede llegar a preferir la consideración positiva de esa persona a las experiencias que tengan un valor positivo para actualización del organismo (Rogers, 2007: 66).

Es así como, llegado a un punto, la persona pone por encima la valoración de otras personas, con respecto a la que de sí misma pueda tener. Es lo que el mismo autor llama “la alienación del hombre”, porque en la búsqueda de sentirse aceptado o querido por otros “no ha sido auténtico consigo mismo, con su propia y natural valoración orgánica, [...] ha falsificado algunos de los valores de su experiencia y los ha percibido en función del valor que tienen para otros” (Rogers, 2007: 69).

Cabe decir, que esto no ha sido producto de una decisión consciente, sino que forma parte un proceso iniciado en la infancia, y que tristemente incide en su manera de comportarse y ver el mundo; es decir, que si la persona no creciera bajo el sentimiento de que la valoración es condicionada a un comportamiento esperado de su parte, la valoración sobre sí misma también sería incondicional, no habría incongruencias entre

su verdadero yo y la experiencia, y su tránsito hacia la madurez psicológica estaría dado.

Es entonces que para Rogers, el objetivo de la terapia para desarrollar un funcionamiento óptimo viene a convertirse en:

la reparación de esa alienación en el funcionamiento del hombre, la disolución de la valoración condicional, la realización de un yo congruente con la experiencia, y la restauración de un proceso de valoración orgánica unificado como regulador de la conducta (Rogers, 2007:70).

Al restaurarse esto, se terminarían las experiencias de amenaza o mecanismos de defensa, ante la aparición en la conciencia de elementos, que no son acordes a la representación que nos hemos hecho de la realidad, es decir confluirían la experiencia y el auténtico sí mismo en armonía.

2.2.4 Las condiciones facilitadoras

Para desbloquear la tendencia actualizante y reparar esta “alienación”, Rogers plantea cierto tipo de relación o terapia de tipo condicional, es decir, se tienen que presentar ciertas condiciones, para que pueda surgir el proceso y si éste se produce, entonces generará ciertos cambios en la personalidad y conducta. A continuación presento las condiciones necesarias —y suficientes— para que esta transformación se dé:

1. Que dos personas estén en contacto.
2. Que la primera persona, a la que denominaremos cliente, se encuentre en un estado de incongruencia, de vulnerabilidad o de angustia.
3. Que la segunda persona, a quien denominaremos terapeuta, sea congruente en la relación con el cliente.
4. Que el terapeuta experimente una consideración positiva incondicional hacia el cliente.
5. Que el terapeuta experimente una comprensión empática hacia el marco de referencia interno del cliente.

6. Que el cliente perciba, por lo menos en un grado mínimo, las condiciones 4 y 5, es decir, la consideración positiva incondicional del terapeuta hacia él y la comprensión empática que el terapeuta le demuestra (Rogers, 2007:49).

Esto constituye la base de Rogers para la modificación constructiva de la personalidad, donde establece que “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” (Rogers, 1993: 40). También postula que si los individuos viven en relaciones con las características como las que se describirán a continuación, acusarán modificaciones profundas y significativas de su personalidad, actitudes y conducta.

2.2.4.1 Las actitudes facilitadoras

Enunciadas con cierta sencillez por parte de Rogers, incluso dejando de lado alguna técnica en particular, y escandalizando a los psicólogos de su época, estas actitudes facilitadoras son más complejas de lo que parecen, puesto que para que sea exitoso el proceso de terapia, no sólo tienen que estar presentes, y no necesariamente ser comunicadas verbalmente, pero sí obligatoriamente percibidas por el otro (en este caso el cliente). A continuación se revisarán en qué consisten cada una.

2.2.4.1.1 Congruencia

Para Gondra es un sentir profundo, pleno, “comporta dos elementos: 1) La accesibilidad a la conciencia de todos los sentimientos del terapeuta. 2) La disposición a comunicar todos estos sentimientos con vistas a que la relación terapéutica sea auténtica, real” (Gondra, 1974:211).

Este concepto se asocia con la sinceridad, la transparencia, parte de lo que Rogers establece como una actitud y orientación filosófica del consejero. Y va más allá al establecer que “una persona puede instrumentalizar su respeto hacia los otros solamente en la medida en que ese respeto es una parte de la estructura de su personalidad” (Rogers, 1981:34).

Es la invitación a confiar en la propia experiencia, Rogers afirma “en mi relación con las personas no es útil tratar de aparentar o actuar de cierta manera cuando en lo profundo siento algo diferente [...] Soy más eficaz cuando puedo escucharme con tolerancia y ser yo mismo” (Rogers, 1993: 26-27). El mismo autor postula que en tanto exista mayor autenticidad en la relación, mayor será su utilidad.

Implica la voluntad de ser y expresar, a través de mis palabras y mi conducta, los diversos sentimientos y actitudes que existen en mí. [...] Solo mostrándome tal cual soy, puedo lograr que la otra persona busque exitosamente su propia autenticidad. Lo más importante es ser auténtico (Rogers, 1993: 41).

Es reconocerse y vivirse como es, no pretender ni fingir ante el otro, para que surja realmente un encuentro significativo, es poder proyectar honestidad y sinceridad en todo momento.

La genuinidad en terapia significa que el terapeuta es su *self* actual durante su encuentro con el cliente. Sin fachadas, abiertamente tiene los sentimientos y las actitudes que le fluyen en el momento. Esto implica darse cuenta de uno mismo; o sea, los sentimientos del terapeuta le son accesibles –a su conciencia- y es capaz de vivirlos, experimentarlos en la relación, y comunicarlos si persisten” (Lietaer en Brazier, 1997:25).

Este mismo autor advierte que no se le puede pedir a la persona que llegue a donde el mismo terapeuta no ha llegado, por ello es necesario tener una madurez psicológica bien constituida, no estar presentando ni levantando fachadas o defensas en nosotros mismos que impidan el verdadero contacto con nuestra experiencia.

2.2.4.1.2 Empatía

Para Rogers consiste “en percibir correctamente el marco de referencia interno del otro con los significados y componentes emocionales que contiene, como si uno fuera la otra persona, pero sin perder nunca esa condición de cómo si” (Rogers, 2007:45). La

clave es ese “como si”, sin perder de vista esa diferenciación, esa individuación que nos hace compasivos pero no identificados o afectados por la problemática del otro.

Bajo este enfoque, la empatía se transforma en la aplicación de una actitud hacia el cliente, una escucha, apertura y comprensión. También es una filosofía para la vida, no es algo que se pueda poner o quitar de acuerdo a la conveniencia “mediante las técnicas centradas en el cliente, una persona puede instrumentalizar su respeto hacia los otros solamente en la medida en que ese respeto es una parte integrante de la estructura de su personalidad” (Rogers, 1981:34).

En la medida que la persona se ve reflejada en el facilitador pero sobre todo, comprendida, incluso en las áreas más oscuras de su personalidad, puede venir la aceptación de su sí mismo, una reintegración de esas partes enajenadas, así como el proceso de sanación.

Es la manera de estar en relación con otra persona. [...] Significa penetrar en el mundo de las percepciones de la otra persona, y sentirse totalmente a gusto en él. Requiere una sensibilidad constante hacia los cambios que se producen en esa persona en relación a los significados que percibe [...] Supone transmitir la manera en que uno se siente en el mundo del paciente [...] pasamos a ser compañeros de confianza de este mundo interior (Rogers y Rosenberg, 1989:87).

Es tarea y reto del Desarrollo Humano, tener un profundo respeto por la significación y mérito de cada individuo allá afuera, pero empezando desde nuestro interior.

2.2.4.1.3 Aceptación positiva incondicional

Significa apreciar a la persona como lo que es: una persona con potencialidades, incluye una buena voluntad. Este aprecio, para Rogers, debe ser incondicional, lo cual significa no hacer juicios.

Es un cálido respeto hacia el individuo como persona de mérito propio e incondicional, es decir como individuo valioso independientemente de su condición, conducta o sentimientos. Significa también el respeto y agrado que siento hacia él como persona

distinta, es deseo que posea sus propios sentimientos, la aceptación y respeto por todas sus actitudes al margen del carácter positivo o negativo que puedan tener (Rogers, 1993:41).

Esta aceptación es primordial, puesto que la seguridad de agradar al otro y ser valorado como persona parece constituir un elemento de gran importancia en la relación de ayuda.

La persona cambia su autopercepción y se torna más realista en su modo de conceptuarse a sí mismo. Comienza a parecerse a la persona que querría ser y se valora más; se tiene más confianza y adquiere mayor capacidad de adoptar sus propias decisiones (Rogers, 1993:41).

Rogers (1993) plantea que la persona tendrá en su conducta modificaciones notables como disminución de frustración provocada por el estrés, así como una mayor capacidad de afrontamiento, y las personas que lo rodean notarán estos cambios. Es entonces cuando se configura la importancia de crear y facilitar estas condiciones en la relación, pero que sobre todo, que el otro sea consciente de su existencia.

2.2.5 Los efectos del ECP en la personalidad y la conducta

Apoyado en su confianza básica en la naturaleza constructiva del ser humano, al cual no le podía atribuir una rigidez o inmovilidad sino que estaba convencido que subsiste en él un flujo, un continuo que lo lleva, existiendo las condiciones, a un cambio, Rogers enunció con claridad los elementos que aparecen como resultado del proceso terapéutico:

1. El cliente es cada vez más congruente, es menos defensivo, y está más abierto a su experiencia.
2. Sus percepciones son, por consiguiente más realistas, más objetivas y más diferenciadas.
3. Es cada vez más eficaz en la resolución de sus problemas.

4. Su adaptación psicológica mejora y se desarrolla en el sentido óptimo. [...]
5. Como resultado del aumento de congruencia entre el yo y la experiencia (C4), su vulnerabilidad a la amenaza disminuye.
6. Como consecuencia de C2, su percepción del yo ideal es más realista, más realizable.
7. Como consecuencia de los cambios descritos en C4 y C5 su yo es más congruente con su yo ideal.
8. Como consecuencia del aumento de congruencia entre, por una parte, el yo y el yo ideal (C6) y por otra parte, el yo y la experiencia, se produce una disminución general de la tensión, tanto fisiológica como psicológica, y del tipo específico de tensión psicológica denominado angustia.
9. La consideración positiva de sí mismo aumenta.
10. El sujeto se percibe como centro de valoración y como centro de elección [...]
11. Como consecuencia de C1 y C2 percibe a los otros de manera más realista y exacta.
12. Como experiencia cada vez menos la necesidad de deformar sus experiencias relativas a otras personas, siente hacia ellas una mayor aceptación.
13. Su conducta se modifica de varias maneras. [...]
14. Los otros perciben que su conducta es más socializada, más madura.
15. Como consecuencia de C1, C2, y C3, el sujeto se revela como un ser más creativo, más capaz de adaptarse a cada situación especial y a cada nuevo problema, un ser que puede expresar más acabadamente sus objetivos y valores (Rogers, 2007: 56-57).

Cabe mencionar que Rogers acepta el cuestionamiento acerca de qué tipo de persona emergerá después de todos estos cambios y la caracteriza de la siguiente manera: como alguien despojado de sus defensas “abierto a su experiencia” más consciente de sus actitudes, sentimientos y con mayor aceptación hacia lo que está viviendo. Se vuelve un individuo que “es realista en sentido creativo y creativo en sentido realista. Descubre que ser este proceso en sí mismo significa llevar al máximo sus propias posibilidades de cambio y desarrollo” (Rogers, 1993:164).

Esto también se expresará en su tendencia a vivir de una manera existencial, la persona ya no sentirá obligada a controlar su experiencia ni realidad sino que podrá “reconocer que lo que yo sea y haga en el momento siguiente dependerá de ese momento, y ni yo ni los demás podemos predecirlo de antemano” (Rogers, 1993: 169).

Cabe hacer notar aquí el hincapié de Rogers (2007) a que esta conceptualización de cambios en el individuo no tiene en ningún grado un estado final o estático, sino que le da el carácter de “proceso”, nunca un producto terminado, sino alguien en continua transformación haciéndose y rehaciéndose en el camino de ser persona: “la única predicción que podría hacerse acerca de su conducta, es que manifestará en toda ocasión un grado de adaptación creativa perfecto y que es individuo entrará en un proceso continuo de actualización” (Rogers, 2007: 83).

Y en este proceso también las relaciones interpersonales verán sus efectos, lo que Rogers establece como:

el nuevo ámbito de las relaciones humanas: [...] mayores serán las posibilidades de que la relación que establece con el otro presente una tendencia a una comunicación recíproca de coherencia cada vez mayor, [...] mejor adaptación y funcionamiento psicológico de ambas partes y más satisfacción mutua en la relación (Rogers, 1993: 299).

La felicidad ya no será una meta, sino que consistirá en un estilo de vida con una gran riqueza, un trayecto acorde con la nueva congruencia, responsabilidad, que aportará un nuevo cariz a los acontecimientos positivos y negativos que se encuentren en nuestra existencia.

2.3 Tema o problemática abordada en la intervención

Este trabajo plantea que el proyecto de vida da congruencia a la vida de una persona en sus diversas facetas, y marca un determinado estilo en el obrar, en las relaciones, en el modo de ver la vida. Implica un camino de práctica y búsqueda continua del propio sentido de vida; invita al compromiso, al futuro, con todas sus contingencias, es expectación y perspectiva.

Asimismo, se propone que para poder reorientar un Proyecto de Vida de manera más congruente, es necesario tener conocimiento de sí mismo, de nuestras emociones, de lo que nos motiva, de nuestras necesidades, así como indagar sobre nuestro propio criterio axiológico que hemos integrado y jerarquizado vivencialmente, además de un

manejo asertivo de todo ello, que nos permita tomar las mejores decisiones, encaminadas a una vida con sentido, equilibrada, lo cual determinará nuestro propio concepto de felicidad. A continuación se revisarán estos temas, sumándose la perspectiva de mi población, es decir, el sexo femenino, entendiéndose así que una mujer plantea su proyecto de vida de manera distinta a un hombre.

2.3.1 Autoconocimiento

Quien no conoce nada, no ama nada.

Quien no puede hacer nada, no comprende nada.

Quien nada comprende, nada vale.

Pero quien comprende también ama, observa, ve...

*Cuanto mayor es el conocimiento inherente a una cosa,
más grande es el amor...*

Paracelso

Rogers establece que todos, en algún momento nos preguntamos “¿Quién soy yo realmente? ¿Cómo puedo entrar en contacto con este sí mismo real que subyace a mi conducta superficial? ¿Cómo puedo llegar a ser yo mismo?” (Rogers, 1993: 104). El Desarrollo Humano trabaja en pos de esto, promoviendo la toma de conciencia en las personas, el autoconocimiento certero y profundo de quien quiere despojarse de los roles impuestos y empezar escucharse. Para ello, es necesario indagar acerca de nuestro propio “concepto del yo”, lo que Rogers definiría como:

La Gestalt conceptual coherente y organizada compuesta de percepciones de las características del yo, y de las percepciones de las relaciones del yo con los otros y los diversos aspectos de la vida, junto con los valores asignados a estas percepciones. [...] Está disponible para la conciencia aunque no esté necesariamente en la conciencia. [...] Es fluida y cambiante (Rogers, 2007: 30).

En suma, sería traer a la consciencia y al análisis a profundidad, la imagen que tenemos de nosotros mismos, percibir y simbolizar de manera más completa nuestra experiencia. El camino sería por medio de lo que Rogers llama “Convertirse en

persona”, donde sería indispensable el descubrimiento del sí mismo en la experiencia, no luchar contra ello, permitirlo fluir, dejar que éste cobre significado propio.

Al parecer, de manera progresiva y dolorosamente, el individuo explora lo que se oculta tras las máscaras que presenta al mundo. Experimenta con profundidad y a menudo vívidamente los diversos aspectos de sí mismo que habían permanecido ocultos en su interior. De esta manera llega a ser él mismo, no una fachada conformista con los demás, ni una negación cínica de todo sentimiento o una apariencia de racionalismo intelectual, sino un proceso vivo que respira, siente y fluctúa; en resumen, llega a ser una persona (Rogers, 1993: 109).

Es decir la persona va desmontando la barrera tras la que se oculta; empieza a cuestionar sus introyectos y su realidad circundante, ésa que daba como una verdad absoluta. “Descubre que una 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, y que no parece poseer un sí mismo propio” (Rogers, 1993:105).

Esta exploración y búsqueda puede ser muy dolorosa, porque implicará confrontar los esquemas bajo los cuales nos concebimos y se configura la persona para “abandonar las falsas fachadas, máscaras o roles con que ha encarado la vida hasta ese momento” (Rogers, 1993:105). Es conocer el “porqué” y “para qué” que se manifiesta por medio de nuestra conducta, y de nuestros distintos papeles en la vida. Para González Osoy “conlleva un aprendizaje, el cual siempre implica un cambio en la percepción, en la actuación o en la valoración de la propia realidad” (González Osoy, 2009: 43).

Es la exploración de nuestro verdadero rostro, el sí mismo auténtico, el cual también revelará un sentido y una responsabilidad más profunda en nuestras vidas. “La remoción de la máscara puede ser una experiencia profundamente perturbadora; sin embargo, el individuo avanza hacia ese objetivo cuando tiene libertad de pensar, sentir y ser” (Rogers, 1993: 105).

Es por ello que será necesario descubrir “los elementos desconocidos del sí mismo” (Rogers, 1993: 106), lo que este autor define como “la vivencia del sentimiento”

que es “cuando una persona llega a experimentar todas las emociones que surgen organísmicamente de manera consciente y abierta, se experimenta a sí misma con toda la riqueza que en ella existe” (Rogers, 1993:108). Es el descubrimiento de toda la gama de emociones que se experimentan con toda su riqueza, lo que son en realidad, y no lo que debieran ser.

De todo esto surgirá una persona diferente y única, llena de posibilidades, con un alto potencial de desarrollo, lo que Maslow llamaría una “persona sana”, es decir, integrada, cuya razón ya no pelea con sus emociones.

Hoy es posible distinguir, en un momento determinado, lo que una persona es y lo que podría ser [...] Saber lo que uno es y lo que realmente quiere, es una culminación alta y rara que llega con poca frecuencia y que, generalmente, lleva largos años de valor y mucho trabajo (Maslow, 1991: 181).

Es bajo este marco que viene a convertirse la persona en alguien con mayor apertura a su experiencia, “se vuelve más abiertamente consciente de sus propios sentimientos y actitudes, tal como existen en él, en el nivel orgánico” (Rogers, 1993:109). Será más realista ante situaciones nuevas, sin la distorsión o ajuste del “debieran ser” de tal o cual manera.

En la medida en que esa persona puede captar toda su experiencia [...] puede permitir a su organismo considerar, evaluar y equilibrar cada estímulo, necesidad y demanda y sopesar su gravitación e intensidad relativas. Sobre la base de estas complejas consideraciones, es capaz de descubrir la elección que más se aproxima a la satisfacción de todas sus necesidades mediatas e inmediatas en esa situación (Rogers, 1993:112).

También surgirá en la persona la autoconfianza, creará que ella es la indicada para elegir, a cada momento, la conducta más acertada y asertiva de acuerdo a lo que la situación le demande. “El individuo puede elegir mal, pero puesto que tiende a abrirse hacia su experiencia, prevé mejor las posibles consecuencias insatisfactorias y puede corregir más rápidamente las decisiones erróneas” (Rogers, 1993: 112).

Otra tendencia que se manifestará es aquello que el mismo autor nombra “foco interno de evaluación”, el cual está relacionado con las decisiones y los juicios de valor de la persona. Es el descubrimiento de la elección, el cuestionamiento de: “¿estoy viviendo de una manera que me satisface plenamente y que me expresa como soy?” (Rogers, 1993: 113). Es la riqueza de la libertad, con todas sus implicaciones. Sin embargo, para Rogers, aún con todo esto, no seremos un producto terminado, sino algo que fluye y que estará en continuo cambio.

El individuo parece más satisfecho de convertirse en un proceso. Ello significa que una persona es un proceso en transformación, no una entidad fija y estática; un río que fluye [...] Significa que me dejo llevar por mis experiencias, en una dirección que parece hacia delante, hacia objetivos que apenas puedo discernir mientras intento comprender al menos el sentido de esa experiencia (Rogers, 1993: 115).

Servirá para evitar lo que Frankl (2002) llamó “depresión noógena”, la frustración espiritual–existencial de una persona que se desespera porque no vive según los dictados de su verdadera, mejor y propia forma de ser, lo cual degeneraría en “el trágico e innecesario marchitamiento de lo mejor de nosotros” (Lukas, 2001: 88).

Es por ello que entendemos que la tarea de conocerse a sí mismo nunca termina, pues somos seres transformados y transformadores de nuestra realidad interior y exterior. Esta experiencia, si funcionamos “integralmente”, puede ser totalmente disfrutable, confrontante, pero al final muy enriquecedor, vale la pena el embarcarse en ello.

2.3.1.1 Uso constructivo de emociones y asertividad

Como se pudo revisar anteriormente, es esencial para el autoconocimiento la vivencia del sentimiento, encontrar el significado que para la persona tiene tal o cual fenómeno para que pueda ser “congruente en su experiencia, su conciencia y su expresión del sentimiento” (Rogers, 2007: 27). A veces reconocemos las emociones y nuestros sentimiento a través del lenguaje, en el cuerpo, a veces los podemos nombrar y otras no tenemos palabras para ellos. Para Casassus el conocimiento de las emociones es

crucial para vivir “porque es un puente entre nuestra realidad interior y la realidad exterior que nos rodea y habitamos” (Casassus, 2007: 113). Este autor refiere que las emociones comienzan por ser una vibración que sentimos en el cuerpo, es decir, se caracterizan por tener un componente sensorial.

Sin embargo, no sólo es importante conocer nuestras emociones y sentimientos, sino también hacer un manejo constructivo de éstos, para percibir, comprender y regular nuestras emociones y las de los demás con el objetivo de aprovechar sus aspectos positivos. Implica el desarrollo de “competencias” en lo emocional, las cuales son indispensables para conocer y actuar en el mundo.

- La capacidad de estar abierto al mundo emocional
- La capacidad de estar atento: escuchar, percibir, ponderar, nombrar y dar sentido a una o varias emociones.
- La capacidad de vincular emoción con pensamiento.
- La capacidad de comprender y analizar las informaciones relacionadas con el mundo emocional.
- La capacidad de regular la emoción.
- La capacidad de modular la emoción.
- La capacidad de acoger, contener y sostener al otro (Casassus, 2007:118).

Un primer paso para desarrollarlas sería tomar conciencia de nuestro cuerpo, de su vínculo con nuestras emociones, con nuestra experiencia y lo que nos decimos, y las narrativas que construimos, podemos advertir lo que no veíamos antes, ser más “asertivos”.

Para efectos de este trabajo definiremos a la Asertividad como la posibilidad de: “comunicar los pensamientos y sentimientos importantes de una manera honesta, con la capacidad de tomar en cuenta los sentimientos, razones y el respeto de las demás personas” (Programa Persona, 1998: 15).

La asertividad promueve la dignidad y el establecimiento de las decisiones en un plano de igualdad con los otros. “Las personas asertivas se valoran con la misma escala con que valoran a los demás. Aceptan los riesgos de sus decisiones y son reflexivas” (Programa Persona, 1998: 35). Lo cual no supone una negación u olvido de

los sentimientos, sino un buen cauce de los mismos. “Las emociones son el gran termómetro que mide la calidad con la que vivimos; nos dicen si hemos de activar nuestros mecanismos de comportamiento para prevenir, atacar o eliminar obstáculos” (Aguilar Kubli, 1987:86).

Castanyer por su parte establece que “las personas asertivas conocen sus propios derechos y los defienden, respetando a los demás, es decir, no van a ganar, sino a llegar a un acuerdo” (Castanyer, 1996: 33). Estas personas se caracterizan por actuar libre y proactivamente en la vida, y de manifestarse tal como son; no ven la necesidad de imponerse sobre el otro, y a la par pueden ejercer su propio derecho de poner límites a los demás, pues son dueños de su tiempo y de su vida. Estas prerrogativas han sido nombradas como “derechos asertivos” y por mencionar algunos:

- Tengo derecho a ser tratado con respeto.
- Tengo derecho a decir no sin sentirme culpable.
- Tengo derecho a tener y expresar mis propios sentimientos y opiniones.
- Tengo derecho a pedir lo que se necesita.
- Tengo derecho a cometer errores.
- Tengo derecho a cambiar de opinión (Programa Persona, 1998:15-19).

Es así como la asertividad impulsa a discriminar adecuadamente las situaciones en las que debe emitirse una respuesta concreta, a dilucidar lo oportuno o no de hablar, e impulsa nuestras relaciones interpersonales de forma positiva. Ayuda a “tener y expresar los propios sentimientos, a juzgar mis necesidades, establecer mis prioridades y tomar mis propias decisiones” (Castanyer, 1996:48).

Según Aguilar Kubli está muy ligada al respeto por ti mismo porque:

Te concibes como un ser humano con energía limitada que necesita priorizar, abastecer y cuidar, eso supone no responder a todas las demandas que te hacen los demás [...] Eres razonable con las demandas que te impones, en cantidad y grado, entendiendo que no eres perfecto, ni puedes hacerlo todo bien siempre [...] La búsqueda de alternativas o condiciones que promuevan tu bienestar total es irrenunciable. No tienes porqué posponer lo que requieres para fomentar el desarrollo de tu ser (Aguilar Kubli, 1987:64).

Es así como el uso constructivo de nuestras emociones y la asertividad implicarán un empoderamiento de nosotros mismos y una mayor confianza en nuestras elecciones, lo cual es fundamental en la elección de un Proyecto de Vida.

2.3.2 Mundo motivacional

El que no sabe lo que quiere no puede ser feliz.

Enrique Rojas

Para Luis Jorge González “nuestro organismo, el cerebro, cada órgano y cada célula están acostumbrados a perseguir metas. Y éstas son claras y concretas. Se resumen en el propósito de conservar nuestra vida. Quieren mantenernos en buen estado de salud” (González, 1998: 73). Afirma que no deberían complicarse la elección de los objetivos porque así de claros debieran ser. “Delinear con exactitud el estado deseado en toda actividad personal o grupal produce resultados espectaculares” (González, 1998: 73).

Es cuando viene a manifestarse lo que Rogers define como el “yo ideal” que no es más que lo que “el individuo desearía poseer y al cual asigna un valor de la mayor importancia” (Rogers, 2007: 30). Es decir, somos seres dotados de propósito.

Es por ello necesario que, para estructurar el proyecto de vida, tengamos conocimiento de lo que nos motiva, cuáles son nuestras necesidades, qué nos hace luchar y entregar nuestras fuerzas, para soportar cualquier “cómo”. Aunque esto dependerá de lo que Maslow (1991) se refiere como “la posibilidad”, es decir, sólo anhelaremos aquello que realmente creemos poder alcanzar.

Frankl por su parte establece que “la salud se basa en un cierto grado de tensión entre lo que ya se ha logrado y lo que todavía no se ha conseguido, o el vacío entre lo que se es y lo que se debería ser” (Frankl, 1999:148). Así, lo que queremos llegar a ser nos forma y conforma.

Sin embargo para Frankl “la felicidad es la misma prescindiendo de la razón para experimentarla” (Frankl, 2002:43). Y cita posteriormente a Maslow quien admite que “nuestras experiencias interiores de felicidad son muy similares, independientemente de

aquello que las estimule” (en Frankl, 2002: 43). Es decir, que la motivación misma no debería ser la felicidad porque se vuelve elusiva, sino que ésta podrá venir como resultado de darle un sentido a nuestra vida, de conocernos, comprender nuestras necesidades, apropiarnos de nuestros valores y elegir responsablemente desde nuestra libertad. “Alcanzar una meta se constituye en razón para estar feliz. [...] No es necesario perseguir la felicidad, uno no necesita preocuparse por ella cuando existe una razón para ella” (Frankl, 2002: 38).

2.3.2.1 Necesidades

Para Maslow “las necesidades humanas básicas están organizadas dentro de una jerarquía de relativa prepotencia o predominio” (Maslow, 1991:25). Es así como el ser humano que carece de todo en la vida, en una situación extrema es muy probable que su mayor motivación sean las necesidades fisiológicas más que otras. Es por ello que el concepto de gratificación se vuelve tan importante como la privación, en esta teoría de la motivación. “Una persona que carece de alimento, seguridad, amor y estima, probablemente sentiría con más fuerza el hambre de comida antes que de cualquier otra cosa” (Maslow, 1991: 23).

Es así cuando estamos dominados por nuestras necesidades fisiológicas, “las restantes necesidades simplemente pueden ser inexistentes o ser desplazadas al fondo” (Maslow, 1991:23). Otra característica del ser humano, es que “cuando estamos dominados por una determinada necesidad, es que toda filosofía de futuro tiende también a cambiar” (Maslow, 1991: 24). Todo nuestro organismo se enfoca a satisfacerla y cuando esta necesidad ya está satisfecha, deja de ser necesidad.

Por tanto, para este autor la motivación es “constante, inacabable, fluctuante y compleja [...] tan pronto se ha satisfecho un deseo, aparece otro en su lugar” (Maslow, 1991: 8-9).

Si las necesidades fisiológicas están relativamente bien gratificadas, entonces surgirá una nueva serie de necesidades, que se pueden clasificar aproximadamente como necesidades de seguridad. Luego, si las necesidades fisiológicas como las de

seguridad están bien satisfechas, surgirán las necesidades de amor, afecto y sentido de pertenencia. Las necesidades de amor suponen dar y recibir afecto.

Si bien estas necesidades hacen nacer tensión (y tenemos que aprender a lidiar con ello), también nos enseñan a disfrutar la vida, nos impulsan, sobre todo cuando la experiencia fue positiva y satisfactoria, pues nos generan la confianza de continuar logrando cosas en un futuro.

Podemos considerar el proceso de desarrollo saludable como una serie ininterrumpida de situaciones de libre elección a las que cada individuo se enfrenta continuamente a lo largo de su vida, en las que debe escoger entre los goces de la seguridad y del desarrollo, de la dependencia, de la regresión y la progresión, de la inmadurez y de la madurez. La seguridad comprende tanto ansiedades como goces, el desarrollo comprende tanto ansiedades como goces. 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, 1993: 76).

Es decir, crecemos cuando lo atractivo supera la tensión o el dolor, y esto se relaciona con lo que Maslow definiría como una persona que percibe su realidad certeramente y se acepta sí misma.

Por lo que se refiere al estado motivacional, las personas sanas han satisfecho suficientemente sus necesidades básicas de seguridad, entrega, amor, respeto y auto-estimación, de tal modo que ahora se sienten motivadas primordialmente por tendencias conducentes a la auto-realización (definida como realización creciente de las potencialidades, capacidades y talentos; como cumplimiento de la misión —o llamada, destino, vocación—; como conocimiento y aceptación más plenos de la naturaleza intrínseca propia y como tendencia constantes hacia la unidad, integración o sinergia, dentro de los límites de misma persona) (Maslow, 1993: 50).

Sin embargo, pareciera un hecho universal y humano, el querer algo, conseguirlo, y desear otra cosa más. Maslow plantea que casi nunca estaremos satisfechos, salvo en una parte pequeña, y buscaremos algo más, es decir, se trata como “una escalera” o jerarquía.

Aun cuando todas estas necesidades estén satisfechas, podemos esperar que, a menudo (si no siempre), se desarrolle un nuevo descontento y una nueva inquietud, a menos que el individuo esté haciendo aquello para lo que él individualmente está capacitado [...] Lo que los humanos pueden ser, es lo que deben ser (Maslow, 1991: 32).

Es entonces cuando se entiende que el desarrollo no es sólo satisfacer de manera progresiva todas las necesidades hasta que ya no existan, sino ir más allá de ellas para desarrollar nuestros talentos, cualidades, es decir, realizar todas sus potencialidades, “autorrealizarnos”.

2.3.2.2 Valores

Luis Jorge González establece que en la medida que desarrollemos un criterio axiológico, esta instancia nos permitirá apreciar los valores, es decir, para “sentir” lo bueno y lo malo, para estimar lo mejor, para desear la excelencia. “Cuando estamos comprometidos con un valor y lo vivimos, toda la estructura personal — representaciones, estado interno, fisiología y comportamiento—, se unifica” (González, 1998: 89). Vivimos de una manera más congruente, porque mente y cuerpo están armonizados y nosotros actuamos en consecuencia. También es importante establecer que, aunque sean hechos objetivos, los valores aparecen también como realidades subjetivas.

Frankl, citado por Fabry, define a los valores como “principios, reglas que pueden ayudarnos a tomar decisiones cuando nos enfrentamos a situaciones cotidianas” (Fabry, 1990: 92). Visto así, los valores pueden ser compartidos por algún grupo de personas, y nos dan la seguridad de estar respondiendo como quizá se esperaría de nosotros ante eventos que todos podamos enfrentar. Por ello es importante apropiarnos de nuestros valores, descubrir su significado y reconocer con cuáles podemos seguir caminando para el proyecto de vida.

De nada serviría proyectar nuestra propia escala de valores sobre la pantalla en blanco de la vida: debemos iluminar la realidad detrás de esa pantalla, [...] lo importante es

comprender que existe una jerarquía de valores y que es tarea de cada persona descubrirla (Fabry, 1990: 100).

Estos valores pueden encaminar nuestro proceso de toma de decisiones y, sobre todo, nuestro proyecto de vida, y puede ser lo que Rogers llama tener conciencia de cada estímulo, necesidad y exigencia, evaluar su intensidad e importancia relativas y “[...] descubrir, luego de sopesar los distintos factores, el rumbo que mejor puede satisfacer sus necesidades en esa situación particular” (Rogers, 1993: 170).

Esta manera de analizar los valores puede ser confrontante, pero a la larga puede ayudar a una mayor satisfacción en la toma de decisiones y nuestra vida, pues no estaremos atados a mandatos exteriores, con valores vacíos, sino a nuestras propias pautas y alternativas que cobrarán mayor sentido con base en nuestro proyecto de vida. En palabras de Lukas, “cuando actuamos por amor a algo o alguien, emanan de nosotros unas fuerzas formidables” (Lukas, 2001: 88).

Sin embargo, en algún punto de nuestra vida el conflicto de valores será inevitable, y es cuando Luis Jorge González sugiere valorar el aspecto ecológico, “el cual corresponde a las circunstancias tomadas en cuenta por la ética para especificar el valor de una acción” (González, 1998 :69), es decir, me viene bien a ti, a mí y a todos, y no afecto al sistema.

Las preguntas que este autor sugiere para concretizar la ecología de un determinado acto son: quién, qué, porqué, cómo, cuándo, dónde. De este modo podremos detectar lo mejor o lo más valioso.

Los hábitos propios y ajenos revelan, de ordinario, los valores que orientan nuestro vivir. [...] El conocimiento de los mismos nos permite predecir el comportamiento personal o de los demás. Si logramos acomodarlos en su jerarquía de importancia, tendremos en las manos la llave maestra para comprendernos, motivarnos, desarrollarnos y cultivar la excelencia (González, 1998: 54).

Es cuando comprendemos que nuestra vida también es elegida acorde a nuestros valores, pues nos dan identidad, pero también nos impulsan al desarrollo al cuestionarnos “¿qué es lo mejor para mí?”.

2.3.2.3 La responsabilidad de la libertad

*¿Qué es, en realidad el hombre?
el ser que siempre decide lo que es.*

Viktor Frankl

La filosofía existencialista, surgida a principios del siglo XX, cuyos antecedentes históricos más cercanos son la fenomenología de Husserl y la filosofía de Kierkegaard, definen la existencia del hombre como libre. Algunos de sus pensadores fundamentales de esta corriente, como Heidegger, Jaspers y Sartre, exaltan la libertad del individuo, la cual implica responsabilidad, el asumir las consecuencias; donde escojo a mi destino, y me comprometo con él.

Es aquí donde nace la dificultad mayor para trazar el proyecto de vida, la cual reside en tener que tomar una decisión, en la angustia que pueda surgir de saber que al tener que elegir una dirección fundamental, excluimos otras direcciones. “Reconocer que ‘yo soy el que elige’ y que ‘yo soy el que determina el valor que una experiencia tiene para mí’ es algo que enriquece pero también atemoriza” (Rogers, 1993: 115).

Frecuentemente ante este compromiso se adopta una actitud de huida que conduce a la persona a un estado de indecisión, es decir, hacia un “conflicto existencial” que, al no ser resuelto, se puede convertir en una manera de actuar crónica, en evadir la responsabilidad. Pero debemos entender que hasta en el no actuar o no elegir, estamos decidiendo de acuerdo con nuestra libertad. En palabras de Frankl, citado por Fabry, todo hombre es responsable de “lo que hace, de lo que ama y de cómo sufre” (Fabry, 1990: 183).

“Las decisiones son irrevocables, [...] cada situación de su vida enfrenta a la persona a la grave responsabilidad de seleccionar las posibilidades que decide convertir en realidad” (Fabry, 1990: 129). Es decir, es un compromiso, una elección también al “no ser” de las otras opciones, una autoridad proveniente del interior que en ocasiones se prestará al conflicto, pero que podrá dar respuesta al “para qué”.

Responsabilidad significa disciplina interior: todo hombre debe responder de sus actos, no porque esté obligado a ello, sino porque así lo decidió. [...] Libertad sin responsabilidad es arbitrariedad y puede conducir al aburrimiento, al vacío, a la angustia y a la neurosis

Aceptar el incremento de responsabilidad que la libertad trae consigo (Fabry, 1990:183-184).

Esta libertad también es la responsabilidad de tomar una posición y una “actitud” ante cualquier situación o condición que podamos enfrentar, lo cual siempre implica una decisión. Que para Frankl es “la última de las libertades humanas —la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias— para decidir su propio camino” (Frankl, 1999:99), lo cual hace que nuestra vida tenga un propósito y un sentido.

Por supuesto, este sentido, este propósito, en cada individuo será personal y único, porque existe más de una respuesta correcta a cada problema. Y todo ello se relaciona profundamente con la existencia y el proyecto de vida “vivir significa asumir la responsabilidad de encontrar la respuesta correcta a los problemas que ello plantea y cumplir las tareas que la vida asigna continuamente a cada individuo” (Frankl, 1999: 114).

Rogers, por su parte, también plantea que una persona que funciona de manera integral “no sólo experimenta sino que también hace uso de la más absoluta libertad cuando elige de manera espontánea y voluntaria aquello que, por otra parte, también está absolutamente determinado por la situación existencial” (Rogers, 1993: 173).

Para Maslow, la libertad será prerrequisito inmediato “para la satisfacción de las necesidades básicas” (Maslow, 1991: 33).

2.3.3 Proyecto de vida: un sentido o una misión

Si yo sé que me voy a morir, ¿cómo quiero vivir?
Kierkegaard

Para Rojas el proyecto de vida “es la historia personal con sus rendimientos. Suma y resultado de lo que uno ha ido haciendo. Arquitectura interior” (Rojas, 2001:11). “Es la operación que yo hago con mi vida, lo que yo quiero que ella sea, los planes que trazo para que el día de mañana éstos estén impregnados de porvenir” (Rojas, 2001: 21). Para este autor la felicidad es la base, lo cual está sustentada en el amor, trabajo y la

cultura. Por lo cual nos invita a tener una “férrea determinación” en cumplir nuestro proyecto.

Mounbourquette lo define como la “misión” y establece que mientras más la persona permanece en contacto con ella, “ésta se convierte en un faro en su vida: se hace sabiduría de su alma, le posibilita tomar decisiones acertadas, escoger a sus verdaderos amigos y comprometerse en actividades que van realizando cumplidamente su propio ser” (Mounbourquette, 2000: 24).

El proyecto de vida viene a convertirse en el plan que una persona se traza a fin de conseguir sus sueños, objetivos e ilusiones, es la dirección que marca su existencia. Un camino para alcanzar la meta, algunas veces es producto de una decisión perfectamente planeada y pensada, otras veces, quizá muchas, es incidental.

Weinstein lo llama “militancia en la vida”. Esta “militancia” no tiene porqué coincidir con la profesión y todos nos hallamos en disposición de satisfacerlo. Es, en palabras de este autor, un derecho, un deber y una necesidad. Y va más lejos al asociar el proyecto de vida con la condición humana, “al ser de la autonomía y de la participación, consciente de sus límites y de sus posibilidades, capaz de un trabajo consigo mismo, de una autoformación permanente” (Weinstein, 2003: 17), e invita a la práctica de un trabajo de desarrollo personal orientado a desarrollar las potencialidades humanas.

El proyecto de vida es también encontrarse con la propia individualidad, entender que no existen personas idénticas, por lo cual cada vida debe seguir su propio cauce y allí encontrar lo que Viktor Frankl (2002) llamaba “sentido”, el cual también es único. Este sentido, para este autor, no puede ser inventado y debe ser descubierto. El sentido existe en el mundo exterior y es tarea de cada individuo descubrirlo en las circunstancias específicas de su vida.

Rojas, por su parte, en relación al sentido de vida, establece que tiene “tres distritos fundamentales”: el sentido del trabajo, el sentido del amor y el sentido de la cultura:

1. Yo soy quien debo hacer mi vida [...] en la medida en que me conozca mejor, podré obrar más adecuadamente. Tengo que ser realista con mis posibilidades: conocer mis limitaciones y, al mismo tiempo, ser exigente conmigo mismo. Mi teoría sobre la vida podré llevarla a cabo en tanto en cuanto lo sepa casi todo de mí. [...]

2. No puedo hacer yo solo mi vida en sentido estricto, sino que es necesario algo que me rebase a mí mismo, que trascienda mis propias acciones: el amor. De ahí surge *mi proyecto afectivo*. [...]
3. Pero yo estoy anclado en un perímetro sociocultural: hay otras personas, existen unas tradiciones, una cultura, unos valores.[...] De ahí se desprende mi sentido de la cultura [...] (Rojas, 2001: 21).

Cabe mencionar que el proyecto de vida, para Enrique Rojas, tiene que tener las siguientes cualidades:

1. El proyecto es, personal: es mi persona la protagonista del mismo.
2. Responde a inquietudes, deseos y aspiraciones particularmente subjetivos. [...] Pero tiene que existir una nota objetiva: todo él, a fin de cuentas, debe estar orientado hacia el bien, primero propio, y, subsiguiente, ajeno.
3. Ha de ser realista: debo conocer mis habilidades y también mis limitaciones. [...]
4. Mi proyecto exige de mí un esfuerzo ya que lo realizo yo solo (Rojas, 2001: 26).

Es decir, indagar sobre mi persona, mi sistema, la representación de mi realidad y la posibilidad de cambiarla, pero también ser asertivos y buscar la ecología del proyecto de vida, donde me viene bien pero influye también con quien me relaciono.

Para ello, no podremos, afirmaba Frankl, hacer preguntas a la vida, es ella quien nos interrogará: “¿qué harás conmigo?, ¿para qué estás en mi?”, y afirmaba “que la respuesta del individuo a estas interrogantes sólo pueden ser válidas para sí mismo y respecto a un momento determinado de su vida” (Fabry, 1990: 63).

Una búsqueda de sentido es también la búsqueda de una definición, un propósito, un destino, una misión y, por ello mismo, plantea las siguientes preguntas complementarias: “¿Cómo me defino a mí mismo (quién soy)?”, “¿Cuáles son mis objetivos?”, “¿Hacia dónde me dirijo?” y, finalmente, “¿Qué debo hacer?” (Fabry, 1990: 14).

Esta indagación puede leerse desde un punto de vista existencial, porque la vida no nos interrogará con palabras sino con situaciones, las que nos toca vivir en el transcurrir

diario; nuestras respuestas, por tanto, tampoco serán con palabras sino con acciones, las cuales dibujarán el sentido de vida particular. Es por ello la importancia de la ampliación del campo de búsqueda, internarse en actividades, experiencias, aprendizajes que nos conecten con nuestra noción de sentido existencial, incluso se recomienda la búsqueda gradual del mismo. Es la invitación a prestar atención a aquellas capacidades internas, que pueden florecer, abrirse paso. Reflexionar para qué sacrificarías tu bien máspreciado, es decir tu vida misma.

Es descubrir que la vida es más que la suma de los años, es entender que aquello que le da sentido a nuestra vida será algo que nos mejora tanto a nosotros mismos como a los demás, y al contexto donde vivimos. Será siempre algo que mejora y preserva la vida como un milagro, como algo importante, que nos hace vibrar, levantarnos cada día y nos dice que vale la pena ser vivida con sus claros y sus oscuros.

2.3.3.1 Ser mujer: implicaciones en el proyecto de vida

De la sumisión a su misión

Para Giampino ser niño o niña, obedece a “más razones que la diferencia biológica y anatómica” (Giampino, 2002:53), es decir, el ambiente y la cultura vienen a establecer lo convencional en la manera de actuar siendo hombre o mujer.

la identidad sexual es atribuible a las características adjudicadas por la cultura, los ideales familiares, a los que se añade la historia de relación corporal [...] en el aspecto del origen de la diferencia psicológica entre hombres y mujeres, sólo existen caracteres sexuales añadidos (Giampino, 2002: 53).

Por ello, decir que los hombres están hechos para una cosa y las mujeres para otra, podría ser claramente refutable. Sin embargo, en la práctica los roles están pautados en esquemas de comportamiento diario. Por ejemplo, a lo largo de la historia el papel de la mujer siempre ha estado relacionado con la crianza de los hijos y las labores del hogar. Si bien actualmente las mujeres tienen una mayor participación en la sociedad, los estudios revelan que la mayoría suelen dejar el trabajo o el estudio en un segundo

plano para darle prioridad a lo familiar; muestra de ello son los datos del INEGI (2001) que arrojan el hecho de que las mujeres alcanzan en promedio siete años de instrucción escolar, en tanto que la población económicamente activa en México alcanza sólo 31.5% en el caso del sexo femenino.

Cabe mencionar que según el Censo de Población realizado por el INEGI en el año 2000, más de la mitad de la población de México (51%) está conformada por mujeres, muchas de las cuales todavía se enfrentan a situaciones de violencia, discriminación, dificultad de acceso a la salud, trabajo y educación.

En estas circunstancias la crisis económica ha obligado a miles de mujeres a salir al mercado de trabajo en busca de incrementar el ingreso familiar. [...] La necesidad de trabajar ha hecho que la mujer conozca y comprenda mejor su realidad, y obligada a lanzar cuestionamientos y críticas internas, siente día a día la necesidad imperiosa de prepararse para enfrentarla (Delgado en Mantilla, 1991: 433).

Para las asociaciones feministas, tanto el hombre como la mujer son copartícipes en la generación de una sociedad más igualitaria y equilibrada en tareas y roles. Sin embargo, existen “estudios que muestran que en diferentes sectores sociales casi siempre es la esposa la responsable de la ejecución o supervisión de las actividades domésticas. La participación de los varones en estas tareas es escasa y no sistemática” (García, 1999: 232).

Es por ello que para Salazar la búsqueda de igualdad de derechos sólo ha traído mayores responsabilidades a la mujer, sumadas a las ya tradicionales del cuidado del hogar, lo cual ha venido convirtiéndose en una nueva carga laboral, que al principio se vendió como ganancia, pero que hoy se manifiesta como “una virtud más de la mujer” de abnegación.

La sociedad ha contextualizado el sacrificio en la mujer, inmersa en roles exigidos por hombres que viven todavía en el pasado que se resienten y resisten aún en el paso del tiempo a la participación en la triple jornada de trabajo (dentro y fuera del hogar sin derecho a descanso y vacaciones remuneradas) que la mujer ha aceptado y se ha asignado como única responsabilidad (Salazar, 2004: 67).

Sin embargo, al parecer esto no sólo se debe a la cultura masculina o a un papel impuesto por la sociedad, sino también por la concepción que las mismas mujeres tienen sobre sí mismas, donde según Gilligan “no sólo se definen a sí mismas en un contexto de relación humana, sino que también se juzgan en términos de su capacidad para cuidar” (Gilligan en Salazar, 2004: 22). Es decir, sus prioridades son diferentes a las del hombre, pues están enfocadas al cuidado del otro.

Salazar refiere la investigación de Gilligan donde plantea que las mujeres

hablan del continuo proceso de apego que crea y sostiene la comunidad humana. Les hizo la pregunta ¿Cómo se describe usted a sí misma? Todas las mujeres describieron una relación que mostró su identidad en conexión con ser la madre futura, la esposa actual, la hija adoptiva o la amante (Salazar, 2004: 49).

Las mujeres, al parecer, se evalúan y definen su identidad en su relación con los otros, a través de la responsabilidad y la entrega, el ayudar al otro, su apego, ser bondadosa, cuidar.

Llama la atención que las mujeres no mencionaron su preparación académica, ni profesional al describirse a sí mismas. Sin embargo, consideraron que las actividades profesionales ponen en peligro el concepto de sí mismas y les pueden generar conflictos entre su realización y la atención a otros. En relación con el yo femenino se identificó su desarrollo, no tanto a través del logro de la identidad por separado, sino mediante el establecimiento de relaciones de intimidad y cuidado (Salazar, 2004: 49).

Ese es el reto al que se ha enfrentado en los últimos años la mujer profesionista, la confrontación entre los roles tradicionales con la búsqueda de un rol más propio y acorde con sus necesidades de realización profesional. Es decir, la mujer ha crecido bajo ese esquema del cuidado del otro, pero después ello se ve como parte de la flaqueza propia de su sexo.

En relación al desarrollo femenino, Salazar refiere que el estudio de Gilligan concluyó que “los sueños de las mujeres son más vagos y complejos y en la mayoría oscilan entre logros personales y relaciones con los demás” (Salazar, 2004: 48).

También se observa en las mujeres la asociación que hacen entre una actividad profesional fuera del hogar y una buena imagen física de sí mismas, “implícitamente salir a trabajar conlleva maquillarse, vestirse [...] Temen el repliegue y la ausencia de la mirada exterior” (Giampino, 2002: 26), por tanto, utilizan su profesión como herramienta de independencia, se sienten realizadas, sin el síndrome de las amas de casa con el “trabajo transparente”, el cual se elabora a diario pero no es notado o valorado, jamás se termina y siempre debe volverse a empezar.

Pero todo esto aumenta en complejidad cuando se deciden a tener hijos, y el continuar con su carrera profesional se convierte en un “seguir trabajando a pesar de: a pesar de la presión, a pesar de las condiciones precarias, de los problemas” (Giampino, 2002: 12). Lo paradójico es que en la mayoría de las ocasiones terminan absorbiendo la doble jornada: las actividades profesionales y las tradicionales del hogar con el cansancio, el estrés y la culpa en muchas ocasiones como resultado.

Siempre tienen la impresión de no ser ayudadas o de tener que asumir todo solas. Se tranquilizan diciéndose que es por sus hijos por quienes trabajan, pero la duda también está presente, siempre tienen la impresión de correr y de no hacer bastante por los hijos, por la casa y por la pareja [...] Las mujeres pagan con su culpabilidad si algo no marcha bien con los hijos. Como con los hijos siempre hay algo que no va bien, pagan a menudo (Giampino, 2002: 21-29).

Los hombres que se ven a sí mismos como “liberados”, ayudan con las tareas del hogar y del cuidado de los hijos, pero esa es la clave “ayudan”, no consideran propiamente el trabajo del hogar como la tarea de la pareja, de un equipo, sino como responsabilidad en su mayoría de la mujer.

La actividad profesional de las madres ya no es un problema de sociedad o económico, se vuelve una cuestión psicológica. Inscribirse en una problemática de elección exige que

ambos padres se impliquen en ella del mismo modo, si no, su relación habrá de padecerlo (Giampino, 2002: 28).

En conclusión, ser mujer no es tarea fácil, después de siglos de discriminación y desventaja, conlleva el reto de estar en el descubrimiento de un nuevo autoconcepto y generación de roles más acordes con sus necesidades y deseos de desarrollo y realización. Sin embargo, el avance hacia una sociedad igualitaria es una tarea pendiente, de todos por igual (hombres y mujeres), desde el cambio de una cultura y educación hasta las acciones prácticas que cada uno genera en su vida. Es importante recordar lo que ya desde hace muchos años escribió una famosa feminista, Stanton: “El autodesarrollo es un deber superior al autosacrificio” (Stanton en Salazar, 2004:67).

2.3.3.2 *Ora et labora*: el equilibrio de actividades significativas

Es el ritmo natural de la vida, la antigua regla monacal que recomendaba “rezar y trabajar”, lo que Lukas establece como “elementos constructivos y receptivos entre sí” (Lukas, 2001: 39). Esta antigua regla monacal no se podía equivocar, pues es recomendable que exista una alternancia de actividad y contemplación, la pausa, y el equilibrio entre uno y otro.

Para Frankl, citado por Fabry (1990), nuestro afán de velocidad más que una causa de enfermedad no es sino un intento equivocado de librarnos de nuestra sensación de vacío.

El trabajo “amado” cumple sentido si se realiza en razón del trabajo en sí y los efectos que puede producir. Lo importante no es el tipo de trabajo que se realiza, sino su motivación [...] Correr a gran velocidad es una de las que Frankl denomina actividades recreativas centrífugas del hombre [...] Él recomienda, por el contrario, aquellas actividades recreativas que podrían llamarse “centrípetas”, es decir, las que van dirigidas hacia el centro del hombre (Fabry, 1990: 72).

Cierto es que el trabajo ha venido a convertirse en muchas ocasiones en el campo donde la realización personal puede ser traducido con objetivos tangibles y medibles

(una promoción, aumento de salario). Es por ello importante equilibrar y realizar transiciones entre trabajo y vida personal, lo cual hará que sin bien la persona no estará exenta de problemas, podrá enfrentarse con mayor tolerancia a alguna situación de desempleo o desocupación (sin la llamada “neurosis dominical”), y tendrá un estilo de vida más integral.

“El trabajo no se puede degradar nunca a la altura de un fin único” (Lukas, 2001:41), esto significará que la persona supo llenar su tiempo de forma significativa, creativa y provechosa, enriqueciéndola más allá del simple ocio, o un trabajo absorbente y estresante. “Lo que importa no es la magnitud del radio de nuestras actividades, sino la forma en que llenamos su círculo” (Fabry, 1990: 73)

Esto también se refiere a buscar extender de actividades significativas las horas de ocio, y de experiencias significativas a los días del trabajo. “Al vacío del ocio debe dársele un contenido, al vacío del trabajo sin sentido debe dársele un contenido” (Fabry, 1990: 178)

Esto también ayudaría a lo que Rogers nombra como “la riqueza de la vida” (Rogers, 1993:175), es decir, es tenerse confianza como el único instrumento (y el más idóneo) para enfrentar la vida, y elegir lo más adecuado para nosotros y nuestro bienestar.

Los adjetivos que me parecen más adecuados son enriquecedor, estimulante, gratificante, inquietante, significativo. Estoy convencido de que este proceso de la vida plena no es para cobardes, ya que convertirse en las propias potencialidades significa crecer, e implica el coraje de ser y sumergirse de lleno en el torrente de la vida. [...] Consiste en una mayor tendencia a vivir íntegramente cada momento. Este vivir en el momento implica un máximo de adaptabilidad, un descubrimiento de la estructura *en* la experiencia, una organización fluida y cambiante del sí mismo y de la personalidad”. (Rogers, 1993: 175)

Es una invitación a no claudicar, entender que la riqueza de la vida es más que la suma de sus partes, un proceso. Pero también es la manifestación de un equilibrio, apertura y flexibilidad, un bienestar general.

CAPÍTULO III. ANÁLISIS REFLEXIVO DE LA INTERVENCIÓN

De acuerdo a lo mencionado en el Capítulo I, la intervención se llevó a cabo con mujeres que laboraban en el área administrativa de una empresa de Cosméticos, esto fue gestionado y facilitado por dos factores muy importantes, el primero: la cercanía y conocimiento que como facilitadora yo tenía de esta población, debido al hecho que laboraba dentro del Departamento de Recursos Humanos, y el segundo por la necesidad y disposición que planteaban estas empleadas de tener un espacio que conectara sus necesidades personales y laborales para lograr un mayor bienestar. Es así como se llega al planteamiento y la realización de un taller de “Reorientación de proyecto de vida”.

Durante la planeación y aplicación de dicho taller, se pudo hacer notar que para poder llegar a un Proyecto de Vida ecológico y asertivo donde las personas buscaran su bienestar y autodesarrollo, que les viniera bien a ellas y que incidiera también en la manera en que se relacionaban con los otros y su ambiente, era primordial partir desde un mayor saber de sí, un conocimiento más certero de sus emociones y sentimientos, y también una confrontación directa sobre su motivación, sus valores y necesidades; y esto porque como dice Barceló “el ser humano existe en los tres tiempos, pero básicamente es proyecto. El proyecto implica cambio. El cambio sólo se da por medio decisiones, de sortear encrucijadas y darse oportunidades, es decir, en todo cambio hay crisis” (Barceló, 2003: 44). Es así como muchos de las crisis —y los cambios— estarían enfocados a ese autoconocimiento con visión al proyecto de vida.

Es por lo anterior y de acuerdo a la información obtenida durante la intervención, que nació el interés de conocer, de acuerdo a lo que ellas mismas expresaron durante el taller, cuáles habían sido sus mayores cambios a nivel de autoconocimiento y motivaciones que pudieran permear en la reorientación de un Proyecto de vida más congruente entre sus propósitos, acciones y su estilo de vida. Es así que se formularon algunas preguntas que orientarían el análisis y permitirían conocer de manera más profunda los cambios presentados.

3.1 Preguntas de análisis

3.1.1 Pregunta principal

¿Cuáles fueron los mayores cambios que reportaron las participantes en relación a su autoconocimiento y mundo motivacional, que incidiera en una reorientación y replanteamiento de sus elecciones en su proyecto de vida?

3.1.2 Preguntas específicas

- ¿Cuáles fueron los mayores cambios que las participantes reportaron en relación a su autoconocimiento?
- ¿Cuáles fueron las mayores modificaciones que reportaron las participantes en relación a sus emociones y sentimientos?
- En relación a su mundo motivacional, ¿cuáles fueron los cambios reportados por las participantes en materia de valores y necesidades?
- ¿Cuáles fueron los cambios que mencionaron las participantes en cuanto al planteamiento o reorientación de un proyecto de vida?
- De acuerdo a lo expresado por las participantes, ¿cuáles son las implicaciones de ser mujer en relación a su proyecto de vida?
- ¿Qué cambios específicos expresaron las participantes en relación a esta reorientación de su proyecto de vida y la búsqueda de un mayor equilibrio entre su vida personal y laboral?
- De acuerdo a lo establecido por Rogers (1993) en relación al proceso de cambio, ¿cuáles fueron los logros en materia de cambios reportados por las participantes del taller que las llevara a moverse hacia la salud y el crecimiento?
- ¿Cómo fue el clima generado durante la intervención nacido desde las actitudes propias del Enfoque Centrado en la Persona?

3.2 Método de análisis y sistematización de datos

Este trabajo fue realizado bajo el marco de la metodología cualitativa porque estuvo enfocado a realizar una descripción y análisis de las experiencias de las participantes del taller; para obtener una comprensión y entendimiento más profundo de sus vivencias, sentimientos, emociones, a través de la interacción directa con ellas, todo desde una perspectiva fenomenológica, la cual estuvo basada en “una sensibilidad a la naturaleza evolutiva y el desarrollo permanente de los acontecimientos y la constancia de la relación entre las condiciones (estructura), la acción (proceso) y las consecuencias” (Strauss y Corbin, 2002:10).

Con la consciencia de la complejidad, variabilidad y subjetividad propias de los fenómenos humanos, y por el hecho de partir de la descripción del sujeto a estudiar en relación a su marco de referencia y sistema, fue necesario partir de una organización y clasificación de las interacciones, sustentadas en evidencias, para poder realizar una teorización que diera respuesta a las preguntas planteadas.

3.2.1 Sistematización de datos

Esta metodología cualitativa también determinó la selección del tipo de instrumentos de recabación de datos como: audiograbaciones que se tradujeron en transcripciones, cuestionarios llenados por las participantes al cierre de cada sesión, así como bitácoras, reportes y fotografías que dieron cuenta de lo sucedido en las horas del taller. Cabe mencionar que estos tres últimos documentos no fueron utilizados al momento de realizar el análisis, el cual se enfocó básicamente en las transcripciones y lo reportado por las participantes de su puño y letra.

Procedí a seleccionar a la participante del taller a la cual se haría el seguimiento de sus cambios durante la intervención, esto con el objetivo de realizar un acercamiento más profundo que ejemplificara los cambios que se pudieron dar de manera grupal. Elegí a Ximena porque fue una de las personas que iniciaron el taller en un estado de mayor vulnerabilidad debido a su reciente separación, pero también porque fue una de las que asistieron a todas las sesiones y dio cuenta, mediante la expresión abierta

traducida en evidencias, de mayores cambios. Cabe decir que al momento de realizar el análisis pude verificar que existieron un par de categorías muy importantes —las cuales específico más adelante—, que por las características del proceso de Ximena no se alcanzaron, pero que también son del interés de este trabajo y parte del objetivo de la intervención. Por lo que para analizarlas elegí a Diana, quien claramente expresó cambios en estas categorías, y como dato relevante, compartía con Ximena algunas características —separada, una hija menor de 5 años— y también inició su proceso en un estado de vulnerabilidad por su incesante deseo de cambiar muchas áreas de su vida —entre ellas su trabajo— que la hacían sentir en un mayor grado de inadaptación psicológica.

Para realizar la codificación y posterior análisis e interpretación, se partió de una gran categoría que es la de Proyecto de Vida, estableciendo así que para llegar a la reorientación de éste se tenía que pasar por dos grandes vertientes: Autoconocimiento y Mundo motivacional, las cuales a su vez se dividieron en subcategorías, en la búsqueda de lograr un esquema más claro de las modificaciones ocurridas en las participantes.

PROYECTO DE VIDA

Autoconocimiento

- Mayor contacto, claridad y expresión con sus emociones y sentimientos
- Conductas y reacciones distintas hacia un manejo más constructivo y asertivo de sus emociones y sentimientos

Mundo motivacional

- Mayor claridad y congruencia en sus valores y necesidades
- Mayor autoaceptación y congruencia entre su yo real vs yo ideal
- Mayor autoconfianza y responsabilidad en sus elecciones y decisiones

Y como mencioné anteriormente, a estas categorías se le sumaron:

- Ser Mujer: implicaciones en proyecto de vida
- *Ora et labora*: El equilibrio de actividades significativas

Cabe decir que este trabajo es de naturaleza retrospectiva, donde revisé las relaciones de las oraciones —datos brutos—, busqué vincularlas por medio del marco de referencia de la persona, y enmarcarlas en un esquema explicativo e interpretativo. Es decir, se relata lo acontecido, y de manera textual se expresa lo reportado por las participantes, pero también se profundiza y se infiere en lo que están transmitiendo, revisando cuáles son sus implicaciones, conectándolo de manera fenomenológica a lo que habían estado estableciendo a lo largo del taller. De ninguna manera se crearon categorías que no fueran fundamentadas de manera previa por las intervenciones de las distintas participantes, y en particular de Ximena y Diana.

Por ser un taller de Proyecto de vida, y tal como se sustenta en el Capítulo II de este trabajo, se establece que es necesario partir del autoconocimiento, y de la congruencia en su mundo motivacional para poder reorientar dicho proyecto de una manera más asertiva y acorde con el estilo de vida, es por ello que en el análisis estarán presentándose esas dos grandes categorías. En el siguiente capítulo se revisarán de manera más específica a qué se refieren los cambios englobados en las categorías previamente citadas.

CAPÍTULO IV. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN

Al ser una intervención con un taller llamado “Reorientación de Proyecto de Vida”, se planteó que para poder efectivamente realizar esa reorientación o reestructuración, era necesario ubicar a las participantes en el presente —su yo real— y proyectarlas a su futuro, lo que ellas deseaban —su yo ideal—. Es por ello que el trabajo de las sesiones se enfocó al autoconocimiento en conexión con su mundo motivacional, y la elección libre y responsable que surgiera de estos vectores.

A partir del análisis de la información, se pudieron ubicar cambios más específicos en relación a éstas áreas, las cuales se concentraron en el tema principal que era el proyecto de vida; dichas categorías son:

PROYECTO DE VIDA

Autoconocimiento

- Mayor contacto, claridad y expresión de sus emociones y sentimientos
- Conductas y reacciones distintas hacia un manejo más constructivo y asertivo de sus emociones y sentimientos

Mundo motivacional

- Mayor claridad y congruencia en sus valores y necesidades
- Mayor autoaceptación y congruencia entre su yo real vs yo ideal
- Mayor autoconfianza y responsabilidad en sus elecciones y decisiones

Ser mujer: implicaciones en proyecto de vida

Ora et labora: El equilibrio de actividades significativas

Cabe hacer notar que estas categorías se realizaron con el fin de dar una estructura, así como para facilitar la lectura de la información recabada, sin embargo todas están interrelacionadas, es decir, para que la participantes tuvieran una mayor claridad de sus necesidades era primordial también que tuvieran conocimiento de las emociones y el sentimiento impulsor. O para lograr una mayor confianza en sus propias decisiones era primero necesario que realizaran cambios en relación a su autopercepción pasando

por el autoconocimiento. Es decir, ninguna categoría tendría razón de ser sin la otra, porque todas forman parte de los cimientos de un proyecto de vida más congruente.

A continuación se muestran los resultados obtenidos a partir de las preguntas de análisis que dieron origen a estas categorías, a partir del seguimiento cercano que se le dio a una participante del taller, quien fue una de las que asistió a todas las sesiones y dado su estado de vulnerabilidad al inicio de la intervención, vivió mayores cambios expresado por ella misma. Por la naturaleza del proceso de esta participante, sus características personales, y por el tiempo de la intervención, en ella se reflejaron cambios sólo hasta la categoría de “mayor autoconfianza y responsabilidad en sus elecciones”. Sin embargo, por la relevancia de las otras categorías de “Ser mujer: implicaciones en proyecto de vida” y “Equilibrio de actividades significativas”, se decidió retomar a otra participante para el análisis de dichas categorías, dado que fueron temas que definitivamente se tocaron en el momento del taller e incidieron en la conformación de un proyecto de vida en algunas de las asistentes. Se eligió a una participante en particular, porque dada su necesidad inicial, en ella se expresaron los mayores cambios en estas dos últimas categorías, que también se encuentran reflejados en las evidencias textuales de sus participaciones.

Por otro lado, aunado a estos análisis individuales, y en relación a la información obtenida, en el presente capítulo también se presentan dos apartados más de análisis, donde se incluyeron todas las integrantes del grupo. En uno de ellos se da cuenta de las evidencias expresadas en el taller sobre la presencia de las Condiciones Facilitadoras establecidas por Rogers (2007) en su libro *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*, y en el último apartado, se expresan las etapas del proceso del cambio por las que pasaron todas las asistentes en general.

4.1 Análisis Individual

4.1.1 Descripción de Ximena

Originalmente, el taller estaba planteado y orientado únicamente a mujeres profesionistas que laboraban en una empresa de cosméticos. A Ximena no se le había invitado propiamente, porque de entrada yo notaba su resistencia, la cual atribuía a falta de interés —ahora con lo revisado entiendo que no era más que temor—, y a esto se agregaba que no formaba parte del perfil que se tenía se tenía previsto para el taller: mujeres profesionistas en la búsqueda de un proyecto de vida que les diera mayor satisfacción en sus vidas; pues Ximena, era la chica de las copias en la oficina, y apenas estaba comenzando a estudiar su carrera. Sin embargo, al hacerse la invitación en general al personal femenino administrativo, ella decidió asistir, y entendí que la necesidad estaba, y que el taller le vendría bien a ella, profesionista o no.

Ximena, al momento del taller, contaba con la edad de 23 años, tenía una hija de cuatro años y, como ya se mencionó, estaba estudiando su carrera, la cual era Ingeniería en Computación. Estaba recientemente separada de su marido, por infidelidad de éste. Había tenido una sucesión de intentos fallidos de arreglar su relación, pero siempre terminaba en lo mismo, su esposo terminaba siéndole infiel. Dolida como estaba, había tenido un par de relaciones intentando superar lo de su esposo, pero éstas tampoco habían funcionado. Así es como llegó al taller, estaba tratando de configurar y recomponer en ese momento cómo sería su vida sin su esposo, a lo que se agregaba el hecho inminente de quedarse sin empleo, por el cierre de la empresa para la cual laboraba.

Es decir, que las bases más importantes de su vida se habían trastocado, estaba muy confundida, dolida. Parte de su personalidad era ser y hacerse la fuerte, y era por ello que había persistido, pero en ella no era común la expresión de sentimientos, mucho menos la tristeza. Es por ello que el taller le inspiraba un poco de temor, no quería, y así lo expresaba, que éste le “causara sentimientos encontrados”, pero estaba deseosa al mismo tiempo de participar, y poco a poco empezó a expresarse y confiar el proceso que estaba viviendo.

A continuación se presentan una serie de citas textuales donde se expresan la percepción de sus cambios y transformaciones, a lo largo de las sesiones de la intervención, partiendo de la categoría principal que es “Proyecto de Vida”.

4.1.2 Autoconocimiento

4.1.2.1 Mayor contacto, claridad y expresión con sus emociones y sentimientos

Las emociones y los sentimientos en Ximena, previo a la intervención, eran constreñidos a la expresión de sólo unos cuantos y en un matiz limitado; otros, de plano, eran reprimidos. Debido a esto, a pesar de que convivía mucho con su familia, no se permitía mostrarse vulnerable, pues los sentimientos, sobre todo de tristeza, no eran temas que fácilmente se tocaran, o tuviera la confianza para compartir.

[Con la voz quebrada por las lágrimas] Tal vez no comparto mucho mis sentimientos en mi casa, o sea si tengo relación con mi familia, pero a lo mejor no es tan interior de lo que yo quiero, a lo mejor, pues sí convivo con ellos, pero en realidad ellos no saben qué es lo que yo siento, o sea, sentimentalmente, digamos, emociones, así...de eso me di cuenta hoy... (Ximena, sesión 1, 2010).

En términos generales enmarcaba la dinámica de la relación con su familia, donde a pesar de pasar tiempo con ellos, compartía sólo una gama limitada de sentimientos, y es por ello que se daba cuenta que la relación no era tan profunda como ella lo deseaba, al grado de suponer que ellos no sabían cómo se estaba sintiendo realmente, producto de esta contención en la expresión de sus sentimientos y emociones. Sin embargo, no era consciente de la poca satisfacción que esto le proporcionaba, hasta que empezó a contactar consigo misma desde sus emociones y sentimientos en el espacio de la intervención.

Sin embargo, a pesar de que hablaba de sentimientos, su lenguaje corporal manifestaba otra cosa, y esta incongruencia le fue reflejada por una de sus compañeras en uno de los momentos de la sesión 2:

Ximena (X): [...] a lo mejor me pongo triste por los capítulos que están concluyendo pero voy experimentando nuevas cosas, ¿sí?

Karla: Pero no dejas de sonreír...estás hablando de algo triste y no me concuerda...

X: Mmm ¡estoy sudando! [rie]

Elvira: Déjalo, déjalo [traía un papel en la mano haciendo trizas]

X: Es por eso pues...a lo mejor estoy cerrando... algo... triste pero de eso mismo estoy sacando frutos, y por eso es que... nunca dejo de sonreír, también tengo un lema que prefiero reírme de la vida para que la vida no se ría de mí y por eso siempre trato de estar sonriendo, trato de tener mi...actitud positiva, pues, para eso mismo, por muy duras que son las cosas que he pasado, bueno, pues a lo mejor dentro de todo no está tan malo, porque a lo mejor me iba a volver a ser infiel [su esposo]. Es por eso. (Ximena, sesión 2, 2010)

Para Ximena, como podemos ver, le era muy difícil contactar con su tristeza, podía hablarlo como algo superado, procesado, no podía hablar *desde* su tristeza, era algo externo a su persona, se posicionaba en una postura de optimismo que no abonaba a un verdadero encuentro con sus emociones. Su nerviosismo, su cuerpo, le pedía que dejara fluir lo que realmente estaba sintiendo.

Durante la misma sesión, de manera posterior a la expresión de Ximena de lo anteriormente citado, una compañera se conectó con ella y habló de su propia separación, diciéndole que era necesario que se diera tiempo de contactar, de sufrir, pues no era fácil, que ella aún extrañaba ocasionalmente a su esposo “[...] no es fácil, uno no se casa pensando que se va a divorciar” (Diana, sesión 2, 2010), y que al mismo tiempo reconocía que necesitaba a una pareja que realmente la acompañara, pero que sabía que no era sencillo, que necesitaba tiempo para superarlo. Ante esto, Ximena logró reconocer ante sí misma y las demás que siempre estaba buscando compañía para evitar su soledad, a la cual le tenía gran temor, pero también esto a manera de evitación y de defensa hacia el contacto con un dolor real por el rompimiento de su matrimonio.

Sí lo capto... sí... me duele pero sí...es cierto, evito que me duela, evito que me duela todo, no sé... ahorita estaba pensando que me dicen que me dé tiempo, o sea a lo mejor

si me hace falta tiempo, siempre he querido...no sé si lo acabo de descubrir o ya lo sabía pero no lo quería ver, que neta le tengo miedo a la soledad [se le entrecorta la voz], siempre le busco con quien estar, si no son mis primos o mis amigos, trato de tener una pareja, a lo mejor aunque sea por un momento [llorando] para evitar el sentimiento que tengo [...] y así lo percibo pues, y sí es cierto, nunca me había dado tiempo para mí, para ver si es el momento de tener a alguien más, para decirme bueno ¿neto quiero estar otra vez con alguien, o es porque tengo miedo de estar sola? Entonces así lo percibo pues... a lo mejor no me había dado tiempo para mí... siempre así como que... para evitar esos sentimientos pues, evitar el sentir lo que estoy pasando y todo esto... (Ximena, sesión 2, 2010).

En esta intervención, avanzó de su inicial postura de “ya superado” a lograr abrirse a la expresión de su experiencia dolorosa, además habló de un miedo claro a su soledad, porque eran en esos momentos donde podía sentir la tristeza, que, como después veremos, era uno de los sentimientos más temidos por ella y es por eso que, tal como lo dijo, para *evitarla* se rodeaba de personas que la distraían, con lo cual evitaba el contacto con su interior. Empezaba a descubrir la necesidad de ese espacio de tiempo que nunca se había dado (y que tuvo durante el taller) para volver hacia sí misma y preguntarse qué era lo que realmente requería para sentirse mejor, yendo más allá de la negación o la evitación como manera de lidiar con sus sentimientos dolorosos.

Al inicio de la sesión 3, habló de las modificaciones que vio en ella a lo largo de la semana, y habló del avance que estaba teniendo en el contacto y la clarificación con sus sentimientos: “Yo sí detectaba así como que... ‘hay estoy sintiendo algo’ pero...como que si lo supe... distinguir ya... el tipo de sentimiento, cómo iba viniendo pues... (Ximena, sesión 3, 2010)

Tal como vimos, anteriormente tendía a la evitación del contacto con sus sentimientos, pero en esta frase describió la manera en cómo empezó a hacerlo, la pausa y el detenimiento para percibir la vivencia, pero sobre todo, la forma en cómo los estaba dejando fluir, permitirles “venir”, y que aparecieran en su conciencia.

Asimismo, al comienzo de otra sesión, al estar revisando cómo les había ido con la tarea que se les había dejado, la cual se llamaba “Despejar terreno” y que consistía en limpiar su casa de aquellas cosas que ya no quisieran o sirvieran, Ximena expresó

qué fue lo que le dejó limpiar su casa, los sentimientos que le empezaron a surgir, y cómo conectaba esto con su vida.

Pues de que, a veces, somos así nosotros, bueno yo estuve pensando ya ayer, que ya fue lo último que hice, o sea que sí, a veces nosotros acumulamos muchas cosas, sentimientos a lo mejor, que no nos sirven pero allí están estorbándonos la vida, nomás fregando. Y así en mi casa, nomás estaba allí el cochinerito y no me servía pa' nada (Ximena, sesión 4, 2010).

Hasta el momento del taller, no percibía a los sentimientos como sus aliados, temía en todo momento sentirse vulnerable o no poderlos manejar, y veía en muchos de ellos un “estorbo”, pero a diferencia de las primeras sesiones, se empezó a notar una mayor claridad de lo que estaba sintiendo, mayor apertura para hacer contacto interior.

Durante otra parte de esa misma sesión, Ximena compartió su propio aprendizaje del taller a otra compañera y, desde su propia experiencia, la invitó a darse permiso, a fluir desde sus propios sentimientos, a reconocerse como verdaderamente es:

Yo antes era así, siempre ponía una barrera, siempre aparentaba ser muy fuerte aunque por dentro me llevara la fregada [...] Ese papel de persona fuerte, [...] Es algo que yo aprendí aquí, en la segunda sesión, a sentir los sentimientos, dejarlos fluir, entonces yo pienso que primero hay que sentir todo para encontrar la... certeza de cómo sentimos, no privarnos del sentimiento que estamos... sintiendo digamos (Ximena, sesión 4, 2010).

Al hablar de su papel de “ser fuerte”, expresó la incongruencia que tenía con su experiencia y con la que había crecido a lo largo de su vida en su familia, pero que en ese momento ya no le servía porque internamente se seguía sintiendo mal. Esta máscara había nacido en ella buscando el amor y la aceptación de sus padres, y le había sido funcional a lo largo de su vida, a manera de defensa ante los sentimientos dolorosos que creía no poder manejar. Sin embargo, al final de esta frase enmarcó lo que desde su propia perspectiva vendría a ser el camino para quitarse esa “máscara” y transitar hacia la persona que realmente era; para ella esa vía era el poder sentir, y poder definir ese sentimiento con certeza, abierta y francamente.

Posteriormente, en la misma sesión, habló de los cambios que había percibido en sí misma durante el tiempo que había participado en el taller; transmitía convicción de estarse sintiendo distinta, a pesar del poco tiempo de la intervención, pero sobre todo satisfacción de no ser la única de haberlo notado, pues su familia se lo había comentado.

En mi casa me dicen que estoy diferente. Yo sí me siento diferente, en verdad que ya he aprendido a establecerme un poco. A lo mejor no del todo, porque es muy poco tiempo, pero de verdad que ya he aprendido a distinguir mis sentimientos y a dejarlos fluir a veces y a decir no, pues ser congruente con lo que pienso y siento (Ximena, sesión 4, 2010).

Aunque si bien esta frase reflejaba el cambio en su autopercepción, también se manifestaba esa lucha interna entre su manera de ser anterior y su deseo de seguir permitiéndose una mayor apertura a su experiencia emocional; así como su dificultad para encontrar una identidad propia, lejos de los “deberías” de su familia, y es por ello que aludió el poder decir “no”, a afirmarse, el poner límites, como un paso necesario para avanzar. Encontrar ese equilibrio todavía le costaba trabajo, pero estaba en la búsqueda de una apertura a los sentimientos y una mayor congruencia entre su pensar y su sentir.

4.1.2.2 Conductas y reacciones distintas hacia un manejo más constructivo y asertivo de sus emociones y sentimientos

Sin embargo, aunque era importante que existiera un contacto, simbolización y expresión de sus emociones y sentimientos, también era importante que las participantes, y en este caso Ximena, realizaran acciones concretas encaminadas hacia un manejo más constructivo y asertivo de sus emociones, entendiendo “ser asertivo” con esa habilidad de discriminar adecuadamente las situaciones en las que debe emitirse una respuesta concreta que promueva el bien propio y el de los demás.

Es así como, al principio de la sesión 2, al describir su experiencia al realizar la actividad de movimiento corporal, la enmarcó dentro del aprendizaje que había obtenido de la sesión 1:

Yo lo conecté mucho con lo que me sucedió la semana pasada, en qué yo te decía: “no puedo” y tú me decías “si puedes” [cuando se resistía a contestar el ejercicio de “Quién quiere que seas tu familia”] y bueno lo intenté y ¡sí pude! Escuché a lo mejor como te dije, escuché a alguien más y al fin lo logré, si pude. (Ximena, sesión 2, 2010)

Había descubierto que su proceso no sería fácil o tranquilo, implicaba tal vez dolor, por ello la similitud de sostenerse en la posición de yoga a pesar de la dificultad, escuchando su cuerpo, pero impulsándose; apoyándose y confiando en alguien más, y con esto descubrió que era capaz de traspasar los límites que ella misma se había autoimpuesto, por temor a lo que se podía encontrar, pero que a la par, la estaba haciendo crecer.

En otro momento de la misma sesión, al hablar de cómo se sintió durante la semana, relató que tuvo un problema en su familia, no aclaró de qué tipo, solo expuso la naturaleza diferente en relación a cómo respondió a éste.

Pues todo lo que descubrí, lo que vimos la semana pasada de cómo era, porque en mi casa tuvimos un problema la semana pasada y yo así como: “no, yo lo hago sola”, y luego dije... “bueno no, voy a dar chance de que alguien me diga y si está bien, pues lo tomo”... [...] un cambio en escuchar a alguien más porque yo siempre decía que tenía razón [...] Sí... sí funcionó (Ximena, sesión 2, 2010).

Previo a la intervención, en su máscara de “ser fuerte”, no le gustaba aceptar el apoyo de alguien más, pues sentía que era una aceptación abierta a su debilidad, que se agravaba más desde la separación de su esposo. Para oponerse a esto, se mostraba a la defensiva ante la mera sospecha de que alguien le pudiera dar una opinión o ayuda, pues lo sentía como una intromisión. Sin embargo, a raíz de la primera sesión, donde se abrió a la oportunidad de mostrarse vulnerable a otras personas, y donde se sintió recibida y comprendida, provocó que su marco de referencia interno se ampliara a un mayor contacto consigo misma y una mayor apertura a escuchar a alguien más, fuera del entorno protegido del taller. A ello se sumó el haber vivido, en la primera sesión del taller, la posibilidad de expresar algo de su dolor y darse cuenta que no se le exigió a

cambio una manera específica de comportarse, lo cual le proporcionó la sensación de sentirse aceptada, independientemente de lo acertado o no de sus elecciones.

Empezaba también a confiar en ella misma para poder decidir si esta opinión le podía ayudar para tomarla, lo cual habla de que empezó a autoorientarse, avanzando en su proceso hacia lograr ser su propio foco interno de evaluación.

Más tarde, durante la misma sesión, hablando de sus sentimientos durante la semana, aceptó que le había costado trabajo cambiar los patrones de comportamiento que hasta el momento del taller había tenido, pero también enmarcó su búsqueda para encontrar otras maneras de reaccionar de manera distinta ante el disparador de su estado de ánimo, en este caso su hija.

Me he sentido bien, he controlado las emociones, cuando me enojo, me enojo también muy fácil. Prefiero quedarme callada para no hacer el conflicto más grande, me enojo pero lo vuelvo a hablar...Me enojo mucho con mi hija porque es muy grosera, [...] hoy en la semana me contestó de una forma que dije... oye espérate...y yo voltee y le iba a soltar un cachetadón... pero dije... no... si a mí no me gustó nunca que mi mamá me pegara no lo voy a hacer con ella, nada más voltee, la ignoré un rato y cuando las dos estábamos más relajadas hablé con ella: "sabes que onda? Yo no te hablo así ¿porqué me contestas así? Mejor dime cuál es tu enojo, si tanto te molesto yo en tu vida, pues... ¿Cómo le vamos a hacer?" Pues... prefiero así como equilibrarme un poco en mis sentimientos... (Ximena, sesión 2, 2010)

La ira era uno de los sentimientos que dentro del patrón familiar, al parecer estaba más permitido expresar o sentir. Sin embargo, Ximena no estaba satisfecha con su manera anterior de manifestarla, porque se revertía en problemas más grandes, pareciera que tendía a reaccionar con enojo y de forma impulsiva. Sin embargo, en esta frase se puede ver que empezaba a buscar responder de manera diferente, desde una postura de atenuación de impulsos explosivos, es decir; un manejo más asertivo de sus emociones, con lo que buscó dialogar con la otra persona (en este caso su hija), y equilibrar lo que sentía buscando una solución más efectiva.

En otra sesión, Ximena, hablando sobre cómo se vivió durante una dinámica del taller donde se revisaron los derechos asertivos, y sus compañeras se los iban susurrando al oído, refirió lo siguiente:

Ya medito, cuando estaba sentada [en la silla, en el centro del círculo con los ojos cerrados], o sea como que me daban ganas de llorar pero decía: ¡no! ¿Por qué lloras? Más bien acepta tu realidad positivamente. Porque a lo mejor lo que me dijeron, o sea hay muchas cosas que tienen que ver conmigo, de verdad que me hacen feliz, aunque a veces no lo hago, pero lo tengo presente (Ximena, sesión 4, 2010).

En esta parte de su discurso, volvía a presentarse ese miedo a mostrarse vulnerable, había aprendido a sentir lo que *debería* sentir, es decir, únicamente felicidad, en oposición a las ganas de llorar, como vemos en la cita, le era fácil expresar su felicidad, pero se regañaba y reprimía ante sus deseos de llorar. Era necesario que ella avanzara en el entendimiento de que podía ser ambas cosas —tristeza y felicidad—, de que se abriera a la vivencia, y no peleara más con su experiencia.

Para cerrar este apartado, y de acuerdo a la categoría de autoconocimiento, podemos decir que en el proceso de Ximena, empezó a contactar más con sus sentimientos y emociones, lo cual le ayudó a una mayor clarificación de éstos, sobre todo los que usualmente rechazaba como la tristeza o soledad, para poder expresarlos en el espacio del taller.

Este contacto, clarificación y expresión de sentimientos y emociones, impulsó la búsqueda de conductas y reacciones distintas hacia un manejo más constructivo y asertivo de éstos. Empezó a buscar responder de manera diferente, tal vez más adaptada psicológicamente que previo a la intervención.

4.1.3 Mundo motivacional

4.1.3.1 Mayor claridad y congruencia en sus valores y necesidades

En la primera sesión se inició el trabajo enfocado a valores y necesidades, una revisión de éstos, para que empezaran a reconocer los propios y los introyectados, y al indagar

sobre esto, surgieron a la par los sentimientos y emociones que estaban asociados a dichos aspectos. En el caso de Ximena, al dejarles unas hojas que cuestionaban sobre los valores personales y familiares, y otra en particular con tres preguntas para contestar (quién soy yo, quién quiere que sea mi familia, quién quiero ser yo), inmediatamente mostró cierta reticencia a contestarlas, se le empezaron a llenar los ojos de lágrimas y me comentó: “Espero que esto realmente me sirva de algo” (Ximena, sesión 1, 2010); al término de la actividad, al invitársele a compartir lo que le había sucedido con el ejercicio, empezó a relatar lo difícil que era vivir con la continua comparación que hacían sus papás entre su hermana y ella.

Porque siempre nos han dicho que respetan las opiniones de los demás, pero si fuera así, a mí no me estarían diciendo... quieren que yo me refleje como ella [se le quiebra la voz] y es ahí cuando, en realidad no lo... viven: el respeto, si me doy cuenta de eso. [...] No... porque como te dije, ellos tienen el ideal de que todos seamos como mi hermana, a lo mejor con su marido está bien, a lo mejor profesionalmente bien, y ellos: “Sigue el ejemplo de tu hermana”, entonces, creo que ese valor en mi casa no está. [...] Pues necesitaría ahora sí creo que, ya ver lo que en realidad quiero, ¿No? lo que de verdad me va a servir a mí para estar conmigo misma bien, [llorando] creo que es lo que me haría falta [...] Así es...más bien estar conmigo misma y no hacerlos sentir bien a ellos con lo que ellos quieren, eso es lo que yo necesitaría... (Ximena, sesión 1, 2010).

En Ximena subsistía la tristeza, muy reciente, de la separación matrimonial, pero a eso se le sumaba el dolor por no sentirse querida o aceptada tal como era por sus padres, pareciera que percibía que existía un amor condicionado por parte de ellos, el cual dependía de que ella tuviera la vida que sus padres configuraban como la correcta. Sin embargo, este dolor, expresado tan claramente en su lenguaje corporal, con base en los patrones familiares, no le era fácil reconocerlo o expresarlo verbalmente, es por ello que al llegarle este sentimiento se resistía, quería saber si aceptar que sufría tenía algún sentido. Como ella misma lo expresó, había aprendido en su vida a aparentar a ser fuerte, y la tristeza era un símil de debilidad.

Por otra parte, se empezó a dar cuenta que ciertos valores que pregonaban en su casa, como el respeto, no los estaba viviendo para sí de manera real. Sus padres,

quizá en un ánimo de preocupación por su bienestar, al compararla abiertamente con su hermana, estaban siendo incongruentes con ese valor, y descalificaban directamente a su persona. Ximena descubrió, que le habían introyectado una forma “ideal” de ser en la vida, y con base en ella había actuado, tratando de dar satisfacción a sus papás, buscando su aprobación y amor, respondiendo a sus expectativas, y con ello olvidándose de sí misma, de preguntarse qué era lo que realmente ella quería y necesitaba para sentirse bien y lograr tener una mayor estabilidad emocional; el taller fue un buen momento, para empezar a revisarlo.

Al término de la primera sesión expresó su satisfacción de darse ese espacio para conocer sus propias necesidades, pero también la sorpresa de descubrir que en ese proceso se iba a encontrar con más cosas de las que creía saber sobre sí misma.

Yo me llevo muchos conocimientos sobre mí, nunca me había preguntado qué era lo que yo quería, que era lo que yo necesito para yo estar bien conmigo y no ante los demás, en mi casa digamos, entonces yo me llevo eso, o sea el darme chance a mí misma de preguntarme qué es lo que yo quiero, [...] pero a lo mejor me conocí un poco más de lo que creía saber yo sobre mí. [...] porque...una de las cosas de las que me di cuenta es que suelo ser yo una persona que se cree fuerte entre comillas y no, de verdad no soy [voz entrecortada] de verdad creo que eso me hizo sentir bien, ¿porqué no apoyarme en alguien más? que me pueda ayudar (Ximena, sesión 1, 2010).

Esta frase enmarcó su necesidad del espacio y tiempo para su proceso de acercarse a sí misma y saber lo que realmente quería, encontrar sus propios valores y necesidades, ya no satisfacer exigencia externas, pero también de empezar su camino hacia una mayor congruencia y autoconocimiento, reconociendo su vulnerabilidad, detrás de su máscara de fortaleza, asimismo, su apertura a dejarse ayudar por personas nutridoras, como lo hizo en el taller.

En una sesión subsecuente, al revisar más acerca de los valores, Ximena continuó con esa búsqueda y cuestionamiento acerca de qué era lo que realmente deseaba, más allá de las máscaras con las que venía actuando, reconociendo la dificultad de encontrar una respuesta rápida o sencilla, pero se describió en ese camino:

Una se clava en unas cosas y no se da cuenta de lo que quiere, por aparentar otras cosas. Todavía no tengo claro qué quiero, apenas lo estoy descubriendo, tengo una idea, y no es lo que ellos quieren [su familia] y no va con lo que yo quiero, y no nomás es rebeldía (Ximena, sesión 2, 2010).

Fue capaz de reconocer ante sí misma y ante el grupo, que en la búsqueda de lo que Rogers (2007) llama consideración positiva de otras personas (en este caso su familia) había estado aparentando algo que quizá no tuviera nada que ver con su persona y necesidades reales, y se dio cuenta que estaba respondiendo a las expectativas externas, pero que ya no quería que siguiera siendo así. Y no estaba siendo sencillo para ella descubrir qué era lo que realmente deseaba, los introyectos familiares, en su caso, habían estado pesando a lo largo de su vida, y reconocía con toda sinceridad que no lo sabía todavía, pero era consciente de que no se trataba de una rebelión ante sus figuras de autoridad más importantes, como seguramente se le habrá acusado en más de una ocasión. Independientemente de todo esto, había dado un gran paso, pues antes de saber que quería y elegir, ya sabía qué era lo que definitivamente no quería para sí misma y su vida, es decir, estaba iniciando su camino a restaurarse a sí misma como el centro de su propia valoración

4.1.3.2 Mayor autoaceptación y congruencia entre su yo real vs yo ideal

Para ir logrando esa autoaceptación primero era necesario preguntarse qué era lo que realmente quería ser, en oposición a lo que había introyectado en su familia. Pero por supuesto, por ser en la primera sesión, al comienzo de este proceso, sus respuestas todavía reflejaban la valoración condicionada con la que había crecido, y que se expresaba por medio de lo que ella suponía querer. Es por eso que, en la primera sesión, al preguntarle sobre lo que quería, ella contestó:

Quiero ser una gran persona, que me reconozcan por mis logros tanto profesionales como personales, quiero ser alguien que no se me juzgue ya por mis errores, quiero ser la persona que tenga las fuerzas para poder mejorar mi vida. (Ximena, cuestionario de cierre de actividad, sesión 1, 2010).

Como se puede observar todavía no podía separar su “yo ideal” de la aprobación externa, basaba su bienestar en el reconocimiento ajeno y en que se le dejara de juzgar; pues tal como lo hemos visto, en su familia la aceptación y el afecto se percibía condicionado a que se cumpliera con lo que ellos deseaban para Nena. Pero a la par, empezó a manifestar el deseo de encontrar la fortaleza interior para encontrar una mejor manera de vivirse.

Posteriormente, en la sesión 3 al trabajar sobre el sentido de vida, hubo un ejercicio donde debían contestar, el “para qué viven” y al compartirlo, Ximena expresó: “Bueno yo... nunca me había preguntado para qué vivo [...] simplemente me gusta hacer lo que yo digo...será eso para lo que vivo [baja la voz] y es lo que puse, para seguir mis ideales y mis metas y para sentirme bien con ellos” (Ximena, sesión 3, 2010).

A lo largo de su vida había estado respondiendo a mandatos externos, y cuando había tratado de actuar con base en lo que ella quería, percibía reprobación. Al bajar el tono de voz transmitió lo importante que le fue descubrir que su sentido de vida estaba dentro de sí, en responder sobre sus decisiones y su propio bienestar, independientemente de lo que los demás dijeran.

Más tarde, en la misma sesión, en la revisión de su proceso durante el taller, expresó su lucha interna, su temor a descubrir las defensas y barreras tras las cuales se protegía, pero también junto con su trabajo, empezó a llegar la claridad, el sentido de su dolor.

Te voy a confesar algo, tenía mucho miedo de venir [al taller] tenía bautizos pero los podía posponer pero no quería, me daba miedo conocerme a mí misma o enfrentarme a lo que de verdad soy. El primer sábado sí me fui muy sacada de onda, como que no tenía mucha congruencia, ahora esa palabra la utilizo muchísimo, “A ver ¿estás sintiendo algo? Sé congruente con lo que quieres”, esa palabra ya la tengo clara. Entonces, como dice Fer, conforme van avanzando los sábados yo me voy sintiendo más tranquila conmigo misma y con un enfoque de lo que en realidad quiero y lo que hice atrás, como, bueno lo que hice atrás ya no tiene caso, de aquí para adelante (Ximena, sesión 3, 2010).

El proceso de conocerse a sí misma, de encontrarse con quién era en realidad, le generó mucho temor por no saber qué era lo que se podía encontrar y el miedo a no poderlo manejar, debido a que a lo largo de su vida, cuando había intentado ser “ella misma”, no se había sentido aceptada por parte de su familia. De manera sistemática había introyectado que su verdadero yo no era valioso, y había aprendido la incongruencia, pues cualquier intento contrario generaba una sensación de amenaza y angustia a perder el afecto de las personas importantes en su vida. Ese miedo a saber sobre sí misma y que la hacía vivir tras apariencias, expresaba la percepción (tal vez no consciente) de que no sería querida ni aceptada tal como realmente era. El encuentro que tuvo durante la primera sesión con su incongruencia, la cuestionó profundamente, pero a la par le hizo avanzar en su autoconocimiento, el primer encuentro con su yo real, lo cual consistía en una mejor comunicación interna, un mayor contacto y escucha de sus sentimientos, esto para tener una toma de decisiones más certera, más acorde con sus necesidades reales, y ello le estaba proporcionando tranquilidad, es decir, estaban empezando a existir menos discrepancias entre lo que quería ser y su yo real. También manifestó una manera de vivirse más existencial, ubicándose en el presente, con vistas a su futuro, dejando de lado un pasado que ciertamente le había dado aprendizajes, pero que ya no podía cambiar.

En otro momento del taller, se trabajó con el “yo ideal”, hubo una actividad que consistió, en una fantasía dirigida, llamada “Mi fabulosa vida”, en donde debían visualizar su vida soñada en cinco años, y la cual se reflejaría en un reportaje dentro de una revista que ellas veían en su imaginación. Ximena expresó así lo que pudo descubrir:

Me vi diferente... como... así como...presentable, no como soy yo, sino como más madura, más formal [...] Terminé mi carrera, es de ingeniería, si me proyecto trabajando en una oficina, tener gente a mi mando, y siempre, todo de verdad, todo lo que proyecté estaba mi hija a un lado de mí, fuera lo que fuera, ella estaba a un lado de mí, así me proyecté, con mi casa, mi carro. [...] Me vi sola, no me vi con alguien, es decir en mi alucinación [la fantasía] vi a mucha gente, a mis primos, mi familia, siempre celebrando mi éxito, pero me proyecté sola, disfrutando con mi hija [...] y ahora tomé mucho lo que me dijeron [en una sesión anterior] que a lo mejor me faltaba tiempo para mí y al estarme

proyectándome sola, me vi feliz o sea en compañía de mi hija de verdad ¿Qué para que busco más si ahí la tengo? (Ximena, sesión 3, 2010)

A diferencia de la primera sesión, donde expresó que todavía no tenía claro qué era lo que quería, y donde posó la aceptación de sí misma en los demás, en esta ocasión, había logrado configurar acciones más concretas hacia lo que quería alcanzar, como por ejemplo, su carrera. Por supuesto, seguía deseando que su familia se diera cuenta de su éxito y que la admirasen (con todo lo que había vivido, sería difícil de que perdiera ese deseo), pero en el centro de su fantasía —y de su vida— estaba ella sola, con su hija. Su miedo a la soledad empezó a convertirse en el deseo de darse su tiempo, de posar su mirada en sí misma y en lo que realmente quería. Cabe decir que esta frase, de acuerdo a la teoría de la motivación de Maslow (1991), también expresó sus necesidades de estima (en la búsqueda del respeto, confianza en la buena opinión de otros, de admiración, confianza en sí misma, autovalía, autoaceptación, etc), así como de autorrealización, lo cual también habla de que su yo ideal le estaba siendo cada vez más cercano y alcanzable.

Y es así como, ella, en una frase de su cuestionario de cierre durante el taller reflejó la percepción del resultado de su proceso: “Aprendí a conocerme, a saber qué es lo que en realidad siento, quiero y pienso” (Ximena, cuestionario de cierre sesión 4, 2010), lo cual reveló su confianza en que había avanzado, quizá todavía le quedaban muchos retos, pero la semilla estaba plantada.

4.1.3.3 Mayor autoconfianza y responsabilidad en sus elecciones y decisiones

Al estar más conectada con sus emociones, sus valores y necesidades, empezó a fluir hacia una mayor confianza en sus decisiones, entendiendo que éstas también eran producto de su capacidad libre de elección. Es así como en la siguiente frase reflejó una mayor claridad en relación a lo que quería y estaba eligiendo, pero también la certeza de lo que necesitaba poner en juego para lograrlo.

Yo me voy con muchas cosas claras, a veces tengo miedo de hacer las cosas como en mi escuela, a veces digo: “no ya ahí mejor la voy a dejar”, y digo: “no, si es lo que yo quiero,

¿porqué lo voy a dejar, por tiempo? entonces me voy así como... claro, con un poco de esfuerzo y sacrificio lo voy a lograr, me voy así ya como con las cosas claras de lo que quiero y por la fantasía [una fantasía dirigida] que tuve, o sea ¡ya me vi realizada! y creo que sí puedo, y con eso me voy yo, con el “sí creo que voy a poder”. (Ximena, sesión 3, 2010).

Empezó a cuestionar sus temores, parecía que el miedo a fracasar o de no alcanzar sus metas la inmovilizaba para actuar sobre los mismos, pero empezó a contactar con sus recursos y potencialidades; esto la llevó también a reconocer el papel de su responsabilidad en la toma de decisiones, con vistas a lograr sus propios objetivos. Era consciente de que no sería fácil lograrlos, pero había logrado una mayor autoconfianza, que le hizo sentir que el alcance de sus metas estaba en sus propias manos, con pasos concretos que ella podía dar.

Ximena, en otra parte del taller, conectando con una compañera que hablaba de su mala relación de pareja, compartió su propio sentimiento al respecto: “Pues que sí, que es muy fuerte, quererte tú ir y que alguien no te deja, pero a pesar de lo que vas a pasar, del camino que vas a recorrer al final, vales tú misma y de verdad que vale la pena” (Ximena, sesión 4, 2010). Quizá en su frase al hablar de “no te deja” pareciera que es algo en particular que estuviera realizando el otro con el fin de evitar que se termine la relación, sin embargo, y para dar un marco de referencia, estas palabras se referían también a la carga emocional, al miedo a la ruptura y la soledad que viene con una separación —que fue lo que ella vivió—, pero a la par, conforme terminaba la frase también transmitió una resignificación de sí misma y confianza en relación a su proceso, que se reflejó en una mayor autovaloración, y en ese simple “valió la pena”, reflejó que ese dolor había cobrado ahora un sentido para ella, le habían dado fruto.

Es por ello que no es casualidad que ella se empezara a sentir distinta, no sabía todavía como traducirlo en palabras, pero la sensación que le venía era de tranquilidad, y también de una mayor seguridad en el manejo de su propia vida: “Pues yo me siento tranquila. Me siento diferente. No sé cómo explicarlo. Me siento como... tranquila conmigo misma. Me siento así como que ¡ya! Tomando las riendas de mi propia vida yo sola” (Ximena, sesión 4, 2010). Ciertamente, en este punto del taller, aunque describirlo era importante, era más relevante la manera en como ella se estaba viviendo dentro de

esos cambios. El que se sintiera diferente, tranquila consigo misma, enmarcó el avance que había tenido en las sesiones, el cómo, de un estado inicial de angustia y resistencia a contactar con su verdadero yo, había emergido esta persona que expresaba la satisfacción de sentirse dueña de sí misma y de su vida, con la capacidad de poder autodirigirse.

Pero también este taller fue la oportunidad para que ella pudiera apartar la mirada de los restos de su relación y posarla sobre sí misma, revisar quién era, qué era lo que quería y necesitaba para poder elegir y reencauzar su vida, tal como lo reflejó la siguiente frase: “Y darme cuenta de que puedo y de que voy hacia lo que quiero, de aclarar ideas y de tener más confianza en mí” (Ximena, sesión 4, 2010). Este autoconocimiento implicó también el poder volver a ser ella el centro de su valoración, de creer en sí misma, saber que estaba dando los pasos necesarios para alcanzar sus metas y sueños, con una claridad que al parecer antes no lograba.

Es por ello que de una manera muy clara, durante el cuestionario de cierre del taller, Ximena lo expresó así: “Sé qué quiero y para dónde voy, que puedo llegar a donde me proponga” (Ximena, cuestionario de cierre sesión 4, 2010). Considero que esta frase englobó uno de los mayores objetivos de la intervención, poder impulsar en las participantes una mayor confianza en sí mismas para hacer la elección adecuada ante el cúmulo de alternativas de un proyecto de vida, dentro de un marco de libertad y responsabilidad.

Ya para cerrar este apartado, se dice que tomando decisiones responsables nos acercamos a la salud y al crecimiento, las cuales son la meta del Desarrollo Humano, y se puede decir que Ximena, con base a su decisión responsable, reorientó su proyecto de vida, manifestando cambios en relación a:

- Un mayor autoconocimiento reflejado en un mayor contacto, claridad y expresión de sus emociones y sentimientos. Así como conductas y reacciones distintas hacia un manejo más constructivo y asertivo de estas emociones y sentimientos
- Una mayor conocimiento de su mundo motivacional, traducido en una mayor claridad y congruencia en sus valores y necesidades, entre su yo real vs su yo ideal,

Así como autoaceptación, autoconfianza y responsabilidad en sus propias elecciones y decisiones.

4.1.4 Descripción de Diana

Diana, al momento del taller contaba con la edad de 32 años, tenía la licenciatura en Relaciones industriales, y había terminado su Maestría en Desarrollo Organizacional, estaba divorciada, y tenía una hija de 5 años.

Delia se había casado a la edad de 23 años, y durante los primeros años su matrimonio al parecer había marchado bien, sin embargo, su esposo no lograba establecerse económicamente y ella, para apoyarlo y en la búsqueda de un mayor bienestar familiar, consiguió empleo. Paradójicamente, a la par que avanzó su carrera profesional y asumió una jefatura, su matrimonio empezó a resquebrajarse, su marido se sintió amenazado y se sumergió en una competencia con ella y continuamente le reprochó el poco tiempo que le dedicaba a él o a su hija. Diana se vivía con mucha culpa, sobre todo por no poder estar en todo momento con su hija, lo cual, asociado con otros problemas, llevó, después de un proceso muy desgastante, a la separación y el divorcio posterior.

Diana rehízo su vida, cuidando de su hija, concluyendo su maestría, subiendo todavía más en la jerarquía laboral, pues se le ascendió a Gerente Regional, pero para el momento que inició el taller, llegó en un estado de vulnerabilidad debido a la presión y carga laboral a la cual no le veía sentido, se sentía vacía, muy cansada, con deseos de renunciar, y con muchos sentimientos de soledad, pues había logrado el éxito, pero en el camino había perdido un proyecto personal. El Taller de Reorientación de Proyecto de Vida era un buen momento también para ella.

4.1.5 Ser mujer: implicaciones en proyecto de vida

Diana relató cómo fue su proceso de divorcio, cómo ante la falta de apoyo por parte de su familia, ella se sintió respaldada por sus compañeras de trabajo, y cómo este apoyo

se extendió a lo largo de los años, en las otras dificultades por las que atravesó, por ejemplo sus presiones laborales.

[...] por ejemplo, cuando yo me divorcié hace dos años, de verdad que mi familia fueron ustedes, más que mi propia familia, mis papás, mis hermanas, 100% conmigo, pero todas saben que mis tías no, mis primas no, y yo perteneciendo a una familia tan unida y de que nos vemos tanto, fue muy difícil, mi familia fue muy fea, y hoy que estoy pasando por otro trago tan fuerte para mí, me doy cuenta que mi familia son ustedes [...] (Diana, sesión 4, 2010).

Haberse divorciado, aunado a las complicaciones emocionales que *de facto* conllevó, le trajo, con la excepción de sus padres y hermanas, la desaprobación de sus demás familiares, quienes la culpaban del fin del matrimonio y le llegaron a insinuar que el hecho de que ella se obstinara en perseguir su carrera profesional había provocado la disolución. Diana se sintió aislada en ese círculo familiar que sostenía un esquema donde los matrimonios no se terminan, y donde la mujer tenía que tener cierto patrón de comportamiento y mantener el matrimonio a toda costa. Su refugio, paradójicamente, fue su trabajo, sus compañeras —también mujeres— a quienes percibía como “su familia”, su red de apoyo, un entorno aceptante y nutridor que la sostuvo en momentos difíciles, y que también en ese momento cuando las necesitaba, se sentía apoyada por ellas.

Es por ello que durante el momento del taller, donde debido a las presiones laborales también se sentía en un estado vulnerable, reflexionó sobre sus miedos, lo que desde su visión le estaba impidiendo salir adelante, las enseñanzas que le estaban dejando otras mujeres en estado más precario, a las que visitaba en su casa por la naturaleza de su trabajo. Pero también reconoció el apoyo que continuaba recibiendo por parte de sus compañeras de trabajo, que en este caso, eran las otras participantes del taller.

[...] este taller cayó como anillo al dedo, yo lo necesitaba para salir adelante, y algo que me ha ayudado mucho chicas, en el trabajo que hago, en casa de las señoras con unas situaciones tan complicadas, que de verdad salen adelante que yo digo ¿entonces porqué

tengo miedo? O sea si yo tengo más...preparación profesional [...] y con eso tengo más recursos y con eso puedo tener más oportunidades y las veo tan luchadoras y tan valientes, “claro que voy a salir adelante”, claro que vamos a salir adelante cada una de nosotras, por supuesto en eso estoy y creo que una de las cosas importantes es no crear superhéroes, decir necesito, todas ustedes me han ayudado, todas, todas [...] (Diana, sesión 4, 2010)

Como se puede ver, esta frase manifiesta la vulnerabilidad en la que se encontraba, la necesidad de revisar su propio proyecto de vida, reconocer que no estaba siendo feliz en su trabajo, pero que tenía miedo de fracasar, pues al estar divorciada se sentía con toda la responsabilidad, sobre todo de su hija, pero al salir a su entorno y conocer las situaciones de otras mujeres, quienes tenían menos preparación que ella, se dio cuenta que contaba con los recursos, la preparación y la capacidad necesarias para salir adelante por sí misma junto con su hija. Incluso también manifestó ese darse cuenta de que no tenía que asumir todo en solitario, pues no estaba sola, es decir, contaba con el apoyo de sus compañeras de trabajo, de quienes ya se había referido como “su familia”. Por otro lado, la afirmación de “no crear superhéroes”, daba cuenta de la máscara con la que ella había estado cargando hasta el momento del taller de “yo puedo hacerlo todo por mí misma”, pero ahora pudo reconocer que necesitaba ayuda, y que podía pedirla, sin que por ello perdiera fortaleza.

Por otra parte, también empezó a expresar la necesidad de complementar su vida con una pareja, describiendo lo que para ella era esencial en la conformación de una relación. “De pareja, necesito, quiero, alguien con quien compartir, no estoy buscando con quien casarme, ni estoy buscando quién me mantenga, estoy buscando, quiero, con quién compartir, con quién hablar” (Diana, sesión 4, 2010). Con esta frase expresó con claridad su deseo de tener un compañero significativo, que fuera copartícipe y equitativo en la relación. Como mujer había vivido el rol tradicional de esposa y madre, pero tras su divorcio había aprendido que esto no era lo que la conformaba como persona, aunque la importancia de tener una pareja, vida personal, subsistía. No necesitaba apoyo económico, pero sí de índole emocional.

En otro momento del taller, Diana relató la dificultad que tuvo en una actividad que les dejé de tarea para conectar consigo misma y expresar con lo que realmente quería,

pero al realizar un análisis posterior, se dio cuenta que el cambio estaba ahí, en una claridad de sus valores y sobre lo que podía lograr.

Yo siento que me voy como con más recursos, [...] Al descubrir mis propios valores, no los que me enseñaron, sino los míos y al tener... ayer que te decía: “es que mi mente se quedó en blanco”. También ubico lo que no quiero. Entonces eso es como una pauta para encontrar lo que sí quiero. Entonces me siento como con más recursos (Diana sesión 4, 2010).

Como mujer había crecido con muchos introyectos y pautas culturales que dictaban su comportamiento, pero que también la reprobaban cuando iba en contra de lo establecido —como el caso de su divorcio—; sin embargo, al reconocer y apropiarse de sus propios valores, la evaluación de los demás dejó de ser una guía para ella, pues se estaba convirtiendo en su propio foco interno de valoración, ya no peleaba con su experiencia en querer imponerse algo, al grado que la mente se le “ponía en blanco”, sino que logró ubicar qué era lo que realmente no le venía bien a ella, quizá rompiendo esquemas, pero en ese camino estaba creciendo en su autoaceptación y una potencialización de sus recursos y de lo que podía lograr.

Es así como al final pudo expresar, por medio de la actividad de “Mi fabulosa vida”, la manera ideal de cómo se veía en cinco años, lo cual enmarca sus motivaciones, sus sueños, su desarrollo personal como mujer y ser humano.

El nuevo rol de la mujer; mujer, mamá, profesional. A sus 37 años cuenta con una hija a quien califica como su mejor compañera y aunque no piense en el matrimonio nuevamente sí mantiene una relación estable que refiere, la complementa. Disfruta de la naturaleza, hacer ejercicio y ser cómplice de su hija. Son sus fuentes de energía para poder darse a los demás en cada clase, cada página. Y el compromiso, que eso no significa casarse o plancharle la ropa, sino una relación más significativa ¿Quieres saber más? Visita su sitio de internet [...] ² (Diana, sesión 4, 2010)

² Diana se expresó en tercera persona, porque estaba leyendo como si el artículo “Mi fabulosa Vida” hubiera sido hecho por un reportero y ya estuviera publicado; aunque en realidad fue realizado por ella misma.

Había configurado un proyecto de vida alternativo, donde ciertamente era importante y figuraba su hija, sin embargo el núcleo central era ella misma, su desarrollo personal y profesional, así como su gusto por otras actividades. Efectivamente, reconocía su necesidad de una pareja pero también había aprendido a estar sola, a no idealizar una relación sino que buscaba una fusión de individualidades, el tipo de relación que rompiera con los paradigmas que debía cumplir por pertenecer al sexo femenino; no buscaba una pareja que le resolviera la vida, sino un compañero en lo práctico y en lo emocional. Se manifestó centrada en sus objetivos, había perdido la idea del matrimonio y sacrificio como un valor, con ese deseo de invertir su capacidad, confianza y libertad en una vida más plena que le satisficiera.

4.1.6 El equilibrio de actividades significativas

Diana, ante todas sus responsabilidades como madre, pero sobre todo ante un puesto de trabajo que la absorbía y extenuaba, expresaba su dificultad y frustración por no poder darle tiempo a los demás e incluso a ella misma:

Yo siento que no tengo tiempo de vivir, es decir, estoy tan apurada, con tantas cosas y todo el tiempo corriendo...lo que yo les comentaba la semana pasada que mi mamá me dijo “es que no tienes tiempo de escuchar a nadie” ¡es que no tengo tiempo de escucharme a mí! Ni siquiera tengo tiempo de vivirme en mis propios sentimientos (Diana, sesión 2, 2010).

Estaba saturada, agobiada de vivir en un ritmo apresurado que no le permitía contactar consigo misma ni con las personas cercanas, manifestaba ese bloqueo de no poder ir ni siquiera hacia sí misma y realizar una introspección acerca de su sentir. Era una existencia que no la hacía feliz, o le diera sentido a su vida.

Y es así como, en otro momento del taller, cuando se les envió un material sobre encontrar el sentido de lo que hacían, su “para qué”, reveló el sentimiento de futilidad que le venía cuando, después de una larga, pesada y complicada jornada laboral, llegaba a su casa, sólo para empezar a cuestionarse el para qué siempre vivir en esa velocidad, a ese ritmo.

[...] Y cuando vi el material que nos mandaste que decía: ‘no de qué sino para qué’, o sea yo como que me siento muy atorada ahí... ¿y para qué todo? En la noche cuando llego a la casa, me ha pasado muchas veces, y más últimamente y pienso: “¿Falta mucho papá pitufo?” O sea me lo digo en la mente, pero ahí ¿falta mucho para qué?, ¿para qué?, ¿para qué todo esto?, ¿para qué estar corriendo todo el tiempo? (Diana, sesión 4, 2010).

En esta intervención, reveló los cuestionamientos que surgían en las pocas pausas que se hacía acerca del tipo de vida acelerada que llevaba, esa frenética carrera que de momentos le parecía sin sentido, lo cual la estaba deprimiendo, aislando, haciéndola sentir muy sola, con un cierto vacío existencial, pues no encontraba la respuesta a tanto desgaste.

Pero conforme avanzó la sesión fue hallando algunas respuestas, para darle un mayor sentido a su existencia, ubicándolo en su familia. También expresó de manera abierta cuáles tendrían que ser los pasos necesarios para poder equilibrar su vida, mediante actividades significativas y la búsqueda de una mayor atención y acercamiento hacia su familia:

[...] en lo personal y familiar compartir más tiempo con mi familia, siento que con mi hija he hecho cambios, creo que con Elvira ya lo había platicado, que he hecho cambios de dedicarme...ella [su hija] me pedía ir a la gimnasia, ya la estoy llevando, lo estoy disfrutando junto con ella, ya he hecho cambios y quiero continuarlos. Pero con mi familia, involucrarme más con ellos, porque ni los escucho, no sé ni que hacen con sus vidas, ni nada ¿Cuándo? Soy honesta, a partir del lunes, porque ni hoy ni mañana los voy a ver. Estar ahí, no estar con el teléfono en la mano, estar ahí, en el aquí y en el ahora (Diana, sesión 4, 2010).

Había reconocido el papel central que tenía su familia —incluyendo a su hija— en la configuración de un equilibrio de actividades. Estaba realizando los pasos concretos para modificar esa velocidad sin sentido que la aislaba de las personas importantes en su vida, deseaba conectar con ellas de manera real, entregarse de manera profunda a

los otros, que a su vez detuviera también la soledad y culpa que se percibía en ella por no poder estar con ellos de la manera que deseaba por tener que trabajar.

Es así como hacia el final del taller, en la realización y reorientación de su proyecto de vida, expresó cuáles eran las actividades que deseaba realizar para complementar y equilibrar su vida en la búsqueda de una mayor plenitud.

[...] Quiero... ¡actividades placenteras! [Risas] ¡Sabía que iban a pensar eso! [Riendo] me refiero a leer, nadar, [una “ah” general y risas] bailar [...] solo por el placer de hacerlo y entonces y sin ponerme tiempo, mi espiritualidad, también retomarla, que también ya lo he empezado a hacerlo y que me ha hecho sentir mucho mejor. ¿Y cuándo? Bueno lo de actividades placenteras lo puse el próximo sábado que voy a tener más espacio, y la espiritualidad lo puse a partir de mayo aunque ya lo he empezado a hacer (Diana, sesión 4, 2010).

Estaba expresando un hedonismo saludable, el convencimiento de la necesidad de relajarse, darse espacio y tiempo para disfrutar, de realizar las acciones necesarias para buscar su bienestar, que se traduciría en satisfacción a todas las esferas de su vida, una búsqueda de un mejor aprovechamiento de su tiempo, dinero y energía.

Y ya para concluir con este apartado, se pudo observar que en el caso particular de Diana, de acuerdo a las categorías que con ella se analizaron, se pudieron manifestar cambios en la reorientación de su proyecto de vida, desde su papel de ser mujer, en cuanto a valores, esquemas culturales y paradigmas que son inherentes al sexo femenino, así como un aumento en ser su propio foco interno de valoración. Mayor autoaceptación y potencialización de sus propios recursos. El descubrimiento de una red de apoyo, ubicada en sus compañeras de trabajo, y una mayor claridad en sus necesidades que incidió en la realización de los pasos concretos para buscar un equilibrio en su vida, en actividades y relaciones más significativas que le dieran un mayor sentido a su existencia.

4.2 Análisis de la presencia de las condiciones facilitadoras

Al realizar una intervención bajo el marco del Enfoque Centrado en la Persona, se entiende —y se asume— que debieron existir las condiciones facilitadoras para que se produjera el proceso de cambio en las participantes. Este apartado enmarca la presencia de dichas condiciones en el taller realizado.

A manera de marco de referencia, cabe mencionar que el hecho de que las participantes fueran compañeras de trabajo, ayudó en el rompimiento del hielo al inicio del taller, sin embargo también pudo ser obstaculizante, pues quizá la relación entre algunas de ellas fuera distante o con mayor reserva debido a situaciones que, por el roce laboral diario, pudieran generar desconfianza o resistencia; sin embargo, un factor primordial para que no sucediera esto fue que, en general, entre todas ellas privaba un ambiente de unión y compañerismo. Estos puntos siempre habían prevalecido entre ellas, pero ante el cambio relativamente reciente de la Dirección General, y el tipo de liderazgo autoritario que manejó, lo cual les generó un mayor estrés laboral, les hizo unirse más ante la vivencia de un sentimiento en común de ser exigidas muchas veces más allá de sus fuerzas, además de la sensación de cierta inestabilidad laboral ante la inminencia del cambio de la empresa a la ciudad de México. Así que cuando les planteé la idea de un taller que revisara su proyecto de vida encaminado a un mayor bienestar laboral y personal, sin dudar, muchas dijeron que sí.

Ahora bien, venía lo complicado, este tipo de población no estaba acostumbrado ni conocía este tipo de trabajo, expresar emociones, contactar era algo que en general daba temor, pues se sentían funcionales, que no felices, pero al fin y al cabo la solicitud inicial de todas era, como bien lo expresó Vanessa, “no nos dejes peor de cómo llegamos” (sesión 1, 2010), es decir, no querían que se abrieran procesos que no se cerrarían y que pudieran dejarlas más doloridas.

Al comienzo del taller, ante la importancia de que ellas internalizaran la presencia de las actitudes facilitadoras, que supieran que éstas existían, pero también que no las sintieran como algo impuesto, se realizó un ejercicio donde ellas mismas establecieron los valores que se cuidarían durante todo el taller, por medio de la respuesta a dos

preguntas: “Qué sí quiero que pase y qué no quiero que pase”. Luego, de una en una me los fueron dictando, los convertí en valores y los apunté en el pizarrón.

Entonces ahorita por lo que me dijeron que sí, éstos son los valores que vamos a cuidar a lo largo de este taller [muestro lo anotado]: la confianza, el sentimiento de bienestar, si yo de repente no me siento bien, y bien me refiero a cuidada, atendida emocionalmente, para eso vamos a estar como compañeras, yo voy a estar facilitando, pero como compañeras nos vamos a cuidar todas, ¿ok? [...] La unificación, no significa que yo vaya a creer lo que la otra persona está creyendo, significa que voy a empatizar con la vivencia de la otra, ¿ok? [...] La seguridad, la seguridad, chicas, vuelvo a lo mismo de que hay confidencialidad, de que hay aceptación, que lo que se vaya a comentar o platicar no va ser juzgado por la otra persona. [...] que ya todas entendemos cuál valor vamos a cuidar [La mayoría responde “respeto”] (Elvira, sesión 1, 2010).

Para generar apertura, de inicio se realicé ejercicios donde las participantes se sintieran con la libertad de elegir qué querían compartir y con quién. Ello ayudó a que se desarrollara un ambiente de confianza y escucha.

[...] Entonces estaba consciente de lo que cargo y manejaba, y también como que me sentí muy bien, yo escogí a Martha y sentí la confianza de compartir. [...] Me sentí mucho muy escuchada (Alba, sesión 1, 2010).

[Voz muy baja] Me sentí muy bien con Alba, me sentí muy escuchada, tuve la confianza de sacar algo que sí me pesa mucho, suelo sentir las cosas y luego dejarlas para mí sola, no compartirlas con nadie, también porque muchas veces siento que me pueden juzgar y eso... no...quiero (Martha, sesión 1, 2010).

Pero más allá de esta escucha y el sentirse recibidas, el ambiente creado de respeto, libre de juicios, les ayudó también a tener una mayor expresión y participación, pero sobre todo una mayor confianza de que era un espacio protegido de utilidad para avanzar en su proceso personal, autoconocerse y generar un proyecto de vida más congruente.

Fue en la segunda sesión, durante la revisión de su tarea (sobre los sentimientos que habían prevalecido en ellas a lo largo de la semana) que de manera más clara se fueron expresando, abriéndose a las otras, dando y recibiendo retroalimentación de lo que relataba cada una. En el sentir de la mayoría había sido una semana difícil, donde el trabajo y la vida personal habían confluído para llevarlas a sentimientos dolorosos, difíciles de manejar, pero también al haber revisado sus sentimientos y ponerlos a grupo, dimensionaron el taller (que era semanal) como el espacio donde podían compartir esas dificultades, donde se les escuchaba y comprendía, empezaban a descubrir el sentido de compartir su vulnerabilidad.

Tuve una semana trágica, fea, pesada. La tarea empezó desde el sábado, el domingo tuve sentimientos de alegría, de paz, de serenidad. El lunes me pasó algo [relata el embotellamiento que no le permitió llegar a tiempo a la cita con la Directora]. Aún ahorita siento angustia, con genuino miedo, angustia [...] Ya quiero pasar de pensamientos a hechos. Yo le digo a mi mente: “ya por favor”, porque yo nada más estoy pensando en “no puedes, no la haces con esto”. Y tal vez yo estoy conmigo misma con el látigo [...] También escribí tranquilidad. Porque... yo creo que tomar decisiones te da tranquilidad, y tuve un propio acuerdo conmigo, propios pasos [en relación a su situación laboral]. Entonces... a mí me sirve mucho hablar y esto que estoy haciendo yo se los agradezco mucho porque son mis escapes (Diana, sesión 2, 2010).

Tuve una semana muy pesada, muy estresada, agitada, con muchos pendientes y me di cuenta que mi ansiedad la desataba con la comida, y entonces terminaba el día y a devorar; si estaba enojada, estresada, cómete los sentimientos a más no poder, si estaba contenta cómetelo, y cualquier sentimiento cómetelo, entonces a mitad de la semana dije: “a ver no puedo seguir así, no estoy comiendo porque mi cuerpo le haga falta comida y no estoy eligiendo la comida que a mi cuerpo le venga bien” (Karla, sesión 2, 2010).

Creo que todas nos parecemos mucho, nos hemos olvidado mucho de nosotras, pensar un poco más en nosotras. Y a la mayoría nos falta eso, dejar un poquito a un lado el trabajo, el estrés. Al menos a mí, y esto [el taller y hablar] me ha servido mucho (Paulina, sesión 2, 2010).

Al darle ese sentido al taller, expresar en el grupo sus emociones, poner en él sus sentimientos y vivencias, también empezaron a surgir los primeros pasos de las participantes enfocados a querer cambiar, los deseos de modificar estilos de vida, así como decisiones y elecciones que se daban cuenta que había que tomar, lo cual iba emparejándose con los objetivos del taller de “Reorientación de Proyecto de Vida”.

Cabe mencionar que fue una participante, quien empezó compartir su propio dolor y confusión, la que detonó un encuentro más profundo y la oportunidad de que todas pudieran recibirla y comprenderla aún más:

Yo creí que mi semana había sido la peor... [Risas del grupo] pero estoy así como que... ¡ay es que aquí está mi jefa! [Una pausa y suspira] Estoy al límite de todo, de todo... [Otra pausa de silencio, empieza a llorar, una compañera le pasa un pañuelo desechable] estar en el trabajo es guardar una pose, es una responsabilidad, estar en la escuela es seguir con la responsabilidad, con lo que yo quiero... Es que... acabo de terminar mi relación con mi novio y es como que... hasta hace una semana toda mi vida estaba bien, estoy bien con el trabajo, me siento contenta con él, voy bien en la escuela, me encanta la escuela, estaba bien con mi pareja, teníamos planes [estaban comprometidos], yo tenía planes... y de repente una situación de la que ni siquiera soy responsable [se le quiebra la voz] me cambia la vida y creo que no tengo las herramientas de cómo manejarlo, entonces durante la semana tuve mucha tristeza, mucha confusión [...] (Alba, sesión 2, 2010).

Como se puede ver, al inicio manifestó resistencia de expresarse, pues era consciente de la presencia de su jefa (la encargada del Departamento en el que ella laboraba), y temía ser juzgada por ella, y que esto incidiera en su opinión como empleada; pero en su necesidad de compartir, confió en el clima generado de respeto y aceptación, y se arriesgó. Fue bajo ese marco que se pudo mover de la “pose”, como ella le llamó, quitarse la máscara con la cual actuaba en el trabajo y en su mundo en general. Pudo compartir su dolor y el motivo por el cual terminó su relación, así como su confusión y desajuste en todas las esferas de su vida; todas la retroalimentaron, pero curiosamente fue su jefa en particular quien empatizó con Alba, porque ella se había visto en una situación parecida de sospecha de infidelidad con su esposo y le comentó lo siguiente:

[Llorando] Porque fue un aprendizaje que yo tuve hace algunos meses, en un momento donde sentía que tenía que tomar una decisión, sentía la confusión, y al final el tiempo y tú solita te vas dando cuenta de dónde hay que agarrarse para tomar una decisión, es súper válido que lo hayas escuchado, y yo creo que no necesariamente tú, ya ahorita, es necesario que hayas decidido si le crees o no, que él te haya dicho lo que piensa. Algo muy importante, si él es la persona te va a esperar una semana, diez o cincuenta a que tú decidas, si no te espera, no es la persona ni responsabilidad tuya (Mariela, sesión 2, 2010).

Mariela no le dio ningún consejo, ninguna opción que tuviera que tomar, respetó su momento, y sólo le manifestó la validez de su confusión, de sus sentimientos, de la necesidad de tomarse su tiempo para tomar cualquier decisión. Fue una recepción completa.

Y al revisarlo, Alba también pudo percibirlo así, pues en la siguiente sesión compartió que efectivamente había tomado una decisión, la de terminar su relación de manera definitiva, incluso ya le había regresado el anillo a su ahora exnovio.

Al salir la semana pasada de aquí me sentí muy tranquila, me sentí como muy apoyada con todo lo que me dijeron todas, este... y como que me quitó una carga aquí cuando me dijeron no pues, tonta ante quién, la verdad yo ya tomé mi decisión, pero me sentí muy tranquila (Alba, sesión 3, 2010).

En la sesión anterior había prevalecido su confusión y tristeza, pero el hecho de haberlo hablado en el grupo generó cambios en ella, el respaldo del grupo, el cuidado que recibió de las demás, la hizo sentirse muy apoyada y con la tranquilidad necesaria para poder ir a su interior y revisar qué era lo que ella quería y así tomar una decisión. A diferencia de la sesión anterior, ahora podía expresar seguridad y mayor autoconfianza en su elección. Sus compañeras la retroalimentaron, reconociéndole este hecho:

Fernanda (F): La semana pasada te veías triste, frustrada, pero ahora te ves convencida, lo analizaste, o sea lo sentiste, lo sentiste, entonces como que ya, y bien, con los pies sobre la tierra, qué bueno [...] ¡que pantalones! [...]

Alba: Eso que dice Fernanda también, otro, ser congruente con mi pensar, sentir y el hacer. La incongruencia era lo que me estaba llevando a estar toda así [confundida] [...]

F: Si me lo permites decir [a Alba], yo no te conozco profundamente, creo que de hecho aquí nos conocimos, pero aun así del sábado pasado a hoy, te ves muchísimo más tranquila, súper que estés así, te pasó a ti pero nos pudo pasar a cualquiera, que estuvieras así a punto de quebrarte, si no es que ya quebrada, y que puedas usar estas cosas para estar...bien. (Sesión 3, 2010).

La palabra congruencia, como bien lo reflejó Alba, varias participantes la adoptaron, buscando coherencia entre su ser interno y el hacer. También se estaban creando alternativas de cambio.

Y a la par de haber estado experimentando su proceso interno, también estaban siendo coadyuvantes del proceso de sus compañeras mediante una mayor sensibilidad de ver el mundo de la otra, habiendo logrado ser más capaces de comprenderse, apoyarse y poder tomar las acciones necesarias para transmitírselo las unas a las otras:

Mariela (M): [en relación a lo que compartía Martha] ves...que alguien está sufriendo e inmediatamente, yo hago empatía con ese... dolor [se limpia las lágrimas] que esta persona está reflejando, y entonces, lloro, es así, no lo conecté, por ningún momento no lo conecto, creo, con nada mío, el hecho de saber que... aunque ellas no lloran, el hecho de yo... percibir que está sufriendo me genera mucho dolor.

Elvira (E): Dile eso...

M: Pues eso... [Risa nerviosa]

E: Dile a los ojos "me duele que sufras". Díselo...

M: [Empieza a llorar y Martha también, Mariela voltea hacia ella y viéndola a los ojos le dice] Me duele que estés sufriendo, pero quiero decirte que voy a estar aquí y que eres muy valiente [se abrazan las dos] (Sesión 4, 2010).

Pronto me convertí en una participante que observaba la "magia del encuentro yo-tú", la generación de lazos más estrechos, y de los cambios que se iban generando en ellas. Parte del proceso grupal fue la riqueza de ser escuchadas desde diferentes puntos de

vista, con algo en común: la sincera preocupación de una por la otra, la potencialización de otro tipo de relación entre ellas.

Es así como, al ir avanzando y conociendo la tónica del taller, pudieron reconocer el temor inicial que habían tenido a abrirse, pero también la sorpresa agradable de haber descubierto el respeto con que todas se recibían, donde compartían sus problemas, angustias, y eran aceptadas positiva e incondicionalmente, donde se empatizaba con ellas y, lo más importante de todo, es que ellas así lo pudieron percibir y hacer consciente.

Con temor el hecho de ser juzgado de qué van a pensar o decir de ti [...] sentirte escuchada, a mi me encantó, pero a lo que voy es que todas la atención que te ponen y los puntos de vista es así como [movimiento hacia el pecho] hay que chistoso [suspira como dando entender confort] (Paulina, sesión 3, 2010).

Me sentí muy recibida, la verdad [...] hay buena conexión entre todas (Alba, sesión 3, 2010).

Yo en efecto cada vez más tranquila, yo tampoco había participado en sesiones así, y venía con cierto recelo, no vayan a salir cosas feas que pasaron, que a lo mejor tenía un concepto de va a salir que estoy toda acomplexada, toda traumada, pero cada vez me quedo más tranquila, [...] Si me animaría a otra terapia si tú quieres de otro tema porque sé que, aunque no ha terminado [el taller], sí te reconforta, maneja algo bueno, igual te cuesta trabajito entrar en contacto, soltarte, pero si puedes tener ayuda, si no tal cual: si o no, escoge o todas las anteriores, pero una ayuda, entonces eso me deja muy contenta. [...]

Como ese miedito de escuchar cosas que no te van a agradar, o estar cerradas a escuchar y afortunadamente no ha sido así como que “ah” [suspira y hace un movimiento hacia su pecho que habla de confort] [...] que no es un mitote de comadres, sino que todas aquí con el corazón, aquí [estira la mano] mira te estoy escuchando es como... [...] Es un tónica seria, en confianza, pero divertida, amena, a gusto. Y que no ha sido intimidatorio, ni agresivas las dinámicas, u obligatorio (Fernanda, sesión 3, 2010).

Es así como en estas frases las participantes reflejaron la satisfacción de la dinámica grupal generada, de la confianza, la tranquilidad que surgía y, sobre todo, la satisfacción por la comunicación establecida entre las compañeras y la retroalimentación recibida.

Yo por mi parte, ciertamente, había sido responsable de las actividades, de la coherencia metodológica entre los objetivos y lo realizado, pero más allá de ello, había entendido la necesidad de mantener la metodología actitudinal propia del ECP, de ejercer una función de vínculo, para que la magia grupal hacia el autodesarrollo, ésa que nace de la manera de relacionarse con y para el grupo, también fuera posible en vistas de lograr el avance en el proceso de cambio de las participantes.

Y es por ello que al cerrar el taller me fue importante también manifestar —en aras de ser auténtica— el sentimiento que me nacía de la conclusión de la intervención:

Pues yo me voy contenta, más tranquila, y más amorosa con ustedes, yo de verdad a todas fui queriendo un poco más, que las quería desde antes, más consciente de que esto es algo a lo que me quiero dedicar, convencida, muy agradecida, y pues muchas gracias (Elvira, sesión 4, 2010).

En efecto, en mi papel como facilitadora había partido desde mí la tarea de favorecer las condiciones necesarias para permitir el desarrollo potencialmente constructivo del grupo, pero pronto, y así lo aprendí, me había convertido en una observadora de esa progresión, de esa posibilidad del grupo de autodirigirse hacia su propio potencial creativo de crecimiento.

A manera de resumen, y para concluir este apartado, es importante puntualizar que para que el proceso de cambio se diera en el grupo, primero fue necesario que se presentaran las condiciones facilitadoras mencionadas por Rogers (2007) y que a la par fueran percibidas las actitudes facilitadoras (congruencia, empatía y aceptación incondicional) no sólo de mi persona, en mi papel de facilitadora hacia el grupo; sino también entre las participantes. Para ello fue indispensable de inicio, por mi parte, impulsar un ambiente de respeto, confianza y escucha, libre de amenaza, que transmitió de manera certera la ausencia de juicios y que invitó a la expresión más allá de máscaras o falsas fachadas por parte de las participantes.

Sin embargo, se pudo observar cómo en el devenir de las sesiones, las participantes, a la par que avanzaban en su proceso interno, también se convirtieron en coadyuvantes del proceso de sus compañeras, al estar presentes, lograr empatizar con ellas y acompañarlas en su vivencia con sensibilidad y respeto. Es así como el desarrollo del grupo se fue potencializando gracias al establecimiento del tipo de relación personal que Rogers (1993) establece como generadora de “personas creativas, adaptadas y autónomas”.

4.3 Análisis de las etapas del proceso de cambio

Este apartado me daré a la tarea de enmarcar el proceso de cambio grupal acontecido en la intervención, basándome en lo establecido por Rogers (1993) en su libro *El proceso de convertirse en persona*, donde plantea un flujo de siete etapas por las cuales pasa el continuo de la modificación de la personalidad, que pueden ser identificados por la expresión, contacto, diferenciación y resignificación de las siguientes áreas: comunicación, sentimiento, constructos, sí mismo, experiencia y responsabilidad.

Cabe mencionar que las participantes en el taller de “Reorientación de Proyecto de Vida” iniciaron este proceso desde etapas distintas, esto como resultado de que algunas no habían manifestado ninguna problemática personal grave, sólo buscaban vivir la experiencia y lograr un mayor bienestar, y otras se encontraban, debido a las circunstancias de su vida —relaciones de pareja, trabajo, enfermedad paterna— en franca vulnerabilidad y angustia. También es cierto que las barreras de cada una, sus personalidades, e incluso la asistencia previa de algunas participantes a otros procesos, también influyeron al comienzo en las reservas que pudieron manifestar. Sin embargo, considero que en general se les puede ubicar a la mayoría de ellas en la segunda etapa, donde “la expresión comienza a fluir en relación con temas ajenos al sí mismo” (Rogers, 1993:124).

Las participantes se estaban sintiendo recibidas, manifestaban disposición, pero a la par tenían resistencia a derrumbar sus defensas, pues se manejaban de manera funcional, y si bien sabían que había algo en su vida que requería cambios, no se

encontraban totalmente dispuestas a involucrarse en el dolor que pudiera emerger al trabajarlo.

[...] Por ejemplo, si en efecto estoy consciente pues, igual y me hago mensa, como lo que decía Ana, igual es algo que está por ahí pero no le dedico el tiempo. Diana habla de buscar la manera de enfrentarlo, de alguna manera hacer algo, pero si por ejemplo sí vengo así, toda la intención de cooperar y todo, pero que a lo mejor, no creo que sea momento en cuanto a mis culpas o a mis cargas... [...] Ojo que sí... tengo toda la disposición de hacerlo y la apertura pero muy particular de elecciones, es como híjole dejémoslo en un *stand by*... (Fernanda, sesión 1, 2010).

En esta frase también se manifestaron las contradicciones propias de la segunda etapa, pues subsistía cierta noción de que existía una problemática, pero la describían como no perteneciente a su sí mismo o ubicándolo todo en el pasado.

Sin embargo, el flujo del taller y la dinámica del mismo, las hizo avanzar en su proceso, sobre todo en algunos elementos como la expresión más libre de sentimientos del tipo “presente pero no ahora”, empezaron a correr los riesgos de relacionarse a partir de estos sentimientos, y además comenzaron a distinguir el papel de su libertad y responsabilidad en la toma de decisiones y en el estado emocional:

Hasta ahorita me está gustando el resultado y yo creo que al igual que la mayoría, cuando nos mandaste el correo, el simple nombre del taller: “Reorientación de Proyecto de Vida”, es así como “¡ay! ¿a que me voy a enfrentar, de qué me voy a dar cuenta que a lo mejor no quería darme cuenta?”, así como un gran compromiso, y yo le dije a una compañera de la escuela: “No, pues voy a tomar un taller”, “¿Y de qué es?”, “No, pues de esto”, ¿pero te soy honesta? tengo miedo de saber o imaginar dónde y con quién voy terminar parada, pero viviendo el proceso, si, si hay cosas que tengo que manejar que me está costando trabajo, pero me está gustando el resultado, y es una cosa que tenía como el temor que me dejaba paralizada y sé que el moverme no está siendo fácil, pero me está trayendo cosas muchísimo mejores que estar en mi zona de confort (Alba, sesión 3, 2010).

Esta mayor expresión las impulsó a tener un mayor reconocimiento de su yo verdadero en relación a su experiencia, pues empezaron a descubrir contradicciones e

incongruencias, lo cual les ayudó a que se flexibilizaran los constructos personales — propios de la etapa cuatro—en un deseo de vivirse plena y sinceramente autoaceptándose.

Yo nunca había estado en una sesión así, como Mariela, decía, ah sí sé lo que quiero, pero hay cositas que tu vas escondiendo, sentimientos que... de plano lo olvidas y como que vas descubriendo que no, que hay que sacarlo, que hay que ir sobre eso para... que vas bien, pero si puedes mejorar muchas cosas [...] He ido descubriendo el miedo a decir lo que yo siento, con mi jefe, por ejemplo, yo me quedo callada, pero de verdad hace falta hablarlo, decirlo, porque a veces aunque no me parezca, por quedar bien con la gente me quedo callada, [...] por estar bien con ellos [...] quiero pensar en mí, me queda claro que las personas que realmente te quieren, te aprecian, te va a entender y van a estar ahí al final, pero la gente que no, se va, y no nada más en el aspecto laboral, sino sentimental, si no me trata bien, si no me acepta, adiós, cosa que yo no hacía (Paulina, sesión 3, 2010).

Ahorita me sentí muy bien que todo mundo me dijera al oído, “tienes derecho a esto o a esto otro”, porque pareciera que siempre tengo más responsabilidades que derechos, entonces hasta el derecho de sentir que tengo un derecho me hace sentir culpable. Una estupidez, pero realmente es algo que tengo que trabajar. [...] Pero si el rollo de aparentar de decirme a mí misma: no te puedes permitir estar así, hoy sales y sales con buena cara, hay momentos en los que estoy cansada [voz llena de lágrimas] [...] tengo derecho a estar de genio [...] pues de darme mi espacio, y de hablar y de hacer lo que quiero y que eso no me haga sentir culpable. Karla, la que siempre dijo que sí, ahora dijo que no. Que si ahora no me vieron una cara amable, sigo siendo yo y tengo derecho a ser YO (Karla, sesión 4, 2010).

También en estas frases se puso de manifiesto que la experimentación de los sentimientos estaba más ligada al tiempo presente y que la diferenciación con sus propios constructos estaba aumentando en su simbolización y expresión. Asimismo, estaban tratando de dejar de lado el satisfacer expectativas ajenas, para voltear hacia ellas, y empezar a ser su propio foco interno de evaluación.

En este continuo del cambio, y por el tiempo del taller, se plantea que las participantes tuvieron un punto de llegada final entre la cuarta y quinta etapa del proceso establecido por Rogers (1993), entendiendo que es un estado fluido donde ciertos sectores ya estaban en etapas más avanzados mientras que en otros pueden existir bloqueos.

Mi percepción hacia mí misma ha cambiado de forma positiva y he fortalecido ese compromiso conmigo misma y con lo que quiero [...] Conocí cosas de mí como dar un rumbo y una estructura hacia la meta que quiero alcanzar. En lo personal siento que descubrí que tengo fortaleza y capacidad de muchas cosas de las cuales no era consciente, y en lo laboral cambió mi confianza hacia lo que hago y decido (Alba, cuestionario de cierre, 2010).

Me siento mejor conmigo misma e identificada con el grupo. Estaba consciente de varias cosas pero no tenía plan de acción (Karla, cuestionario de cierre, 2010).

Ha cambiado de forma positiva mi percepción de mí misma, retomé el pensar en mí y en luchar por que me haga feliz (Martha, cuestionario de cierre, 2010).

Estoy más establecida y autoaceptada. Mejor concepto de mí misma (Fernanda cuestionario de cierre, 2010).

Me voy con muchas cosas nuevas, mi motivación al venir era quizá distinta, porque me conozco como una persona que sabe lo que quiere, pero en las dos últimas sesiones he descubierto que no sabía... o que complementan lo que yo sabía de mí, y de lo que yo quiero saber, hoy fui más consciente de esto. El rollo este de cómo nos imaginamos y que tú insistías en no lo frenen, y me ubicó en algo que estaba ahí, que les compartí hace ratito y al que no le daba mucha importancia, porque estoy bien ahorita y que voy por ese camino (Mariela, sesión 3, 2010).

En este camino por su propio proceso de cambio, habían logrado transitar por varias áreas, encontrándose algunas veces con experiencias dolorosas, sin embargo, el resultado, al menos así manifestado por todas, estaba siendo satisfactorio, estaban

logrando autoconocerse, así como tener una mayor integración con todas las partes de su sí mismo, de tal manera que estaban siendo considerados todos los elementos — como sus emociones, valores, necesidades— en la toma de sus decisiones, de su proyecto de vida, habiendo iniciado su camino en el proceso de “ser persona”.

Pero en general se pudo observar un desbloqueo de su comunicación interna, una mayor experimentación, apropiación y expresión de los sentimientos, así como una confrontación hacia áreas de su vida donde existían incongruencias y un mayor autoconocimiento que también pudo traducirse en mayor autoaceptación.

CAPÍTULO V. DISCUSIÓN CON AUTORES

Tal como he venido planteando en el presente trabajo, la tarea del Desarrollo Humano es intervenir en procesos de desarrollo cognitivo–afectivo, es decir, está enfocado a promover la salud y el crecimiento de las personas, teniendo como marco de referencia la filosofía existencialista, la cual acentúa la libertad y capacidad del ser humano de elegir y decidir su camino, así como la Psicología Humanista y el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) que emana de ésta, los cuales se basan en la premisa básica de que el organismo humano es digno de confianza, potencialmente constructivo.

La tarea del facilitador en el ECP será posibilitar las condiciones necesarias que desbloqueen la tendencia actualizante, la cual Rogers define como “el impulso que se manifiesta en toda vida orgánica y humana —de expansión, extensión, autonomía, desarrollo, maduración—, la tendencia a expresar y actualizar todas las capacidades del organismo” (Rogers, 1993: 42).

Para Rogers (1993) esto sólo se puede lograr si también en la naturaleza de la relación se presentasen ciertas actitudes facilitadoras y éstas sean percibidas de alguna manera por el cliente, lo cual provocará que las personas acusen cambios específicos en su personalidad. Es por ello que algunos autores, como Barceló (2003), plantean que el ECP es un modelo actitudinal, y que la mayor herramienta del facilitador será la instrumentalización de su filosofía personal y cosmovisión, traducido en las actitudes que se mencionan a continuación.

5.1 Las actitudes facilitadoras

5.1.1 Congruencia

Mi experiencia es mi máxima autoridad

Carl Rogers

En el papel del facilitador es ser honesto, sin fachadas, estar abierto a la corriente de sentimientos y la experiencia que están fluyendo a la conciencia. No pretender un papel

que realmente no corresponde, y esto, en una autenticidad clara que exige de sí una madurez psicológica, pues no se puede pedir a la persona que llegue más lejos de lo que está ubicado el propio facilitador. Es por esto que entendí la resistencia inicial de mis participantes, en cuanto a sus tanteos, el esperar a descubrir en qué consistía el taller, y lo que podían expresar, si la confianza era merecida, pues yo fui igual al inicio de la Maestría, mi resistencia al contacto fue disminuyendo en la medida en que fui confiando en mi proceso, en mis facilitadores y compañeros. Yo sabía lo que les estaba pasando a mis participantes, y por ello pude acompañarlas, y también al haber aumentado mi congruencia en mi proceso personal, fui más capaz de percibir qué estaba pasando conmigo durante el taller, mis emociones y sentimientos a lo largo del mismo, los cuales fueron de todo tipo, desde nervios, temor, hasta amorosos y de alegría, etc.

Lietaer (1997) por su parte, hace referencia a la comunicación explícita del terapeuta de sus percepciones conscientes, sus actitudes y sus sentimientos; este aspecto se denomina “transparencia”. Pero también es importante entender que esto no significa la transmisión desbordada y sin cuidado de todo lo que aparece a la conciencia, sino la revisión de qué está sucediendo con ello, y para quién es la necesidad, para el facilitador o para la persona que se está buscando ayudar. Esto significa que aunque yo fuera consciente de lo que estaba sucediendo en mi interior, si no iba a abonar al objetivo del grupo, no era necesario expresarlo, sino acogerlo en mi interior.

En el caso de las participantes, el efecto que tuvo esta actitud, fue que al tener un mayor contacto con su ser interno y poder traducirlo en palabras y expresarlo en el grupo, se dieron cuenta de que se podían despojar de falsas fachadas, que era posible ser auténticas y seguir siendo tratadas con respeto y más allá de eso, comprendidas. Como se pudo observar en el capítulo anterior, en su proceso, apropiaron como suya esa palabra y buscaban responder de manera congruente en su “ser, sentir, y hacer”. Lo cual se convertiría por ejemplo, en el caso de Ximena, también en acciones más acordes con sus emociones, valores y necesidades.

5.1.2 Empatía

*He descubierto el enorme valor de
permitirme comprender a otra persona
Carl Rogers*

La empatía es una actitud de profundo respeto y comprensión por los significados del otro, no es una identificación, sino que presupone la capacidad del facilitador de diferenciarse como individuo, pero a la vez hacer frente a su respuesta afectiva en un “como si”. Es atender a la experiencia del otro, retener los significados —incluso a veces implícitos— y poder reflejarlos en un marco de comunicación clara.

Es una escucha activa que implica internarse en el mundo y marco de referencia de la persona, que si bien forma parte de un acto intencional y voluntario, también exige al facilitador una manera de ser y estar en el mundo. No es una careta que se pueda poner o hacer al servicio de la relación de ayuda, sino que es la instrumentalización de la personalidad del facilitador.

Es así como en la naturaleza de la intervención fue puesta en juego esta actitud fundamental, no sólo por parte mía como facilitadora, sino también por algunas participantes, quienes también fueron coadyuvantes del proceso de cambio de sus compañeras mediante una sensibilidad y/o habilidad de ayuda y comprensión, de tal manera que, como se pudo observar, en el caso concreto de una intervención de Mariela, pudo responder de manera empática, validando el momento y el sentir de la otra compañera, sin dar ningún consejo, sino que generó el espacio para que, quien estaba compartiendo su problemática, por sí sola encontrara la mejor respuesta a ésta.

Y es así como las participantes, cuando se expresaron abiertamente, la sensación posterior que reportaron fue de gran alivio y tranquilidad. Esto también impulsó a una mayor apertura en la expresión y búsqueda dentro de ellas, pues fueron conscientes que efectivamente eran escuchadas, recibidas y comprendidas, pero más allá de eso, fueron encontrando progresivamente en sí mismas otros significados de lo que venían expresando.

Pero esto también influyó en la forma de relacionarse, de una manera más significativa con las otras integrantes del grupo, en una interacción profunda “yo-tú”, el

tipo de relación y comunicación de la que habla Martin Buber, la cual es generadora de un diálogo y encuentro recíproco. “Relación es reciprocidad. Mi tú afecta a mí como yo le afectó a él” (Buber, 1998:22). Bajo este marco, la persona aparece como un “yo” a través de su manera de relacionarse con los otros. Cabe mencionar que, para este autor, la condición es que exista calidad en este encuentro, en la presencia; lo cual subyació en el momento del taller, porque las participantes se abrieron al contacto con la otra, y en este encuentro, fueron capaces de encontrar en sí mismas las palabras necesarias para una retroalimentación sanadora, y eficaz. De ahí el poder transformador de la relación, y de la empatía en particular, su gran energía generadora de cambio.

5.1.3 Aceptación positiva incondicional

Quando puedo aceptar a un individuo [...] lo estoy ayudando a convertirse en una persona
Carl Rogers

Para que el ECP sea efectivo y de calidad, exige en el facilitador un alto nivel de coherencia entre la metodología y su filosofía del hombre, es decir, que debe sustentar su trabajo en la creencia efectiva de que las personas son básicamente buenas y dignas de confianza. Es una disposición interna que incide sobre la ausencia de juicios de valor, y que no busca someter ni posicionar su poder sobre la otra persona.

Esto se traducirá en un aprecio, interés y respeto profundo hacia el otro (Rogers, 1993) a quien no le pediremos que sea de tal o cual manera, sino que por el hecho de ser humano será recibido en toda su valía. También es la presencia de una generosidad afectiva que se hace manifiesta en la naturaleza de la relación; no habrá necesidad de defensas, barreras o falsas fachadas, pues todo lo que corre en el ámbito de lo expresado y vivenciado, de la naturaleza que sea, se valida y recibe como el esfuerzo de un organismo por encontrar la mejor respuesta con los recursos que tiene; la tarea de nosotros en el papel de facilitadores, será desbloquear la tendencia actualizante, para que la persona, en sí misma, pueda hallar esa respuesta.

En las participantes, sobre todo al inicio de la intervención, se manifestó el temor de ser juzgadas o no ser propiamente entendidas, sin embargo, conforme avanzaron las sesiones, y dándose cuenta de la naturaleza de la interacción, pudieron ver que estaban siendo recibidas, y que podían expresarse en todas sus contradicciones y temores más ocultos, y aún así se les seguía aceptando y comprendiendo. Yo como facilitadora ejercía mi papel de vínculo, alimentando la comunicación sincera e impulsando la retroalimentación de esa aceptación entre las participantes, y es así como fueron capaces de expresar esa certidumbre de que estaban siendo comprendidas y acompañadas.

Pero esto va más allá y se enfoca a lo que Rogers (2007) afirma, que en la medida en que la persona sea más capaz de experimentar la aceptación positiva incondicional que el facilitador le manifiesta, sentirá cada vez más una aceptación positiva hacia sí misma. En el caso particular de Ximena, se tradujo en un mayor saber de sí, que incidió en cambios en su autopercepción y una mayor autoconfianza en sí misma y sus decisiones.

5.2 Autoconocimiento

*La finalidad de la evolución personal implica
aprender a ser quienes somos en cualquier situación
en lugar de jugar un papel que absorba nuestra energía.*

Carl Rogers

Si tal como hemos visto, el “yo” está determinado por la simbolización en la conciencia que el individuo se hace de la experiencia, aunque sea una interpretación, al ser lo que afecta su conducta, realmente constituye *su* realidad

Al ser una *interpretación* de la realidad del individuo, muchas veces (si no es que la mayoría) estará determinada también por las opiniones que nuestras figuras importantes nos han introyectado acerca de nosotros mismos; es decir, tratamos como propios los marcos de referencia externos. Por ello, no es casualidad que muchas personas pierdan contacto consigo mismas; y actúen siguiendo patrones, papeles y “deberías” que les han inculcado otras personas desde pequeños.

Este proceso, tal como lo vimos en el capítulo anterior, Ximena lo vivió, porque sus padres en particular le habían transmitido de manera abierta que siguiendo cierto patrón de comportamiento (en particular el de su hermana) es que lograría su aceptación. Es por eso, que ella se resistía al taller, y expresó: “[...] me daba miedo conocerme a mí misma o enfrentarme a lo que de verdad soy” (Ximena, sesión 3, 21010). Este temor era natural, dado que había aprendido, con mucho dolor, que tal vez su verdadero yo sería rechazado, pues había aprendido la incongruencia, porque cualquier comportamiento diferente a lo aceptado en casa, daba como resultado la desaprobación por parte de sus padres. Sin embargo, al aumentar su saber de sí y un mayor conocimiento acerca de qué era lo que quería, había logrado un avance en lograr ser su propio foco interno de evaluación, lo cual no fue sencillo, pues tuvo que transitar por un camino, primero de temor, hacia lo que se podía encontrar, reconocer que lo que le habían marcado como lo “ideal” no era para ella, y contactar con sus propios recursos.

Más esto, como se pudo ver en el capítulo anterior, fue un proceso que le trajo ciertas dosis de dolor y temor, porque implicó derrumbar defensas que había fincado para ser funcional, quitar máscaras con las cuales se relacionaba, como por ejemplo su postura de “ser fuerte”, y haber reconocido ante sí misma que era vulnerable, pero que ello no la hacía débil.

Todo lo anterior tiene que ver con la “Teoría de Desarrollo de la Personalidad” que Rogers (2007) establece en relación al desarrollo del “sí mismo” y el “yo ideal”, la cual se toca de manera constante en el análisis del capítulo anterior, por lo que en el siguiente apartado, me daré a la tarea de exponerlo de manera breve.

5.2.1 El desarrollo del sí mismo y el yo ideal

La evaluación de los demás no es una guía para mí
Carl Rogers

Tal como lo hemos mencionado, para Rogers, el concepto del sí mismo está ligado al conjunto de percepciones y representaciones que nos hacemos de la realidad en nuestra interacción con los otros. A consecuencia de esta interacción y en la medida

en que se exterioriza, según lo que establece este autor, “el individuo desarrolla una necesidad de consideración positiva” (Rogers, 2007:65), es decir, que vamos buscando la satisfacción de esa necesidad en nuestro entorno, por los medios que sean, al grado que puede llegar a ser más poderosa que nuestro propio “proceso de valoración organísmica”.

Llega un momento, en que la persona, buscando preservar la consideración positiva de los otros, falsifica su propia y mejor forma de ser, pierde autenticidad y se vive en la incongruencia. Tal como lo pudimos observar con Ximena, había aprendido a actuar bajo ciertas máscaras, y desterraba de la conciencia cualquier indicio que pudiera refutar esa idea sobre sí misma. Rogers advierte que ésta no es una decisión consciente, sino que es un “proceso natural y —trágico— iniciado en la infancia” (Rogers, 2007:70), lo que para este autor constituye la “alienación del hombre”. En el curso de su vida, Ximena, en la búsqueda de aceptación, sobre todo de sus padres, había tomado valores y una postura que no iba con su verdadero yo, reconoció que sus papás le pedían que fuera como su hermana, pero que en ese mensaje lo que le transmitían era desaprobación hacia lo que ella era en realidad. Estaba buscando sentirse aceptada, querida, aunque en el camino hubiera perdido el contacto con su yo real.

Fue una sorpresa positiva para Ximena descubrir que, bajo el espacio protegido del taller, podía ser ella en toda en su complejidad, y seguir siendo aceptada y valorada. Pudo permitirse abrirse a la experiencia y empezar a descubrir qué había detrás de su máscara. Empezó a transitar en su proceso de “convertirse en persona”, comenzó a experimentar una identidad sustancialmente positiva, realista y estable, y donde inició el camino hacia su madurez psicológica, buscando reparar esa “alienación”, a partir de diluir esa valoración condicional con la que había crecido, buscando el afecto; empezó a dejar de depender de la aprobación externa y a convertirse en el eje de sus propias decisiones, confiando en su propia valoración organísmica.

Como consecuencia de la integración entre los elementos rechazados de su experiencia, Ximena acusó cambios en su autopercepción. Aquello que Rogers define como “concepto del yo que el individuo desearía poseer y al cual asigna un valor de la mayor importancia” (Rogers, 2007:30), es decir, su “yo ideal” se convirtió en algo más

realista y alcanzable; lo cual lo expresó ella de manera abierta diciendo que efectivamente “ya se veía”, alcanzando lo que quería, que era terminar su carrera.

Cabe mencionar que para haber logrado todo lo anterior, primero fue necesario que Ximena pudiera contactar, simbolizar y expresar sus emociones y sentimientos, para posteriormente realizar un manejo más constructivo y asertivo de éstos, lo cual se revisará en el siguiente apartado.

5.2.2 Uso constructivo de emociones y asertividad

*Cuando un individuo expresa con precisión por primera vez
cómo se encuentra, justamente y precisamente al hacerlo
ya no se siente de ese modo
Eugene Gendlin*

La asertividad, tal como establecimos en el Capítulo II, busca un ganar-ganar. Es reconocerse como un individuo con derechos, que requiere elegir, priorizar, pero también reconocer en el otro la presencia de estos mismos derechos. Es por ello que para tomar decisiones, es necesario conocer y contactar con ese gran barómetro que son nuestras emociones que como dice Aguilar Kubli, “nos dicen si hemos de activar nuestros mecanismos de comportamiento para prevenir, atacar o eliminar obstáculos” (Aguilar Kubli, 1987:86).

A Ximena, le gustaba creer que cada decisión suya era el producto de un análisis frío y racional. Se había construido un mundo que favorecía la ausencia del contacto y expresión de ciertas emociones y sentimientos, poco o nada lloraba, incluso cuando hablaba de algo muy triste como, por ejemplo, de su reciente separación, se mantenía sonriendo, y es así como, en una ocasión, sus compañeras le manifestaron esta incongruencia.

Ximena, a consecuencia de esa observación, reconoció que era cierto, evitaba el dolor, pues no había querido contactar con su tristeza o soledad, buscando evitar mayor sufrimiento. Sin embargo, al contactar con sus emociones y sentimientos, y poder expresarlos pudo mejorar en su manera de relacionarse con ellos, pues se dio cuenta

que no eran sus enemigos, sino que podían convertirse en sus aliados. Incluso ella expresó, que ésa fue su manera de avanzar en su autoconocimiento, dejándolos fluir y escuchar lo que tenían para decirle, lo cual se encaminaba a acciones concretas, a conductas distintas en ese saber de sí emocional. Y eso se reflejó en la manera en como ella relató que respondió a su hija, y también en la forma en que fue recibiendo y aceptando la ayuda externa, sin juzgar de antemano, que se debiera a que la consideraban débil, sino porque fue creyendo en sí misma como la principal rectora que debía decidir qué es lo que más le convenía a cada momento. Todo esto impulsó su desarrollo personal, porque aumentó la claridad y congruencia en relación a su experiencia, y ello ayudó en la toma de decisiones responsables que al fin y al cabo se relacionaba con su proyecto de vida. Y es que este trabajo está basado en la idea de que las mejores decisiones en la vida son las que hacemos integrando los dos hemisferios: el izquierdo —analítico y racional—, y el derecho, donde reside la emotividad. Contactando, clarificando y expresando las emociones estaba logrando esa unificación.

5.2.2.1 Los patrones familiares y la educación en las emociones

*Que no sabemos lo que nos pasa:
eso es lo que nos pasa
Ortega y Gasset*

Se agregó este apartado, porque a lo largo del análisis de las evidencias de Ximena, se pudo observar el papel crucial que jugó su familia (factor principal en su educación y socialización), como reguladora de su expresión emocional, del poco o mucho contacto que podía tener con cierta gama de sentimientos y/o emociones. Como establece Casassus “los padres muchas veces intentan moldear a sus hijos [...] según lo que ellos quisieran que fueran. [...] Así, entre carencias y moldeamientos, como hijos e hijas, aprendemos a reprimir, controlar y manejar nuestras emociones” (Casassus, 2006:169).

Ximena había aprendido que la alegría y el enojo estaban permitidos, mientras que otros sentimientos, como la tristeza, no los podía expresar; había crecido con normas y reglas implícitas que establecían qué era lo que estaba aceptado, cómo y en cuáles circunstancias. Pronto, en sus interacciones, aprendió a filtrar y reprimir el contacto con ciertas emociones, buscando encajar en el molde que su familia le había introyectado, sobre todo, buscando su aceptación.

Frente a la expresión espontánea de las emociones surge una falta de resonancia o el rechazo de quienes nos rodean. Este hecho es particularmente importante en la infancia, pues tiene consecuencias. Se sabe que una emoción que se reprime no hace sino volver con mayor fuerza después (Casassus, 2006: 170).

Es así como Ximena se fue adaptando a la “máscara” que se le asignó en su familia, la de “ser fuerte”, y como tal actuaba, y desplazó de la consciencia las pruebas que le podían decir lo contrario, que podía también ser vulnerable, sin embargo, al hablarlo al momento del taller, también descubrió la tristeza, la necesidad de apoyarse en alguien sin sentir por ello que era débil. Su incongruencia pasada, la hacía reaccionar con poca autenticidad —por ejemplo sonriendo cuando estaba triste— o de manera explosiva, dado que el enojo sí estaba permitido.

En este proceso, había perdido contacto consigo misma, y esto ocurrió, según Casassus, “porque la educación *intelectualiza* la experiencia, en vez de *incorporar* las experiencias” (Casassus, 2006:171). Es decir, en la familia, en lugar de enseñarnos a *sentir* las emociones, nos enseñan a *pensarlas*. Por lo que perdemos contacto con ellas, con nuestro cuerpo, y en el ínter con nosotros mismos y los demás. Por ello fue esencial, en el trabajo de autoconocimiento, que Ximena restaurara ese puente con su ser emocional, para una mayor congruencia con su experiencia, y poder avanzar en su proceso personal.

5.3 Mundo motivacional

Lo que los humanos pueden ser, es lo que deben ser
Abraham Maslow

En todo momento las personas nos estamos moviendo de un estado actual a un estado deseado, y partiendo del hecho de que Nena tenía cubiertas las necesidades básicas de seguridad que estableció Maslow (1993), estaba la hipótesis de que ella estaba siendo motivada por la búsqueda de cubrir sus necesidades de estima —a raíz de su separación— y de su autorrealización, ambos relacionados con su proyecto de vida, entendida ésta última como:

Realización creciente de las potencialidades, capacidades y talentos; como cumplimiento de la misión —o llamada, destino, vocación—; como conocimiento y aceptación más plenos de la naturaleza intrínseca propia y como tendencia constantes hacia la unidad, integración o sinergia, dentro de los límites de la misma persona. (Maslow, 1993: 50).

Por otra parte, para poder llegar a esta autorrealización era necesario que Ximena realizara un análisis de sus valores y necesidades, verificar si eran congruentes, para que la llevaran a un proceso de decisión encaminado a la acción.

5.3.1 Necesidades

El estudio de la motivación debe ser, en parte,
el estudio de los fines, de los deseos o
de las necesidades últimas del ser humano.
Abraham Maslow

Si nos basamos en la teorización de Maslow (1991), que establece que las necesidades humanas están organizadas dentro de una jerarquía de relativa prepotencia o predominio, y en donde ante la existencia de ciertas necesidades preponderantes, todo

lo demás es desplazado, en la búsqueda de nuestro organismo para satisfacer tal necesidad; es por ello, que el cambio de Ximena estuvo enfocado a un reconocimiento de estas necesidades prioritarias, para que se ajustaran con su hacer diario en una congruencia efectiva. Lo cual primero partió de esa expresión abierta de lo que definitivamente no quería, y la necesidad de darse tiempo para descubrir lo que efectivamente sí deseaba.

Al inicio le costó trabajo, pues su necesidad prioritaria era la aprobación y admiración externa, era sobre ese eje que expresaba su yo ideal, pero al final del camino hacia la congruencia con sus necesidades, se encontró con su necesidad de terminar su carrera y ser exitosa profesionalmente (autorrealizarse) pero siempre acompañada de su hija y familia (necesidades de afecto y pertenencia). También había dejado de asociar su yo ideal y validación con tener una pareja: “[...] me vi feliz o sea en compañía de mi hija de verdad ¿Qué para que busco más si ahí la tengo?” (Ximena, sesión 3, 2010). Asimismo, si para Maslow (1993) avanzamos hacia el desarrollo en la medida que lo atractivo supera la tensión que implica esa necesidad, Ximena inició este camino cuando reconoció en sí misma la necesidad de concretar sus estudios a pesar del esfuerzo que implicaba esto.

Sin embargo, como este mismo autor establece: “podemos esperar que, a menudo (si no siempre), se desarrolle un nuevo descontento y una nueva inquietud” (Maslow, 1991: 32). Es decir la motivación será constante, inacabada y compleja, pues siempre nacerán nuevas inquietudes. El logro de Ximena será, en base a lo acontecido en el taller, lograr reconocer cuáles de esas necesidades nacieron de sí misma, de su sabiduría interna, que la empujen hacia su autodesarrollo y autorrealización, y que no tengan su origen en introyectos.

5.3.2 Valores

*El derecho de cada uno a utilizar su experiencia
a su manera y descubrir en ella sus propios significados
es una de las potencialidades más valiosas de la vida*

Carl Rogers

Rogers (2007) manifiesta con claridad que, en la búsqueda de aceptación, hemos ido dejando de ser nuestro propio foco de evaluación para introyectar valores ajenos. Es bajo ese matiz que se buscó en el taller que las participantes confrontaran sus valores para que, a partir de ahí, pudieran generar lo que Jorge Luis González llama su propio “criterio axiológico”; en el caso de Ximena, para que pudiera lograr un comportamiento ético regulatorio surgido internamente, donde “los controles y sanciones de su proceder consistirán en la experiencia de congruencia e incongruencia personales. Lo que equivale al aumento o disminución del grado de unidad orgánica” (González, 1998:43).

Para ello fue necesario que, primeramente, cuestionara los valores que había introyectado y que regían su manera de comportarse, pero que al confrontarlos existiera una mayor apropiación. Por ejemplo, en su casa hablaban de respeto, pero no la respetaban a ella, y manifestaban desaprobación porque no era como su hermana. Fue necesario que ella volviera hacia sí misma, y avanzara en ser su propio foco interno de evaluación, para que descubriera qué era lo que le pertenecía y convenía, y que como ella misma expresó, sin que fuera rebeldía, se autoorientara y tomara decisiones como producto de la apropiación de esos valores.

Esto también, la ayudó a visualizar un estilo de vida más congruente y acorde a esos valores, porque al creer en algo, se sintió más impulsada y predispuesta a realizar acciones encaminadas a ello. Como por ejemplo, el alto valor que le daba a su familia, en particular a su hija, y la forma en que asoció su esfuerzo actual —con sus estudios— en pos de su propio desarrollo y el bienestar de su hija. Como dice Elizabeth Lukas “cuando actuamos por amor a algo o alguien, emanan de nosotros unas fuerzas formidables” (Lukas, 2001:88).

5.3.3 La responsabilidad de la libertad

El destino únicamente encuentra a quien realiza la libertad

Martin Buber

Basados en la filosofía existencialista que exalta la libertad del individuo en la elección de su propio destino —si es que algo como tal existe—, este trabajo plantea que la gente construye su vida a la luz de sus decisiones, pero que generan una identidad también a partir de su habilidad para tomar decisiones libres y responsables, dentro del cúmulo de alternativas. Con esta intervención se buscó recalcar esa libertad, que en vez de ser orientada a una “libertad de”, se encaminara a una libertad “para”, lo cual también estaba conectado con el sentido de vida del que habla Víctor Frankl (1999).

En el caso particular de Ximena, como se pudo revisar en el capítulo anterior, esto se tradujo también en una mayor autoconfianza y responsabilidad en sus decisiones; es decir, se empezó a asumir como la única en tener injerencia en sus elecciones y consecuencias, pero también con la seguridad de que podía elegir acertadamente y alcanzar sus objetivos.

Asimismo, fue importante que Ximena y Diana —y en general todas las participantes—, avanzaran en el entendimiento de que vivir significa asumir y ser conscientes de la responsabilidad de esa libertad, la cual se convierte en una capacidad de elección permanente, que cada acción es producto de una decisión propia, incluso hasta la actitud que tomen ante “un conjunto de circunstancias”; como lo estableció Frankl, cada quien es responsable de “lo que hace, de lo que ama y de cómo sufre” (Frankl, 1999:83). Pero esto les generó también la certeza de saber que ellas podían elegir, tal vez equivocarse, pero que en ello consistía dirigir su vida de forma responsable, lo cual también incidía en su estado de ánimo; y así lo expresó Diana: “[...] tomar decisiones también te da tranquilidad” (Diana, sesión 2, 2010).

5.4 Proyecto de Vida

*Vive como si ya estuvieras viviendo por segunda vez
y como si la primera vez ya hubieras obrado tan desacertadamente
como ahora estás a punto de obrar*
Viktor E. Frankl

Si entendemos el Proyecto de Vida como la misión, planteamiento de hacer algo, o el sentido que le da al camino que se emprende en la existencia, podemos entender la naturaleza personal y única que cobra vida en el interior de cada persona. O como menciona Enrique Rojas, también es un manifiesto de nuestra historia personal, “es la operación que yo hago con mi vida, lo que yo quiero que ella sea, los planes que trazo para que el día de mañana éstos estén impregnados de porvenir” (Rojas, 2001:21).

Entonces se entiende que para conocer la perspectiva del futuro se tuvo que partir del presente. En el caso de Ximena, la reorientación del proyecto de vida fue personal, único, confrontador, de tal manera que pudiera responder a la pregunta: “¿para qué vivo, qué es lo que estoy queriendo?”. A lo cual, respondió llanamente, “[...] para seguir mis ideales y mis metas, y para sentirme bien con ellos” (Ximena, sesión 3, 2010). Había descubierto que su vida estaba dotada de propósito, si se empezaba a escuchar a sí misma, y dejaba de buscar la aprobación externa, para buscar dentro de sí misma las respuestas que requería para su bienestar. Esto generó lo que para Fabry (1990) es la satisfacción resultante, la simple búsqueda de tal sentido. Y como se vio en el caso de Diana, también consistió en el cuestionamiento de si valía la pena el desempeño profesional, en relación a lo que estaba perdiendo en el camino (pareja, familia, tranquilidad)

Cabe decir que este proyecto de vida tiene la presencia inherente de la subjetividad propia de cada ser humano, pero también es objetivo porque se presentó y constituyó en las participantes con resultados concretos en la búsqueda del bien propio, asertivo. Es decir, no constituyó únicamente la revisión quimérica de sueños, sino que plasmaron por escrito las acciones específicas que conllevaba reorientar su proyecto de vida.

Ya para concluir este apartado, es importante recordar que este trabajo planteó que el proyecto de vida se construye a partir de dos instancias de identidad: el yo real —autoconocimiento— y el yo ideal —lo que la persona desearía poseer y al cual le asigna un mayor valor—, es decir su motivación, aquella que para Maslow “es inacabable, fluctuante y compleja” (Maslow, 1991:9). Porque en tanto logramos algo, se presentará otra nueva necesidad.

Es por ello que para acercarse a la reorientación del proyecto de vida asertivo y ecológico —donde me tomo en cuenta y te tomo en cuenta—, tal como se revisó en el capítulo IV y como se ve expresado en los apartados anteriores, fue necesario que las participantes y en particular Ximena, partieran de un autoconocimiento certero —su yo actual— y reconocieran lo que para ellas era importante, a lo que aspiraban —su yo ideal—, es decir su mundo motivacional.

5.4.1 Ser mujer: implicaciones en proyecto de vida

Una mujer debe de decir y no sentirse culpable por hacerlo: “¿Quién soy? y ¿Qué quiero hacer en mi vida?”

Betty Friedan

Hasta hace algunos años en México, parecía que no existía dilema para la mujer, el papel central y objetivo de su vida estaba encaminado al cuidado de la casa y los hijos, sin embargo, las crisis económicas abrieron la necesidad de que la mujer aportara económicamente a la casa, pero también los cambios en la cultura implicaron que las mujeres se prepararan y avanzaran más en su nivel de estudios. Todo esto trajo nuevos desafíos, pues la mujer dejó de lado el papel tradicional del autosacrificio, para buscar el del autodesarrollo, lo cual tuvo como consecuencia la confrontación directa entre los roles típicos con la búsqueda de un rol más propio y acorde con las necesidades femeninas de realización personal, que les traiga satisfacción.

Sin embargo, esto no es sencillo, porque las mujeres, a diferencia de los hombres, como lo menciona Salazar, definimos nuestra identidad en relación al otro, en nuestra responsabilidad y capacidad de cuidar e intimar; en la investigación realizada por esta

autora, cuando se les pidió a las mujeres que se describieran, todas hablaron de su papel de esposa, madre, hija, amante, y ninguna enunció su preparación académica, y por otra parte estas mujeres “consideraron que las actividades profesionales ponen en peligro el concepto de sí mismas y les pueden generar conflictos entre su realización y la atención a otros” (Salazar, 2004:49).

Esto va relacionado con Diana, donde este conflicto se presentó en su matrimonio cuando ella decidió efectivamente dejar del lado el rol exclusivo del cuidado al otro y buscar su realización profesional, lo cual fue un factor crucial en el rompimiento de su relación de pareja, y a la par se vivía inmersa en la culpa, sobre todo por no estar al cuidado único de su hija, que como establece Giampino “las mujeres pagan con su culpabilidad si algo no marcha bien con los hijos. Como con los hijos siempre hay algo que no va bien, pagan a menudo” (Giampino, 2002:29).

Sin embargo, a Diana, el divorcio, no le dio tranquilidad, sino que le trajo otros retos como por ejemplo enfrentar la desaprobación de su familia, la cual no estaba de acuerdo con su divorcio, pues conforme a los introyectos culturales, la mujer tenía que tolerar todo, el matrimonio era para siempre y perseguir su realización era penado, por lo que esta decisión la aisló de sus tías y primas.

Pero también su divorcio conllevó temor, pues se sintió con mucha responsabilidad en cuanto a su hija, y aunque su trabajo la agotaba y no le satisfacía, le generaba temor renunciar, pues se sentía responsable de su manutención. Lo cual tiene relación con lo que establece Giampino, donde las mujeres:

Siempre tienen la impresión de no ser ayudadas o de tener que asumir todo solas. Se tranquilizan diciéndose que es por sus hijos por quienes trabajan, pero la duda también está presente, siempre tienen la impresión de correr y de no hacer bastante por los hijos, por la casa y por la pareja” (Giampino, 2002:21).

Pero en el momento del taller también empezó a cuestionar esos temores, a contactar con sus recursos viéndose a sí misma con la capacidad de salir adelante, con la preparación necesaria para no tener temor y buscar un mayor bienestar.

Después de dos años de su divorcio, fuera de su rol como madre y profesionista, también se presentó en Diana la necesidad de tener una relación significativa, que la

complementara, pero fue cautelosa al respecto, pues no quería el patrón tradicional de pareja, que ella ya había vivido y sufrido, sino que buscaba algo más significativo, una persona que la acompañara en una relación igualitaria, donde ella no perdiera su autonomía, pero existiera un respaldo emocional, más que económico.

5.4.2 *Ora et labora*: El equilibrio de actividades significativas

*Y si tú pudieras hacer lo que quisieras
¿Qué harías?*

Tal como se estableció en el capítulo II, este equilibrio se refiere a la antigua regla monacal de “rezar y trabajar”, encaminar la propia vida bajo un balance de actividades que implican esfuerzo físico/mental y la contemplación, el manejo de nuestras obligaciones con suficientes espacios de ocio y disfrute que impulsen una vida más plena, con sentido.

En el caso de Diana, como se pudo ver en el capítulo anterior, llegó al taller, con una sensación de cansancio permanente por la velocidad y presión en la que se vivía, pues también había perdido el sentido de su esfuerzo; relató la manera en que llegaba a su casa, después de un día muy pesado, solo para cuestionarse, el para qué, para qué tanta velocidad, tanto estrés. Y citando Fabry “nuestro afán de velocidad más que una causa de enfermedad no es sino un intento equivocado de librarnos de nuestra sensación de vacío” (Fabry, 1990:72). Para Diana, ese cúmulo de actividad le permitía desconectarse de otras preguntas más acuciantes, a las que tal vez no les había hallado respuesta y que la estaban deprimiendo, como por ejemplo cuál era el sentido de su vida.

También se estaba viviendo con mucha soledad, pues en esa velocidad había perdido contacto con su familia, la cual también le reprochaba su falta de tiempo, además de que había perdido contacto consigo misma, “[...] es que no tengo tiempo ni para escucharme a mí” (Delia, sesión 4, 2010), por tanto el taller también se convirtió en un espacio donde podía darse el tiempo para expresarse y escucharse a sí misma.

Es por ello que fue necesario que se saliera de las actividades “centrífugas”, aquellas que para Fabry son el intento de escapar de sí misma, hacia actividades “centrípetas [...] las que van dirigidas hacia el centro del hombre” (Fabry, 1990:72). Es decir, ya no importaba la amplitud del círculo de sus actividades, sino la consistencia con que las llenaba. No podía centrarse únicamente en su desempeño profesional, porque ya no le estaba trayendo bienestar, al contrario, la estaba deprimiendo, haciéndole sentir un vacío existencial, pues ya no le encontraba sentido a su trabajo. “Al vacío del ocio debe dársele un contenido, al vacío del trabajo sin sentido debe dársele un contenido” (Fabry, 1990: 178).

Y es así como en la reorientación de su proyecto de vida inició por revisar cuáles eran las actividades que realmente disfrutaba y que le daban sentido a su vida, para regalarse las acciones concretas y los espacios necesarios para enriquecer su existencia. En palabras suyas: “actividades placenteras” (Diana, sesión 4, 2010), actividades que tuvieron un significado, que fueron gratificantes y enriquecedoras.

CONCLUSIONES Y PROPUESTAS

Se retrocede con seguridad

pero se avanza a tientas

Mario Benedetti

En una ocasión leí que algunas mujeres llevan un cementerio interno, producto de las renuncias y sueños que han enterrado por el bien de sus familias; pues bien, yo no quisiera que ninguna mujer —incluyéndome— se viera en esa postura, la de la renuncia, sino en el poder de elección con un sentido. Es por este deseo que, en la configuración de mi trabajo, miré a mi alrededor y me encontré con un gran número de mujeres muy inteligentes, tratándose de adaptar a sus circunstancias lo mejor posible, yo las comparaba como unos trapezistas en un delicado equilibrio sin saber qué soltar, sólo queriendo llegar al otro lado pero ¿para qué?, ¿qué estaba en el otro lado donde pudieran sentirse seguras, felices?

Es por ello que este taller de “Reorientación de Proyecto de Vida en mujeres que laboran en el área administrativa de una empresa de cosméticos” nació buscando que las participantes encontraran en sí mismas las respuestas a esas preguntas, que dieran mayor congruencia a lo que desean en el futuro, pero con acciones concretas en el presente.

Escribo esto con la perspectiva que me brinda el tiempo transcurrido entre la intervención y el análisis de los resultados reportados. He llegado a entender un poco más mi trabajo y al Desarrollo Humano, pero sobre todo a mis mujeres, en esa búsqueda del sentido en su proyecto de vida. De manera resumida expongo los logros obtenidos en mi taller, recordando que planteo que el Proyecto de Vida se construye a partir de dos pilares muy importantes: el Autoconocimiento y mayor claridad en su mundo motivacional —necesidades y valores—. Y es por ello que el trabajo de la intervención y su posterior análisis estuvo enfocado a ello, en el caso particular de Ximena, quien fue la participante que se eligió para hacer el seguimiento individual, arrojando los siguientes cambios:

- Un mayor autoconocimiento encaminado a desbloquear su tendencia actualizante, reflejado en un mayor contacto, expresión, y claridad de sus emociones y sentimientos, lo cual permitió que empezara a tener conductas y reacciones distintas hacia un manejo más constructivo y asertivo de estas emociones y sentimientos.
- Un mayor conocimiento de su mundo motivacional, traducido en una mayor claridad y congruencia en sus valores y necesidades, entre su yo real vs yo ideal, así como mayor autoaceptación, autoconfianza y responsabilidad en sus propias elecciones y decisiones.

En el caso de Diana, quien fue la participante que se eligió para analizar en las categorías de “Ser mujer implicaciones en Proyecto de Vida” y “El equilibrio de actividades significativas”, los cambios fueron los siguientes:

- Cambios en la reorientación de su Proyecto de Vida, desde su papel de ser mujer, en cuanto a valores, esquemas culturales y paradigmas que son inherentes al sexo femenino, así como un aumento en ser su propio foco interno de valoración.
- Mayor autoaceptación y potencialización de sus propios recursos.
- El descubrimiento de una red de apoyo, ubicada en sus compañeras de trabajo.
- Una mayor claridad en sus necesidades que incidió en la realización de los pasos concretos para buscar un equilibrio en su vida, en actividades y relaciones más significativas que le dieran un mayor sentido a su existencia.

Y en el caso del grupo se pudo observar:

- La generación de un ambiente con las condiciones facilitadoras que dieron como resultado un proceso de desarrollo y cambio interno en las participantes de taller.

Todo esto se tradujo en que, en la última actividad del taller, todas las participantes pudieron realizar por escrito una propuesta de un proyecto de vida reorientado, de tal manera que las preguntas ¿para qué?, y ¿cómo hacer para lograrlo?, fueran más fácilmente respondidas, y esto les diera mayor sentido a sus vidas, pero ello desde una postura de flexibilidad y sensibilidad para realizar los cambios de dirección precisos, acordes con los nuevos retos que en el futuro la vida les presente. Entendiendo esto como lo que Rogers se refiere a la tendencia a vivir de una manera existencial, donde ya no se deben sentir obligadas a controlar su experiencia ni realidad, sino que podrán “reconocer que lo que yo sea y haga en el momento siguiente dependerá de ese momento, y ni yo ni los demás podemos predecirlo de antemano” (Rogers, 1993:169).

Con este trabajo me vinieron algunas reflexiones, que me gustaría exponer a continuación.

Existen muchas personas, que nunca se cuestionan su proyecto de vida, hacen lo que les toca hacer, y responden a los retos que se les presenta de forma casi automática. Tal vez esto no les represente mayor problema, o tal vez sí, pero esto no es materia de este trabajo. Mi interés, son los otros, personas como mis participantes del taller, donde la búsqueda de ese rumbo, de ese proyecto de vida, su definición y reorientación, consiste en un cuestionamiento, y que en el caso de mis participantes, fue un proceso confrontante; el cual, con sus retrocesos y avances, les reafirmó, actualizó o potenció su autoconcepto y percepción del yo. Es por ello que planteo, que gran parte de nuestro bienestar y salud mental depende de lo que va ocurriendo en el camino de esa definición y de la manera en que nos enfrentemos a ello, lo cuál definitivamente también incide en la noción de nuestro sentido de vida. Asimismo, la consecución de los objetivos, metas y sueños enmarcados dentro de este proyecto de vida, podría a definirse como lo que muchos llaman felicidad. Sin embargo, creo que esta noción de felicidad, tiene que ver más con la certeza de estar trabajando en congruencia con lo que yo verdaderamente soy —autoconocimiento— y lo que quiero lograr —mundo motivacional—. Es decir, el haber alcanzado un sí mismo auténtico, diferenciado y una clara intencionalidad, un para qué luchar.

Por otra parte, sería interesante en trabajos posteriores, estudiar, fuera de posturas metafísicas o poco científicas, el papel de la visualización o el inconsciente en

el cumplimiento de estos objetivos, metas y sueños, y con ello me refiero a su alcance, a veces, de manera espontánea, y sin que la persona —al menos de forma consciente— esté realizando acciones específicas para hacerlo, pero sucede. ¿Cómo es este proceso? Me atrevo a hablar de esto por conversaciones posteriores que tuve con algunas de mis exparticipantes, a quienes situaciones como éstas les sucedieron. Esto no se toma como material de análisis por carecer de la evidencia audiográfica, debido a lo poco deliberado de estas comunicaciones, pero queda como pendiente, y como tema interesante a profundizar.

Asimismo, en este trabajo se pudo observar la claridad con que la sabiduría organísmica trabajó en las participantes, y cómo es que cada una de ellas decidió, dentro de una gama de opciones, discriminar cuándo era su momento y qué era lo que podían elegir trabajar en el taller. Como por ejemplo, en el caso de Ximena, quien particularmente no trabajó demasiado el aspecto del equilibrio entre la vida personal y laboral, tal vez porque en ese momento no le estaba haciendo figura, pero en el caso de Diana, definitivamente era un eje en el planteamiento de su Proyecto de Vida.

En otro aspecto, me di cuenta que el estado de vulnerabilidad y angustia en que venían algunas participantes partía ciertamente de esa necesidad de reorientar su proyecto de vida, pero ello era consecuencia, en muchas de ellas, a que se habían planteado un proyecto de vida en compañía de otra persona, pero las separaciones, divorcio o infidelidades, les trajeron crisis que conmocionaron ciertamente sus cimientos y su sentido de vida. Si tal como revisamos en este trabajo, las mujeres nos evaluamos y definimos en la relación con los otros, a través de la responsabilidad y la entrega, no es casualidad, que al romperse una relación o estar sin una relación, muchas se sintieran sin una brújula interna que las guiara. Por ello fue necesario que dejaran de posar su vista en el exterior y la posaran sobre sí mismas mediante un saber de sí, un reconocimiento de su potencial y su propia autovaloración; que avanzaran en la apropiación de su existencia, entender aquello que Frankl afirmaba que no está en nosotros preguntar cuál es el sentido de la vida, sino que “a cada hombre se le pregunta por la vida y únicamente puede responder a la vida respondiendo por su propia vida” (Frankl, 1999:153). Es decir, asumiéndose en su propia capacidad de tomar decisiones responsables, de atenderse a sí mismas.

Queda como tarea pendiente el acompañamiento del duelo en trabajos de este tipo, la manera en que se puede intervenir en estas situaciones como la muerte de un ser querido, que son totalmente inesperadas y que se salen de los objetivos del taller, pero que sucedieron en el espacio temporal de éste, y que incidieron directamente en una participante, como fue el caso de Ana, a quien le falleció su padre, y en su opinión, no eran las circunstancias ni su estado anímico ideal para confrontar su proyecto de vida, y, a pesar de la apertura de mi parte en apoyarla en su proceso, tomó la decisión de retirarse del taller.

También, como producto de lo acontecido en la intervención, se resalta la necesidad de talleres y espacios como los descritos en este trabajo, pero enfocados al sexo masculino, pues ciertamente considero que si para las mujeres ha sido complicado adaptar su proyecto de vida a una sociedad que les exige una continua maleabilidad y poder de adaptación, para el hombre también subsiste la confusión de no saber cuál es el papel que deben adoptar ante un sexo femenino que a la par que gana espacios, también los sufre y espera apoyo de él. Los hombres requieren también crecer en su proceso de ser persona.

Asimismo, esta intervención viene a recalcar el poder de un liderazgo centrado en la persona, es decir, si las participantes estuvieron dispuestas a asistir a un taller y tener apertura, aunque estuviera presente la encargada de Recursos Humanos de la empresa, es porque en ella venían manifestándose ciertas actitudes, de respeto, empatía, que se tradujeron en confianza e impactaron directamente en el clima del taller, pero también en la atmósfera laboral en general. Es por eso que la tarea del Desarrollo Humano es promover no sólo cursos o talleres en las organizaciones, sino también en el convencimiento de los líderes, los directivos que están a cargo de estas organizaciones, para que se involucren y empiecen a generar los cambios necesarios para desarrollar desde sí mismos las actitudes facilitadoras y lograr una mayor participación del grupo.

Y ya para cerrar, entiendo la particularidad de mi población, que como planteaba al inicio de este trabajo, podía parecer que no deberían haber tenido problemas, eran jóvenes, inteligentes, preparadas, pero el Desarrollo Humano, que es para todos, vino a plantear la necesidad de acercarse a una población con muchas fortalezas, pero

carentes de tiempo y espacios para sensibilizarse y contactar consigo mismas, y responder de manera congruente acerca de qué es lo que en realidad quieren en la búsqueda de una vida plena. Todos, en algún momento nos hemos cruzado con ese tipo de personas, están en este momento, en sus oficinas cubriendo largas jornadas, diciéndose que tienen que ser felices porque tienen un buen trabajo, una estabilidad económica. Pero no lo son... ¿cómo les responde el Desarrollo Humano?

Estoy convencido de que este proceso de la vida plena no es para cobardes, ya que convertirse en las propias potencialidades significa crecer, e implica el coraje de ser y sumergirse de lleno en el torrente de la vida. [...] Consiste en una mayor tendencia a vivir íntegramente cada momento. Este vivir en el momento implica un máximo de adaptabilidad, un descubrimiento de la estructura en la experiencia, una organización fluida y cambiante del sí mismo y de la personalidad”(Rogers, 1993:175).

Bueno, ciertamente mi población, no fue cobarde en absoluto.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar Kubli, Eduardo (1987). *Asertividad: sé tú mismo sin sentirte culpable*, Pax, México.
- Barceló, Bartomeu (2003). *Crece en grupo. Una aproximación desde el enfoque centrado en la persona*, Desclée de Brouwer, Bilbao, España.
- Bradshaw, John (2009). *Volver a la niñez*, Selector, México.
- Buber, Martin (1998). *Yo y tú*, Caparrós Editores, España.
- Casassus, Juan (2007). *La educación del ser emocional*, Índigo, Chile.
- Castanyer, Olga (1996). *La asertividad: expresión de una sana autoestima*, Desclée de Brouwer, España.
- Cortés Zambrano, Xóchitl Magdalena (2001). “Vivencias y significados de calidad de vida de mujeres que asistieron a un taller de Desarrollo Humano”, tesis de Maestría en Desarrollo Humano, ITESO, Tlaquepaque, Jalisco.
- Fabry, Joseph (1990). *La búsqueda de significado. La logoterapia aplicada a la Vida*, Fondo de Cultura Económica, México.
- Frankl, Viktor E. (1999). *El hombre en busca de sentido*, Herder, España.
- (2002) *Fundamentos y aplicaciones de la logoterapia*, San Pablo, Argentina.
- García, Brígida (1999). *Mujer, género y población en México*, El Colegio de México, México.
- Giampino, Sylviane (2002). *¿Son culpables las madres que trabajan?*, Siglo XXI, México.
- Goleman, Daniel (2006). *Inteligencia social*, Paidós, México.
- Gondra, José M. (1974). *La psicoterapia de Carl R. Rogers*, Universidad Complutense de Madrid, España.
- González, Luis Jorge (1998). *Excelencia personal: valores*, Edizioni del Teresianum, Roma, Italia.
- González Osoy, Ema Guadalupe (2009). “Enfoque Centrado en la Persona y docencia: la experiencia de fomentar espacios de autoconocimiento en un grupo de

- alumnos de licenciatura en el ITESO”, tesis de Maestría en Desarrollo Humano, ITESO, Tlaquepaque, Jalisco.
- INEGI (2001). *XII Censo General de Población y Vivienda. Tabulados básicos*, Aguascalientes, México.
- (2003). *Encuesta nacional sobre la dinámica de las relaciones en los hogares*, Aguascalientes, México.
- Lafarga, Juan (1992). “Desarrollo Humano hacia el año 2000”, *Prometeo*, núm.0, UIA, México, pp. 3-10.
- (1995). *Desarrollo del potencial humano*, vol.2, Trillas, México.
- Lietaer, Germain (1997). “Autenticidad, congruencia y transparencia”, en Brazier, David, *Más allá de Carl Rogers*, Desclée de Brouwer, Bilbao, España.
- Lovering Dorr, Ann (1994). “Resignificación y crecimiento en un grupo de alumnas de Desarrollo Humano”, tesis de Maestría en Desarrollo Humano, ITESO, Tlaquepaque, Jalisco.
- Lukas, Elizabeth (2001). *Paz vital, plenitud y placer de vivir. Los valores de la logoterapia*, Paidós, España.
- Märtin, Doris y Karin Boeck (1997). *Qué es inteligencia emocional*, EDAF, España.
- Maslow, Abraham (1991). *Motivación y personalidad*, Ediciones Díaz de Santos, Madrid, España.
- (1993). *El hombre autorrealizado*, Kairós, Barcelona.
- Mantilla, Lucía (comp.) (1991). *La mujer jalisciense. Clase, género y generación*, UdeG, México.
- Moreira, Virginia (2001). *Más allá de la persona*, Universidad de Santiago de Chile, Santiago de Chile.
- Mounbourquette, Jean (2000). *A cada cual su misión: descubrir el proyecto de vida*, Sal Terrae, España.
- Muñoz Chía, Ana María (2002). “Necesidades y crisis de las mujeres en la mediana edad”, tesis de Maestría en Desarrollo Humano, ITESO, Tlaquepaque, Jalisco.
- Opazo, Andrés (2001). “El sujeto del desarrollo humano”, en Nuñez Hurtado, Carlos, *Educación para construir el sueño*, ITESO, Guadalajara, México.
- Plan de estudios de la Maestría en Desarrollo Humano (4DH), ITESO. No editado

- Programa Persona (1998). *Asertividad*, Superación Humana, México.
- Quitmann, Helmut (1989). *Psicología humanística. Conceptos fundamentales y trasfondo filosófico*, Herder, Barcelona.
- Rogers, Carl (1980). *El poder de la persona*, Manual Moderno, México.
- (1981). *Psicoterapia centrada en el cliente*, Paidós, Buenos Aires.
- (1993). *El proceso de convertirse en persona*, Paidós, México.
- (1991). *Libertad y creatividad en la educación*. Paidós. España
- (2007). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Nueva Visión. Buenos Aires
- Rogers, Carl y Rachel L. Rosenberg (1989). *La persona como centro*, Herder, Barcelona.
- Rojas, Enrique (2001). *Una teoría de la felicidad*, Dossat, Madrid.
- Salazar Agudelo, Edy (2004). *Cuidado y género: debate moral*, Centro Editorial Javeriano (CEJA), Colombia.
- Salgado, Camila (2003). *El desafío de construir una relación de pareja*, Norma, Bogotá, Colombia.
- Strauss, Anselm y Juliet Corbin (2002). *Bases de la investigación cualitativa: técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentadas*, Universidad de Antioquía, Medellín, Colombia.
- Weinstein, Luis (2003). *Personas saludables en un desarrollo saludable: la orientación hacia el desarrollo personal y el proyecto de vida*, LOM Ediciones, Santiago de Chile.

Otros documentos:

Audiograbaciones de Sesiones (2010). Archivo personal del autor. Guadalajara, Febrero.

Página electrónica: www.gerza.com

ANEXOS

Anexo 1

CUENTO EL NAUFRAGO (De Jorge Bucay)

Un señor sale de puerto en su pequeño bote velero a navegar por un par de horas. De repente, una fuerte tormenta lo sorprende y lo lleva descontrolado mar adentro. En medio del temporal, el hombre no ve hacia donde es llevado su barco, sólo atina a arriar las velas, echar el ancla y refugiarse en su camarote hasta que la tormenta amaine un poco.

Cuando el viento se calma, el hombre sale de su refugio y recorre el velero de proa a popa. La nave está entera. No hace agua, el motor se enciende, las velas se hallan intactas, el agua potable no se ha derramado y el timón funciona como nuevo.

El navegante sonríe y levanta la vista con intención de iniciar el retorno a puerto, pero lo único que ve por todos lados es agua.

Se da cuenta de que la tormenta lo ha llevado lejos de la costa y de que está perdido.

Sin instrumental de rastreo ni radio para comunicarse, se asusta y, como les pasa a algunas personas en situaciones desesperadas, se acuerda en ese momento de que él es un hombre educado en la fe. Y entonces, mientras llora, se queja en voz alta diciendo:

-Estoy perdido, estoy perdido...Ayúdame Dios mío, estoy perdido...

En ese momento, aunque parezca mentira, un milagro se produce en esta historia. El cielo se abre, un círculo diáfano aparece entre las nubes, un rayo de sol ilumina el barco, como en las películas, y se escucha una voz profunda (¿Dios?) que dice:

-¿Qué te pasa?

El hombre se arrodilla frente al milagro e implora:

-Estoy perdido, estoy perdido, ilumíname, Señor. ¿Dónde estoy Señor? ¿Dónde estoy?..

En ese momento, la voz, respondiendo al pedido desesperado, dice:

-Estás a 38 grados latitud sur, 29 grados longitud oeste.

-Gracias, Señor, gracias...-dice el hombre agradeciendo la ayuda divina.

El cielo comienza a cerrarse.

El hombre, después de un silencio, se pone de pie y retoma su queja, otra vez llorando: Estoy perdido, estoy perdido...

Acaba de darse cuenta de que saber dónde está uno no alcanza para dejar de estar perdido.

El cielo se abre por segunda vez:

-¿Qué te pasa ahora?-pregunta la voz.

-Es que, en realidad, no me alcanza con saber dónde estoy, lo que yo quiero saber es adónde voy, cuál es mi meta.

-Bien-dice la voz-, eso es fácil, vas de vuelta a Buenos Aires.

Y cuando el cielo comienza a cerrarse otra vez, el hombre reclama:

-No, no...¡Estoy perdido, Dios mío, estoy desesperado...!

El cielo se abre por tercera vez:

-¿Y ahora qué pasa?!

-No... Es que yo, sabiendo dónde estoy y sabiendo el lugar adónde voy, sigo estando perdido como antes, porque en realidad no sé dónde está ubicado el lugar donde voy.

La voz le responde:

-Buenos Aires está 38 grados...

-¡No, no, no!- interrumpe el hombre. Estoy perdido, estoy perdido...Ayúdame, Dios mío...Me doy cuenta de que no alcanza con saber dónde estoy y adónde quiero llegar; lo que yo necesito es saber cuál es el camino para llegar desde aquí hasta allí...El camino, por favor, señor, muéstrame el camino....

El hombre sigue llorando. En ese preciso instante, cae desde el cielo un pergamino atado con un lazo. El hombre lo abre y ve que se trata de un mapa marino. Arriba y a la izquierda un puntito rojo que se enciende y se apaga dice: "Usted está aquí". Abajo a la derecha, en un punto azul se lee: "Buenos Aires". Y en un tono fucsia fosforescente, el mapa muestra una ruta. Es obviamente, el camino a seguir para llegar a destino.

El hombre por fin se pone contento. Se arrodilla, una vez más agradece:

-Gracias, Dios mío...

Nuestro improvisado y desgraciadamente héroe mira el mapa...enciende el motor...estira las velas...

Observa el horizonte en todas direcciones...

Y después de un rato dice:

-¡Estoy perdido, estoy perdido...!

Por supuesto.

Tiene razón.

Pobre hombre, sigue estando perdido.

Mire donde mire, sigue viendo sólo agua y toda la información reunida no le sirve demasiado.

El hombre tiene conciencia de dónde está, sabe cuál es la meta, conoce el camino que une el lugar donde está y la meta donde va, pero no sabe hacia dónde empezar el viaje. Para dejar de estar perdido, le falta saber la dirección. Le falta saber hacia dónde.

APÉNDICES

Apéndice 1. Cuestionario de Detección de Necesidades



UNIVERSIDAD JESUITA DE GUADALAJARA

El presente cuestionario servirá como retroalimentación para una investigación que será formulada en la materia de Taller de Integración I en la Maestría en Desarrollo Humano en el ITESO. Gracias por tu tiempo.

Fecha _____

1) Señala (con una x) el rango de edad en que te encuentras

20-23 años	24-26 años	27-29 años	30 a 33 años	34 años o más
------------	------------	------------	--------------	---------------

2) ¿Qué entiendes por “proyecto de vida”? _____

3) ¿Consideras que tienes claro ya tu “proyecto personal de vida?”

- a) Si
- b) No

4) Enumera del 1 al 6 los siguientes puntos clasificando en orden lo que sería importante para lograr tu proyecto de vida (donde 6 sería el factor con mayor peso y 1 el de menor peso)

- Realización Profesional _____
- Estudios _____
- Prosperidad económica _____
- Pareja _____
- Hijos _____
- Otro (especifique) _____

5) ¿Consideras que existe congruencia entre lo que quieres y lo que estás haciendo para lograr tu proyecto de vida?

- a) Si
- b) No
- c) Hago lo posible, pero en ocasiones no tengo claro de cómo hacerlo

6) Si tuvieras la oportunidad de cambiar algo de tu vida actual (en lo personal o laboral) ¿Qué le cambiarías?

7) ¿Cómo te ves en 5 años?

8. Por último, ¿Cuál consideras que es el principal reto al que se enfrenta una mujer profesionalista actualmente?

- a) Las escasas oportunidades de desarrollo profesional para el sexo femenino
- b) El poco tiempo que se tiene para un equilibrio entre la vida personal y lo laboral
- c) La poca claridad en los roles femenino/masculino que dificultan la repartición de obligaciones y responsabilidades equitativas (en lo económico, cuidado de los hijos y el hogar, etc), que problematizan la relación de pareja
- d) Otro _____

“Gracias por tu cooperación”

Apéndice 2. Fechas de Intervención

Febrero 2010

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	1	2	3	4	5	6 Primera Sesión
7	8	9	10	11	12	13 Segunda Sesión
14	15	16	17	18	19	20 Tercera Sesión
21	22	23	24	25	26	27 Cuarta Sesión
28						

Apéndice 3. Actividades Sesión 1

06 Febrero 2010: “Sensibilización con diferentes aspectos de sí mismas”

Objetivo: Promover un clima de confianza en el grupo que impulse la introspección en las participantes para que identifiquen sus valores, y contacten con su yo actual.

Primera Actividad: 9:00-10 am Bienvenida

Objetivo: Que las participantes revisen sus propias expectativas y el mismo grupo establezca sus valores y reglas que van a cuidar durante el taller, e invitar a la participación y disposición durante las sesiones.

Tiempo: 60 minutos

Materiales: Sillas, carpetas con hojas de preguntas, pintarrón y plumones

Actividad: Llenar hoja con pregunta de expectativas y encuadre de taller

- ¿Qué expectativas tengo de este taller?
- ¿Cuál es mi objetivo al asistir?
- ¿Qué es lo que quiero que pase?
- ¿Qué es lo que no quiero que pase?

Segunda Actividad Dinámica “Mi caricatura”

Tiempo: 60 minutos (10:00-11:10 am)

Objetivo: Que las participantes contacten con diversos aspectos de su experiencia

Material: Hojas blancas, lápices y plumas

Actividad: Dibujarme (poner algo detrás en la hoja que me digo a mi misma)

Luego con flechitas ir señalando:

Positivas

-3 cosas en las que me gusta pensar (cabeza)

-3 que me gusta ver (ojos)

- 3 que me gusta oír (oreja derecha)

-que me gusta sentir –puede ser sensorial o emocional- (corazón)

-3 que me gusta realizar –aquello con lo que me siento vivo, me apasiona y me gusta hacer- (mano derecha)

-3 que me sostienen –aquello sin lo cual no querría o podría seguir viviendo-u

-3 lugares que me gusta ir (pies)

-En boca: una frase que me gusta decirle a la gente

Negativas

-3 más grandes prejuicios (cabeza)

-3 Difamaciones que la gente ha dicho de mi (oreja izquierda)

-3 cargas del pasado (hombros)

-3 culpas personales (algo que nos hicimos a nosotras mismas)-mano izquierda)

-3 Preocupaciones, molestias actuales, situacionales (estómago)

-3 Obstáculos o defectos personales (talón de Aquiles).

11:10-11:30

Receso

Tercera Actividad: “Fiesta de disfraces”

Objetivo: Reconocer defensas, roles que han asumido y reconciliar con las partes de sí mismas que han rechazado pero que les pertenecen

Tiempo: 60 minutos (11:30-12:30)

Material: Hojas de opalina, plumones, colores, música

Actividad: Apagué una luz, les pedí que se pusieran cómodas en su lugar o en la alfombra como desearan, y cerraran sus ojos. Realicé un ejercicio de relajación (en donde iban apretando las partes de su cuerpo y después soltaban) y les pedí que se vieran a sí mismas en un lugar que les guste mucho, luego les dije que vieran un sobre, el cual era una invitación a una fiesta de disfraces, y les pedí que imaginaran el disfraz con el que irían, (su peso, color, etc) no había límites, ellas podían ir como lo desearan. Les pedí que se pusieran su disfraz, que lo sintieran sobre su cuerpo “está pesado, rasposo, ¿Cómo es esa sensación?” Luego las guíé hasta la fiesta: “que es justo como a ti te gusta que sean las fiestas, llegas y está en su apogeo, la gente se la está pasando bien, ¿Cómo te mueves tu con tu disfraz, está pesado o te estorba, o es ligero, qué haces con el, estás bailando?”. Luego les pedí que se quedaran en la fiesta y me quedé en silencio. Después de un par de minutos les dije: “cuando consideres que ya

has pasado suficiente tiempo en esa fiesta despídete y vuelve al lugar donde estabas” “quítate el disfraz y empieza poco a poco a ser consciente del lugar en que estás”, continué con la respiración y con la consciencia de su cuerpo y al final “cuando te sientas lista vas a abrir tus ojos y en silencio con esa misma sensación y el recuerdo de tu disfraz vas a empezar a dibujarlo”. Yo de manera previa ya les había dejado una hoja de opalina a cada una en la mesa larga, y les había pedido colores. Durante ese tiempo les puse música clásica.

Ya que terminaron de dibujar les pedí que los pusieran los dibujos en las sillas (del círculo) y fueran pasando todas por la “galería”, luego nos sentamos y de una por una fueron compartiendo de qué era el disfraz, que nombre le pondrían y qué no les gustó de ese disfraz.

Cuarta Actividad: Reflexión y autoconocimiento sobre valores y creencias

Objetivo: Revisar, evaluar sus valores para darles un sentido más personal

Tiempo: 45 minutos (12:30-1:15 pm)

Material: Laptop, proyector, plumas, hojas

Actividad: Contestar hoja con preguntas:

¿Quién pienso que soy?

¿Quién quiere mi familia que yo sea?

¿Quién quiero ser yo?

3 valores que he aprendido de mi familia.

5 Creencias más apreciadas”

Presentación teórica de valores

Quinta Actividad: Retroalimentación y cierre de sesión

Objetivo: Que las participantes relacionen con su propia vida lo vivido y revisado durante la sesión.

Tiempo: 45 minutos (13:15-14:00)

Material: Hojas, plumas, sillas

Actividad: En base a las dinámicas realizadas y lo revisado en esta sesión llenar la hoja:

-¿De qué te das cuenta?

-¿Qué recursos y fortalezas percibes?

-¿Qué cambió?

-¿Qué necesitas aprender?

Les pedí que compartieran como se iban o que se llevaban. Yo cerré la sesión, también les dejé tarea para la semana (una lista de sentimientos y emociones) y pidiéndoles material para la siguiente sesión (un tapete para el suelo, colores o plumones, cartulina, y traer ropa cómoda y tenis).

HOJA DE TRABAJO

TALLER: RESIGNIFICACIÓN DE MI PROYECTO DE VIDA

- ¿Qué expectativas tengo de este taller?
- ¿Cuál es mi objetivo al asistir a este taller?
- ¿Qué es lo que quiero que pase?
- ¿Qué es lo que no quiero que pase?

HOJA DE TRABAJO

CIERRE

En base a las dinámicas realizadas y lo revisado en esta sesión

¿De qué te das cuenta?

¿Qué recursos y fortalezas percibes?

¿Qué cambió?

¿Qué necesitas aprender?

HOJA DE TRABAJO

1. AUTOCONOCIMIENTO

¿Quién pienso que soy?

¿Quién quiere mi familia que yo sea?

¿Quién quiero ser yo?

HOJA DE TRABAJO

VALORES

3 valores que he aprendido de mi familia

5 Creencias más apreciadas

Apéndice 4. Actividades Sesión 2

13 Febrero 2010: “Integración de valores, necesidades y sentimientos”

Primera Actividad: Compartir en el grupo

Tiempo: 15 minutos (9:10-9:25 am)

Objetivo: Que las participantes expresaran el aprendizaje de la sesión pasada integrado a su vida

Materiales: Sillas, carpetas

Actividad: Revisión de cómo les fue en la semana con lo trabajado en la sesión anterior

Segunda Actividad: Movimiento Corporal

Tiempo: 40 minutos (9:25-10:05 am)

Objetivo: Que las participantes reconocieran sus sensaciones corporales y pudieran conectarlas con sus sentimientos, emociones y vida presente.

Material: Música suave, tapetes

Actividad: Ejercicios combinados de respiración, taichi y yoga (ver instrucciones al final de esta sección) después se compartió en grupo la experiencia y se cerró la actividad.

Tercera Actividad y presentación teórica “Vivir los sentimientos”

Tiempo: 60 minutos (10:05-11:05 am)

Objetivo: Que las participantes contactaran con la vivencia de sus sentimientos y se dieran cuenta qué necesidades atendieron, así como darles a conocer marco referencial sobre sentimientos y su manejo constructivo

Material: Lap top, cañón, sillas, hoja de trabajo, cartulina, plumones plumas

Actividad: Presentación de material teórico sobre uso constructivo de emociones y sentimientos. Llenado de tabla de sentimientos básicos con base a su lista de emociones y sentimientos de la semana que contenía las siguientes preguntas:

Preguntas: ¿cuándo los sintieron? ¿qué les pasaba a su cuerpo? ¿qué les dieron ganas de hacer? ¿que es lo que realmente hicieron?

Receso Tiempo: 25 minutos (11:05 -11-30)

Cuarta Actividad. “Compartir los sentimientos”

Tiempo: 90 minutos (11:30-1:00pm)

Objetivo: Abrir el espacio para el contacto, simbolización y expresión de los sentimientos vividos en la semana.

Material: Sillas

Actividad: En círculo de manera grupal como grupo de crecimiento compartir las emociones y sentimientos que vivieron durante la semana, sus darse cuenta de la tabla de sentimientos que llenaron y como es su manera de expresarlos en general.

Retroalimentación y cierre

Quinta Actividad. “Los estandartes”

Tiempo: 60 minutos (1:00 pm-2:00pm)

Objetivo: Aumentar el entendimiento y la conciencia de los propios valores y examinar la manera en que éstos afectaban las decisiones relativas a las necesidades y aspiraciones personales.

Material: Hoja de trabajo, cartulina, plumones plumas

Actividad: Se apagaron algunas luces para dejar el salón a media luz y se empezó a dar las instrucciones (ver instrucciones al final de esta sección). Al final se “izaron” los estandartes y de manera breve se explicaron que tenían que ver con su vida. Se les dejó de tarea que con base a lo revisado (se les habló de la pirámide de Maslow) hagan su propia pirámide de lo que se dan cuenta qué necesitan para su bienestar.

MOVIMIENTO CORPORAL

II. Se pide a los participantes se coloquen alrededor del salón, dejando espacio suficiente para moverse, el Facilitador les dice que ellos experimentarán con sus cuerpos a medida que se den las instrucciones. Se les sugiere que presten atención a los sentimientos y a los cambios de humor que se presenten durante el ejercicio, y a las diferentes áreas de tensión; así como a la sobre compensación del equilibrio durante los movimientos. Se explica que "la mayor parte del tiempo no hacemos caso de los mensajes corporales sutiles, la economía en los movimientos y las tensiones musculares crónicas que se presentan por movernos rápidamente de donde estamos, a donde queremos estar". Generalmente ignoramos o damos por sentado la vida interior, el proceso del movimiento.

III. El Facilitador pone la música de fondo e inicia: el movimiento del Tai Chi haciendo pausas entre cada uno al darles las instrucciones:

1. Separen los pies hasta quedar paralelos con los hombros. Lentamente doblen las rodillas. Escuchen interiormente; sientan la postura de su cuerpo, las ligeras tensiones y contracciones, escuchen los latidos de su corazón, escuchen su respiración.
Conectarse consigo mismas

2. Lentamente, con las rodillas dobladas, levanten la pelvis y la cadera hasta que quede paralela al suelo. Ahora usen la pelvis para acunar su estómago y los intestinos en vez de sujetarlos al diafragma. Para respirar usamos el diafragma y no el pecho. Relajen los hombros y el pecho y respiren con el diafragma, con la parte inferior del abdomen. Justo cuando esto suceda relájense y respiren lenta y regularmente.

3. Invitarlas a *reconocer la sensación*. Se hace un inventario de "*qué me habita*" es decir un inventario de las sensaciones positivas y/o negativas. Enseguida invitar a cuál es la sensación que pide ser trabajada:

4. Realizar posición de "perro boca abajo" (manos en el suelo a la altura de los hombros, piernas estiradas con talones pegados al suelo, pelvis hacia arriba) quedarse unos segundos así, continuando con la respiración, se invitar a checar que la mandíbula no esté apretada.

5. Se baja hasta posición de la plancha, (piernas estiradas, apoyadas sobre la punta de los pies, apretando el estómago y manteniendo los brazos rectos soportando el peso del cuerpo.) Se invitó a *explorar la sensación*: ¿Qué sientes?, ¿Cómo lo sientes?, ¿En dónde lo sientes?, ¿Hasta dónde lo sientes?, ¿Qué es?.

6. Se volvió a posición de perro boca abajo y se movieron hacia posición del guerrero (brazos extendidos y piernas estiradas una delante de la otra) de ahí se pasó a posición del triángulo, una pierna estirada atrás, y otra en perpendicular, flexionada a la altura de la rodilla en 90 grados, levantado brazo y viendo hacia arriba y el otro apoyado sobre la rodilla flexionada. Se repitió este movimiento con las dos piernas.

7. Se volvió a posición de perro boca abajo, plancha y se concluye con la posición de la cobra (boca abajo, pelvis, piernas y brazos apoyados en el suelo y levantando la parte superior de la espalda).

8. Cierre del movimiento con respiraciones y se les pide que cuando se sientan listas se levanten lentamente para evita el mareo y se invita a compartir la experiencia.

“ESTANDARTES”

DESARROLLO

I. El facilitador expone que la actividad ayudará a los participantes a descubrir y clarificar sus objetivos, valores y potencial para el logro de sus metas y la realización de sus valores. Se hace mención de la forma en que los símbolos han sido utilizados durante siglos para representar o anunciar a una persona o a un grupo, por ejemplo: Un león significó fuerza y valor, una cruz significó defensa de la Cristiandad, una Flor de Lis simbolizó la familia real francesa.

II. Se da a cada participante la hoja de trabajo

III. Se les pide a los participantes que cierren los ojos, se relajen, que respiren profundamente. El instructor les pide "pasear alrededor" de su propio yo durante unos minutos.

IV. Se les dice que permanezcan relajados, con sus ojos cerrados. El facilitador comenta que la mayoría de la gente tiene un gran potencial pero que en ocasiones lo limitamos al tratar de conseguir nuestras metas y conservar nuestros valores. Continúa: "Nuestras metas más comunes son a menudo a corto plazo; metas u objetivos materiales o buscar engrandecernos (hacer dinero, enviar a los hijos a la universidad, comprar determinada marca de carro, etc. Pero estos objetivos pueden carecer de un propósito fundamental, que sea más importante que los objetos materiales o la satisfacción temporal. Para llegar a estar consciente de metas más profundas o más elevadas, la gente debe conocer cuáles son sus más importantes **valores en la vida**. Estos deben experimentarse completa y honestamente. En esta forma, pueden llegar a estar conscientes de lo que realmente tiene significado para ellos; de quién o de qué tienen que cuidarse; qué es lo que tienen que hacer y qué realmente desean hacer) Resumiendo; ¿Qué somos?" El facilitador dice a los participantes, que se planteen sus verdaderos propósitos en la vida, sus más preciados valores, sus más elevados objetivos y aspiraciones. Luego les pide que analicen sus debilidades y sus fortalezas, que imaginen sus relaciones con la gente, y que adviertan los cambios dentro de ellos mismos, en ese momento.

V. El facilitador avisa pide que abran los ojos y empiecen a contestar las preguntas del ejercicio.

VI. Una vez que hayan contestado todas las preguntas se les pide que tomen sus plumones y su cartulina y empiecen a diseñar y crear un estandarte que describa o represente sus valores, objetivos y necesidades que descubrieron conforme a las

preguntas. (20 minutos)

VII. Una vez que terminan se les pide que "enarbolen sus estandartes", es decir; que expliquen los símbolos y las frases ahí utilizados a los otros participantes del grupo.

X. El facilitador guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida desarrollando generalizaciones acerca de la forma en que sus valores, metas y potenciales afectan las decisiones personales.

HOJA DE TRABAJO

ESTANDARTES

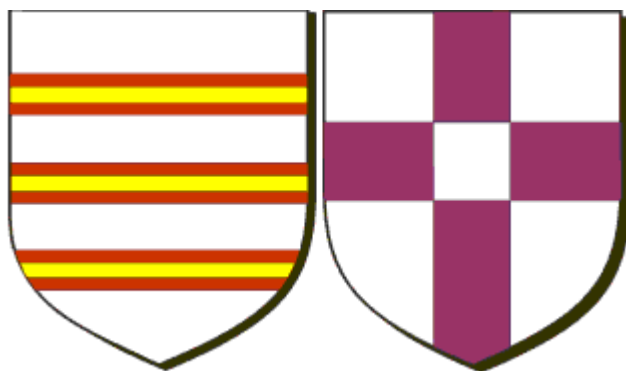
1. ¿Mi momento o experiencia más feliz o mi mayor logro?
2. Tres cosas que hago particularmente bien.
3. Lema personal por el cual vivo (o trato de vivir)
4. Una cosa que me gustaría que dijeran de mí, si yo muriera hoy
5. Tres cosas que me gustaría aprender a hacer bien

6. Una cosa que me gustaría lograr en la vida

7. Tres cosas que me gustaría empezar hoy.

8. En un día normal en qué gasto la mayor parte de mi tiempo, dinero y esfuerzo?

9. En qué me gustaría gastar la mayor parte de mi dinero, de mi tiempo y de mi energía?



Apéndice 5. Actividades Sesión 3

20 Febrero 2010: “Mi mundo motivacional y mi proyecto de Vida”

Objetivo de la sesión: Facilitar comprensión de las participantes de su motivación (englobando necesidades y valores) para que pudieran responder a la pregunta “para qué hago, lo que hago”

Primera Actividad: Revisión de cómo les fue en la semana con lo trabajado en la sesión anterior

Tiempo: 15 minutos (9:00-9:15 am)

Objetivo: Que las participantes expresaran el aprendizaje de la sesión pasada integrado a su vida

Materiales: Sillas

Actividad: Compartir en grupo sus reflexiones de la semana con lo revisado con lo trabajado en la sesión anterior

Segunda Actividad: Presentación “Necesidades y motivación” y revisión de tarea dejada a participantes (sus propias pirámides de necesidades)

Tiempo: 45 minutos (9:15-10:00 am)

Objetivo: Comprensión de marco referencial de su mundo motivacional y confrontación de éste con lo que viven en realidad las participantes

Materiales: Laptop, proyector, hojas

Actividad: Presentación de planteamientos teóricos de necesidades y motivación, y revisión de las pirámides de las participantes se conectó con lo que establecía Maslow (1993) y lo que en realidad vivían.

Tercera Actividad: Presentación de teoría sobre Proyecto y sentido de vida

Tiempo: 30 minutos (10:00-10:30)

Objetivo: Que integrara marco referencial de qué se entendía por proyecto de vida. Así como la ampliación de la comprensión de su sentido de vida y cómo éste tenía que ver con su proyecto de vida.

Materiales: Laptop, proyector, hojas blancas.

Actividad: En presentación de Power Point se les presentaron los conceptos relacionados con proyecto y sentido de vida y después de manera individual, en una hoja, se les pidió que contestaran a la última pregunta lanzada de una filmina que cuestionaba “para qué viven”

Cuarta Actividad: Video “Atrevete”

Tiempo: 10 minutos (10:30-10:40)

Objetivo: Conexión de video con sentimiento impulsor de motivación en sus decisiones

Materiales: Laptop, sonido, proyector

Actividad: Presentación del video motivacional “Atrévete” y comentarios de lo que sintieron al observarlo.

Receso 20 minutos (10:40-11:00 am)

Quinta Actividad: Dinámica “Mi fabulosa vida”

Tiempo: 60 minutos (11:00-12:00 pm)

Objetivo: Que conectaran con su yo ideal, incrementar su comprensión acerca que cada cosa que ellas hacían o decidían dejar de hacer estaba motivada por un deseo

Materiales: Hoja con formato de instrucciones, revistas, cartulinas, plumones, pegamento, música.

Actividad: Se apagaron las luces y se les pidió que cerraran sus ojos y procedí con el proceso de la respiración y la relajación de las participantes, posteriormente empecé a dar las instrucciones (ver al final del apéndice 5 con las instrucciones y el proceso de la actividad)

Cuando terminamos la fantasía, les pedí que cuando se sintieron listas, que abrieran sus ojos y con la imagen que generaron en su fantasía, realizaran su “artículo de revista sobre su “fabulosa vida” (previamente ya les había dejado las revistas en la mesa de trabajo. Se invitó a que mostraran su “artículo”, y que conectaran con su vida.

Sexta Actividad: Narración de cuento “El Náufrago”

Tiempo: 30 minutos (12:00-12:30 pm)

Objetivo: Comprensión y diferenciación entre el deseo, la meta, el camino, la ruta y el rumbo (o el sentido) en su proyecto.

Materiales: Lap top, proyector

Actividad: Se les relató el cuento de Jorge Bucay “El Náufrago” (ver anexo 1) y se les invitó a que conectaran en qué tenía que ver con su vida.

Séptima Actividad: “Descubre tus dones”

Tiempo: 30 Minutos (12:30-1:00pm)

Objetivo: Incidir en la percepción de un yo ideal más cercano a su yo real en las participantes.

Materiales: Hojas, plumas

Actividad: Les pedí que tomaran su carpeta y empezaran a llenar la tabla, recordando desde su infancia todo lo que han disfrutado realmente realizar y contestarlas preguntas (ver al final apéndice).

Octava Actividad: Retroalimentación y cierre

Tiempo: 60 minutos (1:00-2:00 pm)

Objetivo: Revisar aprendizajes y reflexiones obtenidas en las sesión

Actividad: En círculo, como grupo de crecimiento compartir la experiencia, los aprendizajes, como se sintieron y qué se llevan.

Se les dejó la tarea (ver al final del apéndice actividad “Despejando terreno”)

DINAMICA “MI FABULOSA VIDA”

Se les pide que cierren sus ojos y se vean a sí mismas en su vida actual, lo que hacen, lo que no les gusta, lo que les gusta, su trabajo, sus relaciones.

“Ahora quiero que te veas en un año, y es muy importante que recuerdes que es una fantasía, todo anhelo empieza a hacerse realidad cuando se expresa” y quiero que en ese año, por el motivo que sea, has dejado de ser de esa categoría de personas que adquieren un sentido práctico de la vida, y que creen que vivir la vida que deseas es imposible, o que ganarse la vida con una actividad que realmente les guste no es posible. Porque durante ese año, has logrado muchísimas cosas que el día de hoy te parecían imposibles. Observa, expresa y enumera detalladamente las circunstancias que han motivado el anhelo de cambio de uno o varios aspectos de tu vida

“Ahora llévalo al límite, imagina que han pasado 5 años más, déjate llevar por lo que salga, ve hasta donde quieras, sin restricciones ni censuras de ningún tipo. Háblate desde el corazón... Ábrete cuanto puedas y sé sincera. Háblate como si fuera a una persona a la que amas profundamente, de tu total confianza, que sabes que va a dedicar tiempo, atención y cariño en lo que dices. Quédate ahí, obsérvate. ¿qué estás haciendo? Con quién? ¿Cómo?. Como es la sensación?

Unas recomendaciones concretas:

1. Expresa tus anhelos en positivo. Evita las fórmulas en las que aparezca un “no”. Dale la vuelta, sustituye, por ejemplo, “No quiero hacer tal cosa” por “deseo hacer tal otra”.
2. Concreta el deseo, especifícalo. Descríbelo al detalle, imaginando nítidamente cómo se convierte en realidad y cómo te sientes tú viviendo en esa situación tan ansiada.
3. No hagas objeto de deseo a otras personas. Cada cual vive su vida. Cambiando tú cambiará tu manera de relacionarte con los demás, eso es todo. Y es más que suficiente.
4. Ahora obsérvate ahí, ya has invertido todas tus energías y todo tu tiempo, en eso que has convertido en tu pasión y estilo de vida y que has logrado el mayor éxito posible. ¿Cómo sería tu vida? Ve la película completa. Continúa respirando, quédate con las imágenes

“Has sido tan exitosa y tan feliz que la gente quiere conocer la receta y tu vida, una revista va a realizar un artículo completo sobre tu vida, que se llama “La fabulosa vida de...”. Quiero que tomes tu cartulina, tijeras, y plumones y con recortes de estas revistas empieza hacer el artículo”.

5. Presentación de los artículos y cierre ¿de qué se dan cuenta?.

“DESCUBRE TUS TALENTOS”

ACTIVIDAD QUE ME GUSTABA HACER	QUÉ ERA LO QUE MÁS ME GUSTABA DE ESA ACTIVIDAD	TEMAS

TAREA:

DESPEJA EL TERRENO

1. El Objeto “que parecía una buena idea cuando lo vi”

Son objetos que sabes que nunca vas a utilizar. Date una vuelta por tu casa cuaderno y lápiz en mano, y anota todos los proyectos “parecían una buena idea cuando lo vi” que puedas: lámparas pendiente de arreglo, ropa vieja que pensabas arreglar, pequeños aparatos de cocina que nunca has utilizado... Se han convertido en parte del ruido de fondo de tu vida y has dejado de verlos. Cuando los anotes en el cuaderno volverán a salir de su “escondite”. Ahora escribe junto a cada objeto de la lista la fecha en la que vas a realizar el proyecto (y que sea pronto). Si sabes que esa fecha no existe, escribe “tirar” y pasa al siguiente objeto. *Tienes que cumplir las fechas.*

2. Cosas demasiado caras para tirarlas

Truco: conviértete en una buena persona, dáselo a alguien que realmente necesite tus cosas y le de un buen uso

3. Cosas invisibles

Es el tipo de cosas que van aumentando lentamente, como el musgo. Son cosas como relojes que no funcionan, baterías que ya no funcionan, un lápiz de labios que ya no te gustan, etc. Truco: Se trata de implementar un pequeño programa continuo e implacable para tirar 10 cosas de cada estancia de tu casa cada vez que pienses en ellos. Por ejemplo, si te estás peinando revisa en tu cajón y tira cosas que ya no esté utilizando (ligas, paquetes de cremas, etc.)

HOJA DE TRABAJO

CIERRE

- ¿Con todo lo revisado en esta sesión qué te das cuenta?
- ¿Qué recursos, motivaciones, descubres?
- ¿De qué te dan ganas?

Apéndice 6. Actividades Sesión 4

27 de Febrero 2010 :“Proyecto de vida asertivo”

Objetivo de la sesión: Que al término de la sesión las participantes propusieran un proyecto de vida reorientado asertivo y congruente.

Primera Actividad: Revisión de cómo les fue en la semana con lo trabajado en la sesión anterior

Tiempo: 30 minutos (9:00-9:30 am)

Objetivo: Que las participantes expresaran el aprendizaje de la sesión pasada integrado a su vida

Materiales: Sillas

Actividad: Compartir en grupo sus reflexiones de la semana con lo revisado con lo trabajado en la sesión anterior y con la tarea “Despejar terreno”.

Segunda Actividad: Presentación “Necesidades”

Tiempo: 20 minutos (9:30-9:50 am)

Objetivo: Completar marco referencial de mundo motivacional

Materiales: Lap top, proyector.

Actividad: Se englobó lo revisado en las pasadas sesiones, les presenté sobre tipo de necesidades (introyectadas y auténticas) de cómo las decisiones tienen que ver no solo de los criterios, sino también de las alternativas. Esto para que al momento de ir realizando su proyecto les fuera posible tomar una mejor decisión, “con los 2 hemisferios”.

Tercera Actividad: Asertividad

Tiempo: 80 minutos (9:50 am-11:10 am)

Objetivo: Que integraran marco referencial de Asertividad, conectándolo con su Proyecto de vida, y que al final identificaran los derechos asertivos que cómo personas poseemos y se apropiaran de ellos para mejores decisiones.

Materiales: Lap top, proyector, hojas con información de derechos, sillas.

Actividad: Se les realizó la presentación de lo que consistía Asertividad, los estilos (pasivo, agresivo y asertivo). Les imprimí una hoja con cada uno de los estilos y por turnos les pedí que cada una fuera leyendo las características. Posteriormente, en su carpeta de trabajo a todas les había impreso una copia de los derechos asertivos, y les pedí que de todas por turnos fueran leyendo un derecho. Una vez concluidos, le solicité que escogieran 5 que más les hayan resonado, que les hiciera falta o les llamaran más la atención. Así lo hicieron luego les pedí que se formaran en parejas y se los dijeran a la otra persona mirándose a los ojos. Hubo dos parejas y una terna. Las cuales fueron cambiando. Luego les pedí que se cambiaran y le dijeran a la otra persona el derecho que escogieron “tú tienes derecho a”. Al término de esta ronda les pedí que volvieran a sus lugares, puse una silla en el centro, apagué la luz del frente de tal manera que quedara a media luz y les expliqué que ahora pasarían de una en una a sentarse a la silla, cerrarían sus ojos, y por turnos todas pasarían a decirle dos derechos asertivos al oído con contacto físico. Yo al final también les susurraba un derecho y agregaba que cuando se sintieran listas abrieran sus ojos y regresaran a sus lugares.

Cuando todas pasaron, prendí las luces y procedí al cierre y escucha de la experiencia. Se hablaron de los sentimientos vividos durante esta actividad.

Receso 20 minutos (11:10-11:30am)

Quinta Actividad: Presentación y ejercicio “¿Con quien?”

Tiempo: 20 minutos (11:30-11:50 am)

Objetivo: Revisión de manera asertiva de con qué personas quieren acompañarse en su proyecto de vida

Materiales: Laptop, proyector, hojas blancas y plumas

Actividad: Les presenté algunas láminas con las características del compromiso y una relación madura. Luego les pedí que en la hoja blanca que había en su carpeta hicieran una lista de las personas que hoy forman parte de la respuesta ¿con quién?. Que pusieran las personas en el mundo que realmente les importan. Una vez terminada la lista les pedí que dieran vuelta a la hoja y que sin ver la lista anterior pusieran los quince nombres de las personas para las que creían ser importantes. Es decir la lista de

aquellos que las incluirían en su lista. “Puede ser que esta lista te confirme que hay personas a quienes queremos y valoramos, pero que quizá mucho no nos quieran y que también hay gente que nos quiere y quizá cuenta con nosotros, pero que mucho no nos importa”. Esto con el objetivo de que se dieran cuenta que las relaciones no son por fuerza simétricas emocionalmente. Y que está en nosotros decidir con propiedad “tiempo, dinero y energía” en cada uno de nuestros encuentros, pero sobre todo en nuestro proyecto de vida.

Sexta Actividad: “Mi proyecto de vida reorientado”

Tiempo: 60 min. (11:50-12:50 pm)

Objetivo: Que las participantes, con todo lo revisado elaboraran una propuesta en papel de un proyecto de vida reorientado, congruente, asertivo y ecológico

Material: Hojas de trabajo y plumas

Actividad: Les pedí que tomaran su carpeta, se pusieran en un lugar cómodo y empezaran a llenar las hojas de su proyecto de vida (ver al final del apéndice). Les puse música clásica durante este tiempo. Conforme fueron terminando les pedía que compartieran con su otra compañera sus proyectos y que la otra la retroalimentara en su plan de acción sobre puntos específicos que podría hacer para lograr su proyectos en cada aspecto. Después se procedió al cierre de la experiencia.

Séptima Actividad: Cierre del taller

Tiempo: 70 minutos (12:50-2:00 pm)

Objetivo: Integración de aprendizajes, cambios y experiencias del taller por parte de participantes.

Material: Hojas de trabajo, lap top, proyector, sillas

Actividad: Les comenté que les tenía un regalo, les puse les proyecté el video con la canción “Desde mi libertad” de Ana Belén, el cual habla de que es hora de emprender el vuelo, aunque no sea fácil. Después se hizo una puesta en común en el grupo acerca de cómo estaban ante el cierre. Posteriormente se les pidió que llenaran los cuestionarios de cierre del Taller.

SÍNTESIS DE TALLER PROYECTO DE VIDA	
¿Quién soy?	¿Quién quiero llegar a ser?
Mis dones	Mis límites, miedos y debilidades
Mis valores y necesidades primordiales	Quien me va a acompañar en este proyecto?
Lo que debo aprender laboralmente	Lo que debo aprender de la vida

MI PROYECTO DE VIDA						
Aspecto	Necesito...	Debo...	Deseo...	Puedo.. (recursos, dones, potencial)	Voy a... (plan de acción)	Tiempo
Físico, y manejo de mi tiempo libre	.	.	.			
Profesional (carrera, empleo, etc)	.	.	.			
Familiar	.	.	.			
Pareja						
Otro (especificar)						

FIRMA

CIERRE DE TALLER

Agradeciéndote tu apoyo, compromiso y participación a lo largo de estas sesiones, te pido que me llenes los siguientes puntos:

- **¿Cómo te sentiste?**
- **¿Qué aprendiste?**
- **¿Que facilitó los aprendizajes en este taller?**
- **¿Qué cambios ubicas en lo personal, familiar, laboral?**
- **¿Qué le abona este taller a la elaboración de tu proyecto de vida?**
- **¿Cómo ha cambiado la percepción de ti y tu proyecto de vida?**
- **¿Cómo te ubicas ahora en relación a tus valores y necesidades?**
- **¿Este taller te ayudó a aclarar o superar algún problema?**
- **¿Cómo evalúas la participación del facilitador?**

SUGERENCIAS

Apéndice 7. Transcripción de sesión 4 (extracto)

Elvira: Karla cómo te fue, con tarea yo creo que ha de haber sido complicado como entender que de qué se trataba.

Karla: Sí aunque ya, como por decirlo ya de las cosas que yo hago en común.

Elvira: Ajá..

Karla: Por lo menos cada 6 meses me dedico a la ropa que ya no necesito, que no necesito por lo general los tiro, porque tengo muchísimos [risas] porque la verdad soy, o sea la mayoría lo uso. No lo pude hacer esta semana pero que duele mucho desprenderse de las cosas porque tu juras que vas a volver a usar o que les vas a dar algo, un uso. Pero de lo que yo me he dado cuenta es que cada vez que lo hago es tienes que la energía tiene que fluir. Que tienes que desprenderte de cosas para que nuevas cosas lleguen. Entonces se sientes rico y te sientes como liberada y más ligera y más tranquila.

Elvira: ¿Hiciste la tarea de tu fabulosa vida?

Karla: Sí, sí la hice.

Elvira: A ver, ¿cómo te fue?

Karla: Yo no supe yo no supe bien cómo tenía que ser. ¿Pero, quieres que te lea el texto?

Elvira: A ver si quieres...

Karla: Bueno, dice la “*Fabulosa Vida de Karla*”. ¿Cómo describir a una de las mujeres, ay ay ay [risas]. ¿Cómo describir a una de las mujeres más peculiares equilibrada en todos los sentidos? Su personalidad y vida fueron como un gazpacho de experiencias. Altamente comprometida, responsable y luchona, también muy divertida y relajada, que es lo que queremos suponer. Para vivir la vida comer, bailar, gozar, cantar, viajar y siempre que en su gran desempeño le permitió vivir cómodamente. No pudo generar riqueza material sino riqueza en experiencias. Conoció muchos lugares y personalidades lo que le permitió ser tolerante ante otras culturas y contar con un repertorio de grandes y tónicas experiencias. Carismática y con actitud hacia las peores situaciones, con una vida feliz, con una familia muy unida, siempre rodeada de amor y el final como la canción de Edith Piaf: *Je ne regrette rien*. Yo no me arrepiento de nada.

Elvira: Waw [Alguien en el fondo: “oooh!”] ¿qué chido. ¿De qué te diste cuenta?

Karla: De que... no quedamos lejanos del vivir ideal pero eso de tomar la vida menos en serio y más de broma es algo que me hace bastante falta y que realmente es algo que yo quiero tener y creo que no debe de ir que el hecho que tu digas: “ay quiero ser relajada, quiero disfrutar más la vida con el dejar de ser responsable o el ser inteligente o el no tener una vida cómoda; o sea que puedas tener un equilibrio en esas cosas.

Elvira: Cuando hablas de no tomarte la vida tan en serio, ¿cómo sería una Karla que no tomándose la vida tan en serio?

Karla: Pues una Karla que respetara sus horas de trabajo. Una Karla siendo productiva en sus horas de trabajo. Y una Karla que dice no.

Elvira: Muy buen punto. Con poder decir que no. Hoy vamos a trabajar con eso. Cuando tenías que revisar tus dones o tus talentos, ¿qué descubriste?

Karla: No los pude realizar [risas] como no los pude realizar, les cuento después.

Elvira: Por ejemplo ahora de qué te das cuenta que te ha gustado mucho hacer y que digas: ah esto tiene que ver con algo que me quiero dedicar toda vida.

Karla: Me encanta relacionarme con las personas, me gusta ayudar a las personas, no en el sentido a lo mejor caritativo sino, me gusta transmitir mi conocimiento. Entonces a lo mejor podría ser en otras cosas que nunca he pensado, a lo mejor me encantaría ser maestra porque me gusta transmitir mi conocimiento.

Elvira: Ok, muy bien. A las demás, ¿cómo les fue con la tarea?

Ximena: Dejé mi casa limpia ¿sabías?

Elvira: ¿A poco?

Ximena: Hacer el quehacer bien. Bien. [risas] “Si señor ya que saqué muchas cosas que no utilicé ni utilizaré”.

Elvira: ¿y cómo te sentiste?

Ximena: Fíjate que hubo un momento cuando lo estaba haciendo me sentí así, como que bien presionada, así como que ¡ay no! ¿Cómo voy a tirar esto? o ¿Cómo voy a dar esto? Pero ya al final que me... has de cuenta, en mi casa hay dos cuartos en los cuales yo voy metiendo cosas que no me sirven porque están solos. Entonces, más eso como que ubiqué esos cuartos como tarea. Y, y pues no sé. Te digo, primero me sentí así como estresada. Como no sé como algo, algo, algo, algo, algo. Cuando entraba a esos cuartos siempre había así tensión de todo lo que tengo así acomodado pero pues de que no sirve, de verdad. Entonces cuando ya.. cuando logré quitarlo, cuando ya me deshice de todo, no sé, me sentí, así como, una carga menos. O sea de verdad que me sirvió limpiar mi casa.

Elvira: Cuando decías que sentías tensión, ¿la tensión era por tirar las cosas, por los sentimientos que te representaban?

Ximena: No, como por todo lo que estaba allí. O sea, a lo mejor sí por, por, tirarlo, por lo que, por lo que, a lo mejor significaba.

Elvira: ¿por los recuerdos?

Ximena: Muchas cosas sí. Y todo se fue a la basura. Bueno, no todo. Y unas cosas sí se las di a mi hermana y a mi mamá. Unas cosas sí las utilicé para no tirarlas. [risas] ¿Verdad? Dije: no esto si me gusta y mejor no me lo puse.

Elvira: Y, ¿qué te dejó este ejercicio? De despejarte?

Ximena: Pues de que, a veces, somos así nosotros, bueno yo estuve pensando ya ayer, que ya fue lo último que hice o sea que sí, a veces nosotros acumulamos muchas cosas, sentimientos a lo mejor, que no nos sirven pero allí están estorbándonos la vida, no más fregando. Y así en mi casa, no más estaba allí el cochinerito y no me servía ¿pa nada.

Elvira: Ajá..Ok, ok. Ahorita les digo cuál era el objetivo con eso. Y este, tu Paulina? ¿Cómo..?

Paulina: Bueno, a mí me fue bien, digo, realmente tantas cosas. Estos ejercicios yo ya lo hice cuando me vine a vivir a Guadalajara porque o sea como dice Ximena, es cierto que son cosas que no te dejan, porque tenía muchas cosas, o sea cuando me te digo iba empezando a recoger todo lo que todo lo que tenía desacomodado. Porque yo era de esas que así iba con las amigas, me la pasaba súper bien, bueno, guardas el papelito que o con el novio que te da muchas cosas que no puedes tirar. Este, y me vine muy ligera. Es cuando te das cuenta que ese tipo de cosas no te dejan, no te dejan, este, avanzar, y entonces los vas tirando y como ya actualmente ya tengo mi casa de..o sea con las cosas indispensables, no, no tiro, sí tiré poquitas cosas que dije: ¡ya! La acumulé hace dos meses y otra vez hay que porque sí acumulas y al final vas acumulando cosas. Un papel que te dan, que te dieron en el camino o un lápiz que igual que usas, ya pero ni al tanto. Pero, digo, ya son cosas que yo ya, yo ya evité, o sea, no tengo tantas cosas.

Elvira: Mm-hm. Y bien, ¿cómo te fue la sensación cuando ibas tirando y deshaciéndote de cosas?

Paulina: Mmm, pues es, a veces es difícil así como que: no, es que no me quiero deshacer de él, de esto porque es un...sobre todo te pesa cuando cosas que incluso te regala la mamá. Este, o que te regaló más el novio, más tu pareja, te duele, te pesa, pero dices: ya, o sea, creo que ya, este hasta aquí, ya, ya es justo, ya, lo nuevo, que hay que dejar llegar cosas nuevas.

[...]

Elvira: Bueno, ahora ustedes van a elegir de esos derechos los 5 que más les hayan llegado que les haya movido. Que les crea figura. O los que más sientes que te puedan estar haciendo falta, así como que te hayan tenido mucha resonancia. [Empiezan a trabajar en silencio].

Me dicen cuando estén listas. Ok, van escoger una pareja, y a esa pareja les vas a leer los 5 derechos, y ella te los va leer a ti. ¿Ok? Le vas a mirar a los ojos y le vas a a...¡Ah! Aquí va a ser trío.

[Empieza el ejercicio, y conforme van terminando les voy diciendo “cambio” para que vayan formando pareja o tría distinta, se escuchan risas y su intercambio de derechos pero no de una forma perceptible]. “¡Cambio! ¡Cambio! Y se lo vuelven a decir. Ustedes, tú Karla con Ximena y tú Karla con Martja [Al término de esta ronda les pedí que volvieran a sus lugares, puse una silla en el centro, apagué la luz del frente de tal manera que quedara a media luz y les expliqué que ahora pasarían de una en una a sentarse a la silla, cerrarían sus ojos, y por turnos todas pasarían a decirle dos derechos asertivos al oído con contacto físico. Paulina, Mariela y Martha lloraron durante esta dinámica. Yo al final también les susurraba un derecho y agregaba que cuando se sintieran listas abrieran sus ojos y regresaran a sus lugares. Procedí con el cierre. Sin embargo la grabación por el tono de voz muy bajo de la participante, es casi imperceptible]

Elvira: ¿Cómo están? ¿Algo sucedió?

Martha: Pues que...como que lo que necesito que no soy, que necesito saber qué es lo que pasa...empieza a llorar. [Grabación ininteligible]...Quiero pensar diferente, que no estoy equivocada, que tengo derecho a [ininteligible]

Elvira: A ver repite eso...tengo derecho a ser feliz

Martha: Tengo derecho a ser feliz...y voy a hacer lo necesario...[se limpia los lágrimas].

Elvira: ¿Qué necesitas?

Martha: Necesito que la persona con la que estoy me escuche, [con la voz llena de lágrimas. Pausa para limpiarse las lágrimas y sonarse la nariz] Que me de la opción, que me diga las como son...a que hable y que me la opción...si. De que hable...

Elvira: Como que ya no cuidar tanto esa persona sino, cuidar de ti...

Martha: Si...yo creo que yo tuve ese deseo [ininteligible]

Elvira: Al escuchar ese derecho que te das cuenta que no estás siendo feliz...y que tienes derecho a ser escuchada, ya no escuchar, sino ser escuchada...Ya te toca a ti... y no te tienes que disculpar por ello...

[Durante todo ese rato Miriam había estado limpiándose las lágrimas volteo hacia ella y le pregunto:]

Elvira: ¿cómo te sientes?

Mariela: [con la voz entrecortada] Eso... de decir tengo derecho a decir no sin sentirme culpable...pertenezco a muchos círculos y creo que yo fui educada...en un contexto en que te sientes culpable si dices que no, no sé, pertenezco a muchos círculos, mi familia es muy absorbente, mis papás, todo el tiempo estoy con una lucha, no es que no quiera estar con ellos, de cuando no están presentes, de sentirme culpable, con mi otra familia que es lo más

importante, con mi esposo, entonces, el leerlo, digerirlo y profundizar en eso fue para mí muy fuerte, no sé me hace sentir...frustrada. Entonces cuando le doy importancia a los otros cuatro, tengo derecho a ser feliz, yo quiero tomar mis propias decisiones y que creo que tiene que ver con el derecho de "tengo derecho a decir que no sin sentirme culpable" quizá podría ser más independiente con este tipo de cosas me doy cuenta que ahí sigue, y que igual ni son conscientes, pero yo sí que soy consciente con eso

Elvira: ¿Y cómo se te ocurre que podrías hacer valer ese derecho?

Mariela: no sé...puede ser siendo muy consciente de la importancia de cuando [ininteligible]

Elvira: como repetirte esto "tengo derecho a decir que no sin sentirme culpable" mi vida es la más importante...puede ser.

Mariela: Creo que lo he tratado de hacer pero al final como en este tipo de cosas, me doy cuenta que ahí sigue, que te hacen sentir culpable, igual y ni siquiera son conscientes, pero yo sí estoy consciente entonces tengo que lidiar con eso. Pero yo sí estoy consciente

Elvira: ¿Y como se te ocurre que para lidiar con eso?

Mariela: No sé...pues siendo muy consciente de la importancia de cuando...

Elvira: Repetirte eso: "tengo derecho a decir que no sin sentirme culpable" [ininteligible] Los que resuenan, sí creemos en lo que los demás nos han dicho, pero en nuestros derechos no...¿Porqué no permitirlo? ¿Quién más cómo les fue?

Paulina: Pues me di cuenta que necesito sentirme bien, salir adelante, sobre todo en el decir no sin sentirme culpable...

Elvira: ¿Cómo te fue a ti en el ejercicio?

Paulina: Bien...

Elvira: ¿Ok...quién más? De desde que llegaste te vi con la pila como baja...¿qué pasa?

Diana: No sé... exactamente como que es parte de lo que hemos estado platicando yo siento que he dado los pasos para concretar esos cambios. [Quiere renunciar a su trabajo]. Y cuando vi el material que nos mandaste que decía no de qué sino para qué, o sea yo como que me siento muy atorada ahí...¿y para qué todo? En la noche cuando llego a la casa, me ha pasado muchas veces, y más últimamente y pienso: "¿falta mucho papá pitufo?" O sea me lo digo en la mente, pero ahí ¿falta mucho para qué? ¿para qué? ¿para qué todo esto? ¿para qué estar corriendo todo el tiempo? Y no le he encontrado un para que...entonces...como que...me...no sé... es eso. El fin de semana que tuvimos que ir [A la Cd. De México, por cuestiones de trabajo, por ello no asistió a la sesión pasada y yo le envié por correo la presentación de lo teórico.] Y me sentí tan incómoda...

Elvira: Ahorita con el ejercicio que te pasó, porque que yo siento que no estás conectada, que estás...que no te estás permitiendo fluir...

Diana: Pues si es posible, y quisiera pero no puedo, y es un gran problema que yo tengo, por ejemplo a mi Olga [su psicóloga] me dijo que yo no lloré mi divorcio como debí haber llorado...pero no me salen las lágrimas aunque me sienta muy mal, entonces ahorita como que...y por ejemplo ayer, mi familia también lo notó, cada uno por separado ¿qué tienes? Y yo “nada” pero no sé... [se muerde el labio, ve hacia arriba] como que la única que le puede encontrar el sentido o el para qué, soy yo. No es algo que se compre, ni que busque a alguien para que me lo de.

Elvira: Y cuando revisaste los derechos ¿cuáles te hicieron sentido?

Diana: Habrá dos: pero uno en particular tengo derecho a tomar decisiones contrarias a la lógica.

Elvira: No tenemos porqué dar explicaciones, nadie puede tomar decisiones por nosotros, el único responsable y el que vive por esta piel...somos nosotras. Muy bien... ¿Cómo estás?

Diana: Bien, contenta de mí...

Elvira: Saber como están que les deja este ejercicio...

Ximena: Yo tuve así como muchos sentimientos, ya te lo comenté, en verdad. En mi casa me dicen que estoy diferente. Yo sí me siento diferente en verdad que ya he aprendido a establecerme un poco. A lo mejor no del todo, porque es muy poco tiempo pero de verdad que ya he aprendido a distinguir mis sentimientos y a dejarlos fluir a veces y a decir no, pues ser congruente con lo que pienso y siento. Ya medito, cuando estaba sentada, o sea como que me daban ganas de llorar pero decía: ¡no! ¿Por qué lloras? Más bien acepta tu realidad positivamente. Porque a lo mejor lo que me dijeron o sea hay muchas cosas que tienen que ver conmigo, de verdad que me hacen feliz, aunque a veces no lo hago, pero, lo tengo presente. Pues yo me siento tranquila. Me siento diferente. No sé cómo explicarlo. Me siento como, tranquila conmigo mismo. Siento así como que ¡ya! Tomando las riendas de mi propia vida yo sola, entonces ahorita me pasó eso de que más bien así facilitó, más positivo. Me la tengo que creer que de verdad tengo derechos.

Elvira: Ok, no “tienes qué”. Sino “quiero que”. “Los tengo” y “los debo” van hacia lo que nos mandan los demás. ¿Karla?

Karla: [Suspira]. He tenido semanas pesadas [se le quiebra la voz] y es como el sentimiento de “que no puedo decir que no” llevo 12 días de trabajo sin descanso y...pareciera que siempre debo complacer a los demás [se le salen un par de lágrimas] y aparte con buena cara, entonces, y en todo en mi aspecto diario hay tal tensión que todos los demás me van a exigir,

pero que yo al final soy la que más me voy a exigir, que ahorita me tienen exhausta, cualquier aspecto mínimo pareciera que siempre trato de dar todo, o sea cuerpo, mente, corazón y creo que siempre me ha funcionado pero cuando va más allá de tus fuerzas y de tus límites, estás dando ese 130 y ese 30 ¿de dónde lo sacas? Si ya diste el 100, entonces ya llega un cansancio emocional y un cansancio físico extremo y eso se refleja en las demás áreas aparte trabajo, donde te necesitan en vacaciones, donde yo soy la persona buena con todo el mundo, la persona disponible, y hay gente del pasado que quiere estar conmigo y es gente con la que yo no quiero estar, sea por sus vibras, pero como yo siempre soy toda amorosa “hay cómo le vas a decir que no” como le vas a decir no quiero saber nada de ti, no quiero saber nada de tu vida, entonces es eso lo que me llevo de decir: “no, para tener el derecho a lo que yo quiero” cuando esa gente quiera estar conmigo o quiera que yo le dé cosas, pero quiero? O ya no tomar responsabilidades que no son mías

Elvira: ¿y como escuchas esto que dices tu de “quiero decir no”?

Karla: porqué ahí empieza todo o sea... ahorita me sentí muy bien que todo mundo me dijera al oído, “tienes derecho a esto o a esto otro”, porque pareciera que siempre tengo más responsabilidades que derechos, entonces hasta el derecho de sentir que tengo un derecho me hace sentir culpable. Una estupidez, pero realmente es algo que tengo que trabajar.

Elvira: Y no es una estupidez, es algo que te tiene muy cansada, exhausta como dijiste

Karla: y el tratar a lo mejor, de expresar ¿no? de decir hay no pasa nada, es que Karla es tan fuerte, “no yo puedo” . Pero si el rollo de aparentar de decirme a mí misma: no te puedes permitir estar así, hoy sales y sales con buena cara, hay momentos en los que estoy cansada [voz llena de lágrimas]

Elvira: como darse el espacio de decir “no quiero ser la positiva ni la que siempre está de buenas”

Karla: “tengo derecho a estar de genio”

Elvira: ¿Cómo escuchas esto, “tengo derecho a estar de genio”?

[Suspira y sonríe]

Elvira: hasta te ríes!

Karla: [se ríe], pues tengo derecho ¿no? no todo el tiempo voy a estar feliz

Elvira: exacto, no todo el tiempo puedo estar bien y de buenas, habrá momentos en los que esté de malas, y no quiero estar con tal o cual persona, y ahorita no estoy en mi mejor momento, pero mañana, ahorita que ya me dieron chance puedo estar mejor. Cuando te das cuenta de esto ¿de qué te dan ganas de hacer?

Karla: de hacer...pues de darme mi espacio, y de hablar y de hacer lo que quiero y que eso no me haga sentir culpable. Karla la que siempre dijo que sí, ahora dijo que no. Que si ahora no me vieron una cara amable, sigo siendo yo y tengo derecho a ser YO.

Elvira: y de qué sirve una Karla que a todo diga que sí o todo mundo diga que sí, pero que no es feliz...

Karla: Exacto

[...]

Elvira: Pues es eso...somos un solo corazón. No somos una mitad, estamos completas y nos toca decidir hacia donde queremos ir, aunque seas la única. ¿Qué te pasó? [Le pregunto a Martha la observé limpiándose las lágrimas.]

Martha: Tengo que hacer varios cambios, de trabajo, de pareja, de todo...

Elvira: No estás conforme...y es fuerte... pero lo vas a poder lograr... te puedes quedarte allí en donde estás y no va a pasar nada...

Martha: Si, no va a pasar nada...

Karla: Es estable...

Martha: ¿qué?

Karla: Tu lo que tienes es estabilidad...[Martha asiente]

Elvira: Pues ya... vamos llegando como así como al final y me gustaría que nos compartieran sobre esto, qué pensaron su proyecto. Por ejemplo Martha nos comparte que llega a un punto en que ya se da cuenta que hay que hacerse muchos cambios pues muy fuertes y dolorosos. Este... al fin y al cabo así son los cambios. ¿Hay alguien que quiera participar con el suyo? No sé... [Volteo con Martha] va a haber mucho dolor, pero quiero que sepas que vamos a estar contigo...

Martha: gracias

Elvira: Alguien con lo que trabajaron, con lo que vieron, cada quien me va a compartir algo [ríen] ¿Mariela que te pasa? [Estaba llorando].

Mariela : ¿Yo veo a alguien sufrir y veánme [se limpia las lágrimas].

Elvira: Pero qué te pasa a ti con el sentimiento de dolor de esa persona?

Mariela: ¡No sé! O sea es algo que me sucede frecuentemente...

Elvira: A ver vamos a ver la conexión, la sensación en el cuerpo ¿cuál es? ...[silencio]...

Elvira: O hazme alguna metáfora es como si...[silencio] a ver si surge algo...[pausa]

Mariela: Más que una metáfora creo que es así, ves...que alguien está sufriendo e inmediatamente, yo hago empatía con ese... dolor que esta persona está reflejando, y entonces, lloro, es así, no lo conecté, por ningún momento no lo conecto, creo, con nada mío,

el hecho de saber que... aunque ellas no lloran, el hecho de yo... percibir que está sufriendo me genera mucho dolor.

Elvira: Dile eso...

Mariela: Pues eso...[risas]

Elvira: Dile a los ojos: "me duele que sufras" Díselo...

[Empieza a llorar y Martha también]:

Elvira: Dile: "Me duele que estés sufriendo pero quiero decirte que voy a estar aquí"...

Mariela: Me duele que estés sufriendo pero quiero decirte que voy a estar aquí y que eres muy valiente...[se abrazan]

Fernanda: Tienes derecho a tomar decisiones y a ser feliz

[Todas la empiezan a animar a Martha el sonido no es muy claro]

Elvira: ¿Le quieres decir algo a Mariela?

Martha: Me va a ser muy difícil cortar de tajo, porque con el trabajo es muy diferente, es otra cosa, pero con los sentimientos es otra cosa...cuando la otra persona no quiere... y no te permite salida empezar con otra persona es muy difícil.

Elvira: Ximena te está pasando algo muy parecido [estaba llorando], ¿quieres decirle algo a Martha de lo que has vivido tú?

Ximena: pues que sí que es muy fuerte, quererte tu ir y que alguien no te deja, pero a pesar de lo que vas a pasar, del camino que vas a recorrer al final, vales tu misma y de verdad que vale la pena.

Elvira: Diana ¿le quieres compartir algo a Martha?

Diana: ¿Qué si le quiero compartir algo mío?

Elvira: Ajá...

Diana: Pues también...yo te diría que definitivamente la más importante eres tu...que tu eres la protagonista de tu vida...o sea, que vivas lo que quieras vivir, y no lo que pues "ya ni modo"...que se vale pedir ayuda decir...estoy triste necesito que me escuchen, no sé...pedir ayuda de la forma que sea...la más importante eres tu...

Martha: gracias...

Elvira: ¿Tú has pedido ayuda Diana?

Diana: Si, yo creo que si...por ejemplo cuando yo me divorcié, hace dos años, la verdad que mi familia fueron ustedes, más que mi propia familia, mis papás y mis hermanas, 100% conmigo, pero todas saben, que mi familia, que mis tías no, mis primas no, y yo perteneciendo a una familia tan unida y de que nos vemos tanto, fue muy difícil, mi familia... fue muy fea, y hoy que estoy pasando por otro... trago tan fuerte para mi, me doy cuenta que mi familia son ustedes,

entonces para mi que este taller cayó como anillo al dedo, en el momento en que yo lo necesitaba, para salir adelante, y algo que me ha ayudado mucho chicas en el trabajo que hago diario, en las casa de las señoras, hay señoras con unas situaciones ¡tan complicadas, que de verdad salen adelante! y que yo digo ¿entonces porqué tengo miedo yo? O sea si yo tengo más...preparación formal.

Karla: mas recursos...

Diana: y con eso tengo más recursos y con eso puedo tener más oportunidades y las veo tan luchadoras y tan valientes, ¡“claro que voy a salir adelante!”!, ¡claro que vamos a salir adelante cada una de nosotras!, por supuesto en eso estoy cierta y creo que una de las cosas importantes es no crear... superhéroes, ¿no? decir: “necesito”, todas ustedes me han ayudado, todas, todas, Martha me acaba de dar... el día del envío [cuestión de trabajo] que yo estaba a punto de explotar porque todas [el personal a su cargo] quieren hablar al mismo tiempo, y todas se quieren ir al mismo tiempo, y todas quieren al mismo tiempo, y yo estaba en ese segundo que reventaba y Martha me vio...y Paulina también fue, y se dio cuenta, y atendió a mis señoras, a mis Gerentes, aunque ya eran las 8!, ¡ya eran las ocho de la noche! Y Paulina no me dijo “no”, y Martha fue conmigo a la bodega y me ayudó a sacar el material y me dijo: “te ayudo”. Le dije “es que no puedes”, pero simplemente con acompañarme, con que me lo dijera para sacar el material ya me ayudó, muchas gracias. Así ayúdate a ti...

[...]

Elvira: En una o dos palabras, quiero que me digan cómo se van.

Karla: Serena

Ximena: tranquila.

Paulina: tranquila

Fernanda: Con los pies en la tierra

Mariela: Me voy... clara...así estoy

Martha: Yo este...igual que Mariela, pues me doy cuenta de muchas cosas, entonces así me voy como más clara con todo...

Diana: Yo siento que me voy como con más recursos... y al descubrir mis propios valores, no los que me enseñaron, sino los míos y al tener... ayer que te decía: es que mi mente se quedó en blanco. También ubico lo que no quiero. Entonces eso es como una pauta para encontrar lo que sí quiero. Entonces me siento como con más recursos.

Elvira: Enséñanos tu cartulina [su tarea de “Mi fabulosa vida”]

Diana: No la hice, haz de cuenta, escribí y solo recorté algunas cositas, recorté algunas cositas.

Elvira: ¿Lo traes?

Diana: ¿Lo que recorté y lo que escribí?

Elvira: Si

Diana: Sí, bien lo pegué. Por eso traje mi libretita [risas]. ¿Pero quieren que se los lea, que se los platique, o que?

Elvira: Como tu quieras...

Karla: Quiero ver tu cara. Ah mira que bonita!

Diana: Si me hubieran hecho una entrevista...este... “seguramente habrás leído su columna en el periódico o asistido a alguna de sus conferencias, actualmente catedrática y empresaria. Ha logrado poner en práctica lo que... multiplica en sus ponencias. “El nuevo rol de la mujer; mujer, mamá, profesional”. A sus 37 años cuenta con una hija, a quien califica como su mejor compañera y aunque no piense en el matrimonio nuevamente, sí mantiene una relación estable, que refiere, la complementa. Disfruta de la naturaleza, hacer ejercicio y ser cómplice de su hija. Son sus fuentes de energía para poder darse a los demás en cada clase, cada página. ¿Quieres saber más? Visita su sitio y da, da, da. Bueno la naturaleza que disfruto mucho, y el ejercicio que... no lo he hecho desde que estoy en “Eva” [risas] pero que realmente es una fuente de energía para mí; y el compromiso, espero tener a alguien con quien comprometerme, que esto no significa casarse y plancharle la ropa, comprometernos cada quien en su casa.

Elvira: Quieres relaciones más significativas... [...]

Elvira: Bien, pues yo me voy contenta, más tranquila, y...pues más amorosa con ustedes, yo de verdad a todas fui queriendo un poco más, que ya las quería a todas desde antes, y pues así me voy. Más consciente de que esto es algo a lo que me quiero dedicar, convencida; y muy agradecida. Y pues muchas gracias y ahorita pues yo si quisiera que todas nos despidiéramos con un abrazo...