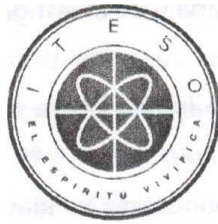


INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

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

“UN ENCUENTRO CONMIGO MISMO” GRUPO DE ENCUENTRO CON JOVENES ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DESDE EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA

TRABAJO QUE PARA OBTENER EL GRADO DE MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO

**PRESENTA:
LIC. NORMA ANGÉLICA SÁNCHEZ BADILLO**

**ASESOR:
DR.GERARDO ANTONIO AGUILERA PÉREZ**

**COMITÉ LECTOR:
DRA. OLGA LETICIA GIL GAYTÁN**

TLAQUEPAQUE, JAL., A 06 DE DICIEMBRE DE 2013

CARTA DE APROBACIÓN DE TRABAJO DE GRADO

DEDICATORIA

Lograr convertirme en **persona** fue un gran logro,
vivir lo que viví fue doloroso,
tener lo que ahora tengo es invaluable e incomparable,
y llegar a ser quien realmente soy es y será el regalo más grande y
maravilloso que la vida me da.

Este trabajo que con gran esfuerzo da fin a una etapa más de mi vida
e inicio de otra, está dedicado primeramente a Dios por haberme
acompañado todo el tiempo, por haberme acogido en sus brazos
cuando más lo necesite.

A mi esposo Chito al que amo tanto por su compañía, apoyo y
consuelo cuando más lo necesité, simplemente por estar. A mis hijos
Daniela y Sebastián que son y seguirán siendo el impulso que me da
fuerza.

A mis padres Guillermo y Guillermina por estar siempre conmigo
apoyándome y aconsejándome y por su gran amor, por guiarme y
enseñarme a luchar por lo que quiero.

A mis hermanas Laura y Blanca junto con su familia por ser parte
importante en mi vida, por acompañarme hoy y siempre en este mi
camino.

A ti Pedro hermano por lo que significaste y significaras en mi vida.

AGRADECIMIENTOS

En un mismo recorrido me encontré a unos seres llenos de amor y de bondad, mis compañeros de grupo de crecimiento quienes con su confianza, sinceridad y escucha lograron hacer de mi camino una ruta confiable llena de cariño, compañía y apapachos, de tolerancia y aceptación de la cual ya no quise salir hasta llegar al final. A ti Katy, Adriana, Zoé, Paty Cabral, Horte, Blanquita, Jorge, Charly, Paty Gómez, Gabriela, Gerardo, Elizabeth, Aurea, Malú y Xochitl por su compañía, risas, lágrimas y dolor y por esa mirada llena de un todo que fue el brazo y el apapacho que necesitaba en ese momento. Gracias su amistad y porque sé que están y estarán.

Un especial agradecimiento a Mtra. Xóchitl Cortes por ser mi facilitadora de grupo y de vida y a Usted Dr. Antonio por la paciencia y dedicación en las asesorías de mi Trabajo de Grado.

Agradezco a todos mis maestros por su acompañamiento y sabiduría. A usted Laura Morales, Antonio Aguilera, Sofía Cervantes, Javier Palomar, Noé Miranda, Carlos LópezKirschner, Gabriela Sierra y Salvador Moreno por estar presente en una parte importante de mi proceso y de mi preparación.

Agradecer a todas las personas que con un abrazo, una sonrisa o solo con su mirada fueron parte de este sueño, es muestra del cariño que les tengo.

Agradezco a Dios por darme vida, por ponerme en mi camino a cada persona que esta y por la oportunidad de seguir creciendo como persona.

RESUMEN

El presente es un reporte de una intervención realizada con jóvenes adolescentes que cursaban el quinto semestre de bachillerato, todos ellos pertenecientes al turno matutino de la Escuela Preparatoria N° 12 de la Universidad de Guadalajara durante el ciclo escolar 2011-B, los cuales manifestaron la necesidad de un espacio de escucha y comprensión.

Estos jóvenes al mismo tiempo que manifestaron la necesidad de ser escuchados también dejaron en claro la necesidad de tener buenas relaciones intra e interpersonales sanas y duraderas, motivo por el cual se programó un curso- taller en el cual se dio información y apoyo para que estos jóvenes a través del experimentar pudieran encontrar recursos que favorecieran sus relaciones intra e interpersonales.

Ya iniciado el taller los mismos jóvenes fueron dejando ver que la modalidad de curso-taller no era precisamente lo que ellos necesitaban, ya que dejar el rol de alumno fue una dificultad muy notoria. Ellos marcaron la pauta y se permitieron ir en otra dirección por lo tanto de igual forma me permití hacerlo yo, es decir el curso-taller fue cambiado a grupo de encuentro. Esta necesidad fue detectada claramente desde la tercera sesión pero fue hasta la sexta sesión donde finalmente se hizo el cambio. El objetivo de este grupo de encuentro fue crear un espacio de seguridad y confianza donde ellos jóvenes pudieran expresar a través del experimentar todos esos sentimientos que les causaban sus vivencias, y que pudieran expresar de igual forma sus pensamientos sin que se les omitiera un juicio. Esto se pudo lograr mediante el grupo de escucha y una que otra dinámica de trabajo grupal, lo cual dio la posibilidad de que se expresaran libremente; que expresaran su sentir real, sus miedos y tristezas, sus logros y frustraciones, sus enojos y alegrías; siempre sin el temor de ser recriminados, sin ser juzgados y con la seguridad de que en el grupo, encontrarían la aceptación, el cariño y la comprensión sin ninguna condición.

Fue un trabajo de exploración interior el cual permitió que afloraran sus emociones y sentimientos reprimidos, donde el dolor sanó heridas del pasado y del

presente y en donde ellos encontraron recursos que los ayudaron a salir delante de la forma más sana posible.

A lo largo del taller se observaron cambios de conducta en los participantes del grupo entre los que más sobresalen son: la escucha, el respeto hacia los demás, la aceptación de sí mismos, recuperación de valía como personas, el reconocimiento de fortalezas y sobre todo de valentía y finalmente y creo yo uno de lo más importante "un encuentro con ellos mismos".

Este grupo de encuentro se llevó a cabo inicialmente con diez y ocho participantes, quince asisten regularmente, cinco solo faltaron una vez, uno de ellos asistió a todas las sesiones, tres faltaron dos veces y finalmente concluyen solo diez, de los cuales se hizo la recolección y clasificación de evidencias del proceso personal de cada uno de ellos y del trabajo realizado durante el transcurso del mismo.

INDICE

INTRODUCCION	1
CAPITULO I. UN ENCUENTRO CONMIGO MISMO	8
1.1 Planteamiento y justificación.....	8
1.1.1. Implicación personal con la intervención.....	9
1.1.2 Contexto de la situación	12
1.1.3 Características de la población	14
1.1.4 Proceso de detección de necesidades y desarrollo	18
1.2 Propósitos de la intervención.....	26
1.2.1 Propósito general.....	26
1.2.2 Propósitos específicos	27
1.3 Plan de acción.....	27
1.3.1 Lugar y sus condiciones.....	29
1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros	30
1.3.3 Programa de la intervención	31
1.3.4 Recolección de información.....	33
CAPITULO II. MARCO REFERENCIAL	37
2.1 Estado actual del conocimiento	37
2.2 El Enfoque Centrado en la Persona y la búsqueda de uno mismo	39
2.2.1 En la búsqueda mis recursos personales	40
2.2.2 ¿Soy lo que quiero ser? La reorganización del autoconcepto	41
2.2.3 Un cambio de vida; nuevas formas de relación	44
2.3 El encuentro con los demás; una teoría de las relaciones interpersonales.....	48
2.4 Yo adolescente: conociéndome mejor, para relacionarme mejor.....	51
2.4.1 Adolescente ¿y qué es eso?	54
2.4.2 El entorno y yo una nueva forma de relacionarme	57
2.4.3 Un dilema: en busca de la propia identidad	61
CAPÍTULO III. NARRACIÓN DEL TALLER-GRUPO DE ENCUENTRO	65
3.1 Conociéndonos.....	66
3.2 Comunicación en uno y doble sentido.....	68
3.3 Constructos.....	71
3.4 Semejanzas	73
3.5 Roles.....	75

3.6 Condiciones personales.....	78
3.7 Necesidades personales en mis relaciones interpersonales	82
3.8 Aceptación de sí mismo	84
3.9 Identificación de recursos y potencialidades	85
3.10 Reconocimiento de recursos	87
CAPÍTULO IV. ESTRUCTURA METODOLÓGICA	91
4.1 Organización y codificación de los datos obtenidos	91
4.2 Inmersión en los datos y establecimiento de las preguntas de análisis	93
4.3 Análisis y estructuración de la información	94
4.3.1 Respuesta a la primera pregunta de análisis	100
4.3.2 Respuesta la segunda pregunta de análisis.....	104
CAPITULO V. ALCANCES DE LA INTERVENCION.....	107
4.1 PROCESO DE DANY	108
4.1.1 Conocimiento de la relación con si mismo	111
4.1.2 Ante la experiencia, sus nuevos significados.....	117
4.1.3 Reconocimiento de sentimientos actuales a partir de la experiencia.....	124
4.1.4 Recuperación y/o desarrollo de recursos personales	130
4.2 PROCESO DE YOLIS	135
4.2.1 Conocimiento en la relación con si mismo	137
4.2.2 Ante la experiencia, sus nuevos significados.....	141
4.2.3 Reconocimiento de sentimientos actuales a partir de la experiencia.....	143
4.2.4 Recuperación y/o desarrollo de recursos personales	146
4.3 El desarrollo del potencial; mi tarea como facilitadora.....	151
CAPÍTULO VI. DISCUSIÓN CON AUTORES	155
6.1 Relaciones interpersonales.....	155
6.2 Conocimiento de sí mismo.....	156
6.3 Actualización del autoconcepto a través de la modificación de constructos	157
6.4 Experienciar para la actualización y modificación de constructos.....	158
6.5 La empatía, congruencia y aceptación positiva incondicional como actitudes de los integrantes del grupo.....	159
6.6 Conclusión	162

CONCLUSIONES Y PROPUESTAS	165
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	169
APÉNDICES	173
Apéndice 1. Cuestionario diagnóstico	173
Apéndice 2. Cronograma de las sesiones	175
Apéndice 3. Plan detallado, sesión por sesión.....	176
Apéndice 4. Formato de datos generales	182
Apéndice 5. Formato de evaluación final.....	183
Apéndice 6. Ejemplo de bitácoras individuales de los participantes.....	184
Apéndice 7. Ejemplo de bitácora personal	188
Apéndice 8. Ejemplo de transcripción	203

INTRODUCCION

En el año del 2010 decidí ingresar a recorrer un mundo del cual esperaba adquirir conocimientos más nunca vivir la experiencia en la cual, desde el primer día me encontré sumergida. Me fui descubriendo a mí misma, compartí con un grupo donde todos nos esforzamos por ser mejores seres humanos a través de la búsqueda del crecimiento personal. Pertenecer a este grupo me ayudo a adquirir herramientas para hacer consciente todo aquello que había vivido y que de alguna forma estaba siendo obstáculo para vivir más plenamente mi vida presente, el vivenciar todas esas experiencias de vida acompañada de mis compañeros y de mi facilitadora de grupo me dio la oportunidad de adquirir habilidades y conocimientos para enfrentar mi mundo, el cual lo recorrí de la forma que pude hacerlo en ese momento, como lo más profundo de mi ser me indicaba era lo correcto y ahora con todo el movimiento que este experimentar generó en mí gracias a mi grupo de crecimiento y todos los conocimientos y habilidades que adquirí en el resto de las materias que curso dentro de la Maestría en Desarrollo Humano; me dieron la posibilidad de ofrecer un trabajo de intervención significativo para sus integrantes, y con muy buen clima para su desarrollo.

Yo trabajo como docente de la Escuela Preparatoria No. 12 de la Universidad de Guadalajara y por lo tanto me veo rodeada de jóvenes adolescentes con los cuales interactúo día a día, esto me da la oportunidad de percatarme de sus riesgos, problemas y dificultades que de acuerdo a su edad, presentan de forma cotidiana y los cuales no saben manejar de una forma asertiva. Es por ese motivo que surge la necesidad de un espacio para que ellos puedan expresarse libremente, sin ser juzgados, para que ellos que están viviendo la problemática expresen, adquieran habilidades y utilicen sus potencialidades para manejar sus relaciones con los demás de una manera favorable.

El presente documento es el reporte de mi trabajo de intervención en un primer momento bajo la modalidad de curso-taller y en un segundo momento como grupo de encuentro. Es decir es un análisis completo de lo sucedido así como de los resultados obtenidos con algunos de los participantes del grupo con el que realice la intervención,

los cuales son alumnos de la escuela Preparatoria No.12 de la Universidad de Guadalajara del turno matutino, los cuales manifestaron tener serios problemas referente a la forma de interrelacionarse con los demás de una forma sana. El objetivo central de este proyecto consistió en que los integrantes del grupo lograran un mejor conocimiento de sí mismo a través del experimentar y con esto adquirir, desarrollar y/o encontrar recursos que les permita tener mejores relaciones intra e interpersonales desde el Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers.

Yo elegí el tema relacionado a las relaciones interpersonales, porque esa fue la principal necesidad manifestada en un cuestionario diagnóstico que realicé un semestre atrás con algunos de los participantes y con otros jóvenes (algunos compañeros) que son de la misma edad, escuela, y turno. Como ya sabemos todos los seres humanos vivimos relacionados unos con los otros, y que mucho de la calidad de estas relaciones son determinadas por la historia de vida de cada individuo. Creo que la calidad de estas relaciones marca una influencia fuerte en el desarrollo personal, una influencia negativa puede originar desánimo, frustración y otros que impidan la búsqueda favorable del camino de vida.

Este trabajo de intervención para la obtención de grado lo realicé desarrollando los siguientes capítulos:

Capítulo I. Título de la intervención: “Un encuentro conmigo mismo” Grupo de encuentro con un grupo de estudiantes de bachillerato de la Escuela Preparatoria #12 de la Universidad de Guadalajara que permita, a través del experimentar encontrar los propios recursos que facilitaran las relaciones intra e interpersonales desde el Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers.

En este mismo capítulo describo el planteamiento y justificación donde se hace manifiesto la importancia del taller así como los alcances del mismo. Menciono sin restar importancia los antecedentes personales que me llevaron a estudiar la Maestría en Desarrollo Humano y mi personal interés de ayudar a otros. Los antecedentes de los jóvenes, sus características personales propias de la edad y del contexto en el que se desarrollan fue otro factor importante de análisis así como también el contexto de la

situación presente en la escuela a la que asisten donde se especifica de forma clara lo referente a los trabajos que esta preparatoria tiene en relación con el desarrollo humano, la misión y visión de la misma Universidad de Guadalajara (UdeG) y del mismísimo Sistema de Educación Media Superior (SEMS).

Las personas con las que realicé mi proyecto de intervención fueron jóvenes estudiantes de 5to. Semestre del turno matutino cuya edad es de 17 a 20 años pertenecientes a un nivel socioeconómico medio bajo y que viven a los alrededores de esta escuela. Para elegir el tema a tratar como ya mencioné, se aplicó un cuestionario diagnóstico como instrumento de detección de necesidades a una población con características similares a la que se le invitaría a formar parte del grupo con el cual finalmente se realizaría la intervención. Este cuestionario proporcionó información para obtener un resultado real de sus verdaderas necesidades actuales y primordiales lo más certeramente posible, dejando claramente a la vista que sus principales necesidades eran las relaciones inter-personales y familiares, motivo por el cual el tema del grupo de encuentro se centró en el conocimiento de sí mismo a través del experimentar para de esta forma recuperar recursos personales que le permitieran tener relaciones intra e inter-personales más sanas y duraderas.

En seguida se planteó el propósito principal junto con los específicos los cuales orientaron el proceso de intervención en base a un plan de trabajo de diez sesiones de dos horas cada una, para cada sesión se planteó un tema y los objetivos a lograr así como actividades que ayudaron a fortalecer la información teórica. No todos los temas ni las actividades se llevaron tal como fueron planteados ya que se hicieron modificaciones debido a que las necesidades del grupo apuntaron hacia otro rumbo llevándome a tomar la decisión de un grupo de encuentro a partir de la sexta sesión. Con este cambio se logró que ellos pudieran conocerse a sí mismos, reconocer su poder de expresión, fortaleza y valentía así como recuperar su valía como persona.

Se plantearon los recursos con los que conté para el desarrollo de la intervención como los económicos, humanos y financieros así como el lugar y las condiciones del mismo donde se realizaron las sesiones. Finalmente se establecen los medios por los cuales yo como coordinadora del curso y como ejecutora del proyecto

tuve para la recolección de información como son: videograbaciones, bitácoras, trabajos realizados en clases, cuestionarios o encuestas, fotografías diarios de campo y otros.

Capítulo II. Marco referencial: Este capítulo contiene todo lo que refiere a la información teórica que tiene un vínculo con lo acontecido en el proceso de la intervención y a sus logros. Refiere un análisis desde el estado actual del conocimiento como son trabajos de grado que tienen alguna relación con el tema, población u otros así como como toda la fundamentación teórica desde el campo del Desarrollo Humano y del Enfoque Centrado en la Persona vinculándola tanto con la problemática manifestada así como con el tema, el propósito y los resultados de la intervención.

Se presenta de forma textual una serie de definiciones de soporte científico que se relacionan íntegramente con este trabajo como los son: Desarrollo Humano, Enfoque Centrado en la Persona.

La Tendencia actualizante, el autoconcepto o concepto de sí mismo, el conocimiento de sí mismo a través del experimentar, los constructos o introyectos, la actualización del yo o del autoconcepto fueron conceptos importantes que se definieron y desarrollaron dentro de este capítulo por vincularse directamente con la problemática manifestada, el proceso y los cambios logrados en algunos de los participantes en esta intervención.

Se hizo un pequeño resumen teórico de las características de cada una de las etapas del cambio ya que me pareció importante mencionar la forma en la que cada persona se relaciona consigo misma en cada etapa, como esta relación va desde la fijeza al flujo, desde la rigidez al movimiento. Mencionar como las actitudes básicas del terapeuta fueron actitudes de los participantes me pareció otro aspecto que merecía mención en este capítulo ya que al estar presentes se puede comprobar de esta forma que también la relación terapéutica es una relación interpersonal.

Las características de los adolescentes fue uno de los temas que se abordan en este capítulo y que lo sustenta teóricamente; dentro de este muy brevemente pero no menos importante se abordan las necesidades básicas de los adolescentes como lo

son la independencia, autonomía y respeto. Los conflictos de los adolescentes la mayoría de las veces son originados por la cultura, valores y creencias por lo tanto, son otros conceptos que resultaron imprescindibles en el desarrollo de este capítulo y por lo tanto se da una pequeña reseña teórica que fundamenta las características propias de estos jóvenes.

La comunicación, constructos, el conocimiento de sí mismo, los roles mitos y creencias, la cultura, las condiciones personales, sociales, psicológicas la atención a mis necesidades y la aceptación de sí mismo fueron los temas desarrollados en las sesiones los cuales se abordan de alguna forma teórica dentro de este capítulo.

Capítulo III. Narración de la intervención: En este capítulo se detalla primeramente la narración del Taller, sesión por sesión en el que se narra de manera resumida el proceso de facilitación realizado, las actividades, logros, fracasos de acuerdo a los propósitos que se plantearon inicialmente, se incluyen procesos personales de los participantes así como las dificultades y cambios que se generaron en algunos de los jóvenes. En la segunda sección se presentan las preguntas de análisis reflexivo que buscan dar cuenta de las condiciones necesarias y suficientes del proceso de cambio, del proceso intra e interpersonal y grupal así como de los cambios que lograron los participantes y el facilitador así como sus dificultades. En la tercera y última sección se describe y justifica la metodología de análisis, organización y estructuración de toda la información recolectada durante la intervención y con esto dar respuesta a las preguntas de análisis antes mencionadas.

En la tercera sección el proceso de sistematización de datos y evidencias fue mediante la hermenéutica y la fenomenología lo cual fue de gran aporte por el simple hecho de no restar importancia a las evidencias que provienen de la interpretación de las palabras de los gestos, lo verbal y lo no verbal, los escritos sin perder el contexto al que pertenecen. No se excluye nada de lo que se presenta a la conciencia en ese momento, por lo tanto las hipótesis quedaron fuera de este método de estudio. La codificación de datos fue otro punto que se desarrolló y forma parte de este capítulo, se asignaron letras, números y fechas para que las evidencias fueran más fáciles de identificar por ejemplo(Yolis, B5, 29/sep./11, R25) que refiere a evidencia de Yolis en la

bitácora cinco, con fecha del 29 de septiembre del 2012 en el renglón veinticinco de esta forma es más accesible la búsqueda de información. Por último se graficó el proceso de cambio de las personas a las que se les hizo el análisis, agregando en esta conceptos que son de gran ayuda para obtener información del antes y el después, es decir de la problemática manifestada al inicio de la intervención y los cambios logrados al final de esta.

Capítulo IV. Estructura metodológica: Refiere a la organización y sistematización de la información a través método hermenéutico y fenomenológico la fundamenta el proceso de cambio de los participantes del grupo de intervención. Estos métodos fueron un factor determinante en la organización y sistematización de la información. Dentro de esta organización se formulan dos preguntas de análisis que permiten informar los alcances de la intervención donde los factores que determinan este cambio son la empatía, congruencia y la aceptación positiva incondicional no olvidándose de la escucha, el contacto con el otro, y el estar para el otro.

Capítulo V. Alcances de la intervención: En este capítulo se identificaron y describieron los alcances logrados en la intervención que dieron respuesta a las preguntas de análisis.

Para dar respuesta a la primera pregunta de análisis se eligieron a dos de las participantes para describir sus procesos individuales ya que fueron las que tuvieron un proceso personal más fuerte lo cual permitió un proceso de cambio más significativo. Los puntos en que desglose este capítulo fueron idénticos para ambas sin perder su singularidad y desarrollando sus particularidades dentro de estos mismos. Los temas desarrollados para ambas fueron: conocimiento de la relación con sí mismo, ante la experiencia, sus nuevos significados, reconocimiento de sentimientos actuales a partir de la experiencia, y por último la recuperación y/o desarrollo de recursos personales. Hubo subtemas diferentes para cada una de ellas los cuales se desarrollaron dentro de estos temas con la singularidad que los caracteriza.

Para dar respuesta a la segunda pregunta que refiere a mi desempeño como facilitadora, desarrolle un punto el cual fue: El desarrollo del potencial; mi tarea como

facilitadora en el que hablo de la forma en la que acompañe a los integrantes del grupo, mis temores y obstáculos así como también quedan plasmadas viñetas que aportan evidencias de mi participación como facilitadora en el proceso personal y por lo tanto en el proceso de cambio. Hablo de las tres actitudes del facilitador las cuales al estar presentes favorecieron la relación y por lo tanto el proceso individual sobre todo del proceso de cambio de los participantes.

Capítulo VI. Dialogo con autores: Este capítulo aborda temas que de forma particular estuvieron presentes en el proceso de intervención. Todos ellos fueron importantes y significativos por ejemplo; las relaciones interpersonales como la necesidad sentida de los integrantes del grupo ya que aunque no fueron ellos los que contestaron el cuestionario diagnóstico, se le invito a participar con esta temática y de manera voluntaria decidieron asistir. Las tres actitudes del facilitador como actitudes de los participantes fue algo que permitió un acercamiento entre los mismos integrantes recordemos entonces que Rogers (1985) afirmó que la relación terapéutica es también una relación interpersonal. En la relación interpersonal que existió durante el proceso de intervención se presentaron las tres actitudes tanto en mí como facilitadora como en los mismos integrantes del grupo. Otro tema que se presentó dentro de este capítulo y uno de los más importantes durante esta intervención fue “El conocimiento de sí mismo a través del experienciar”, con este se logró el contacto con el verdadero yo, permitiendo el reconocimiento de constructos, la modificación de estos y de esta manera la actualización de su autoconcepto.

CAPITULO I. UN ENCUENTRO CONMIGO MISMO

1.1 Planteamiento y justificación

A partir del resultado reflejado en el cuestionario diagnóstico aplicado a los estudiantes del 4º. Semestre de la Escuela Preparatoria No. 12 para rescatar algunas de las necesidades primordiales y poder hacer la intervención dentro de mi área laboral se detectó que ellos se vivían con problemas para relacionarse con los demás y principalmente con ellos mismos, por ese motivo mi inquietud de realizar un curso-taller ya que por medio de este se trabajará en un aprender haciendo y un hacer aprendiendo al mismo tiempo que se podrá lograr una transformación colectiva ya que los talleres permiten analizar elementos del proceso de dicha experiencia con el fin de ser objetivos en los aprendizajes del grupo. Otro aspecto a resaltar es que en un taller “se entra de una forma y se sale de otra”

http://www.extension.edu.uy/sites/extension.edu.uy/files/La_metodologia_de_taller_en_los_procesos_de_educacion_popular.pdf

Dentro de este se tocarán temas que de laguna manera aportarán beneficio a sus relaciones intra e interpersonales. Este taller a partir de la sexta sesión se convirtió en un grupo de encuentro en el cual se siguió atendiendo la misma necesidad (relaciones intra e interpersonales) desde el Enfoque Centrado en la Persona.

Los logros de esta intervención con este grupo de jóvenes fueron varios principalmente el reconocimiento de la forma en que se interrelacionan, en segundo lugar lo que les obstaculiza para tener buenas relaciones, y por último la recuperación y desarrollo de recursos personales que les facilitara y favorecerá su forma de relacionarse. Estos cambios se manifestaron al finalizar las sesiones y considero que fueron y serán de gran ayuda para todos los participantes ya que a partir de aquí podrán relacionarse de una forma diferente, atendiendo sus propias necesidades, permitiéndose tener relaciones de mejor calidad, más duraderas y que esta nueva forma de relacionarse les ayudaran a fortalecerse como personas.

De no haberse realizado esta intervención podrían haber continuado con relaciones dañinas que tanto mencionaron en el cuestionario diagnóstico, relaciones superfluas las cuales no les dejaba nada favorecedor ya que reafirmaba su problemática, y si tomamos en cuenta la edad, relaciones con problemáticas en las que se vivían en frecuentes conflictos personales, influencias y malos hábitos y otras.

1.1.1. Implicación personal con la intervención

Me gustaría compartirte un poco quién soy; pues creo que mucho de eso es parte importante de lo que estoy haciendo hoy.

Soy la segunda de tres mujeres. Me recuerdo desde niña como una persona sensible. Mi educación primaria la compartí con un compañerito que necesitaba mucha protección física que yo gustosamente le brindaba durante el horario escolar. Verdaderamente su situación personal me hacía sufrir ya que lo veía discapacitado para jugar como cualquier otro niño así como para cubrir sus propias necesidades. Siempre defendí a los que probablemente no se defendían como yo esperaba. Ahora al estar recordando me doy cuenta que desde niña disfrutaba ayudando a los demás.

Pasé mi niñez e inicié mi adolescencia en un colegio de madres franciscanas, las cuales eran estrictas y algo inhumanas algunas veces. En esta etapa me recuerdo aterrorizada, temerosa todo el tiempo, pensando en qué debía y qué no debía hacer para evitar de esta manera ser humillada o castigada y aun así no me salvé.

En esta misma etapa de vida me recuerdo viviendo felizmente en casa y en relación con mis amigas. Todo era sana diversión. Mis primos, mis hermanas, mis amigos, mi abuela, el cine, las fiestas y todo lo disfruté al máximo. Me recuerdo jugando con mis primas y primos compartiendo muchos momentos de gran felicidad de igual forma los momentos con mamá, papá mis hermanas y mi abuela materna. No me puedo quejar tuve una infancia verdaderamente feliz.

Posteriormente ingresé a la educación preparatoria a la Universidad de Guadalajara, misma que por ser pública manejaba un concepto de formación muy distinto al que yo estaba acostumbrada, me costó bastante adaptarme y acostumbrarme al nuevo sistema y a mis nuevos compañeros, los cuales gozaban de una libertad que difícilmente yo podía entender y aceptar. Finalmente lo hice pues es fácil adaptarse a la libertad, a no ser juzgada simplemente a poder ser, la verdad le encontré un nuevo sabor a mi nueva vida y me gustó.

Cuando ingreso al nivel superior fue como un sueño. Ahora estaba aprendiendo lo que realmente me gustaba, ya no se me dificultaba casi nada. Conocí nuevos amigos a los cuales recuerdo con mucho cariño, amigos que compartían el gusto por el diseño, por el arte y por muchas cosas similares a las que me gustaban, y que todavía frecuento algunas veces. Estudiábamos en ese entonces en la Facultad de Diseño de la Universidad de Guadalajara la carrera de Diseño, fueron los mejores años de mi vida escolar. Cabe mencionar que esta carrera se enfoca en diseñar productos para que estos faciliten, ayuden o bien satisfagan de las personas; de esta forma me veo nuevamente tratando de ayudar a la gente por otros medios.

Antes de terminar la carrera comienzo a trabajar por las tardes como maestra en la Escuela Politécnica Los Belenes de la Universidad de Guadalajara impartiendo las materias de Dibujo y Diseño de máquinas, materias que me gustan y disfruté en su momento impartir. Poco tiempo después de graduarme y titularme sin dejar las clases, por las mañanas comencé a trabajar en una empresa de calzado en el departamento de diseño, era un trabajo pesado pero muy acaparador, y sin libertad de crear. Por ese motivo después de dos años renuncié y me dediqué sólo a la docencia. Descubro entonces que disfrutaba más el compartir mis conocimientos con los demás que estar dentro del área empresarial, manipulada y realmente sin vida personal ya que había horario de entrada más no de salida. Desde entonces me dedico a esta labor tan satisfactoria que es la docencia.

En el año 1998 me casé con un fantástico ser humano al cual amé y amo, con el que comparto actualmente mi vida y con quien pude tener la dicha de convertirme en

madre de dos maravillosos hijos a los que les entrego todo lo mejor de mí y amo con todo mi corazón.

Como ya lo mencioné continúo como docente en la Universidad de Guadalajara pero ahora en la Escuela Preparatoria No. 12 y la verdad me encanta estar ahí, disfruto mucho mi trabajo, a mis alumnos y a mis compañeros. Estando en esta casa de estudios he podido continuar superándome, participando en eventos, asistiendo a conferencias, preparándome con certificaciones en mi materia así como asistiendo a diplomados y otros. Finalmente llegó el momento en que me interesa estudiar una maestría, voy a presentaciones informativas de varias las cuales no cubren totalmente mi necesidad. Al enterarme de la existencia de la Maestría en Desarrollo humano y de su objetivo me propuse indagar posibles lugares donde se oferta, el plan de estudios, duración y sobre todo los costos ya que esta no es ofertada por mi Universidad. Este interés me lleva a participar en una convocatoria de apoyos académicos para estudios de posgrados (becas) en la cual participé y me vi beneficiada; gracias a este apoyo inicié la maestría aquí en el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO).

Les comparto que este logro fue para mí muy significativo, primeramente verme beneficiada con el apoyo de mi universidad y después ser aceptada como alumna de la maestría. El haber estado aquí lo he disfrutado plenamente, poco a poco aprendí a entenderme y valorarme más como el ser humano que soy y también a entender y a valorar a todos los que de alguna manera están ceca de mí. Logré paso a paso mi crecimiento personal, que aunque fue muy doloroso, fue un dolor sanador, cada lágrima que derramé fue una dosis de amor a mi propio ser, alma y espíritu. Puedo entonces afirmar que me gustaría mucho aplicar mis conocimientos con toda la gente que de alguna manera necesite ser escuchado, entendido o bien acompañado en su proceso personal. Me atrevo entonces ahora si a brindar esa ayuda a mí, familiares, amigos y me gustaría de la misma manera si me autorizara a continuar aplicándolos con esos jóvenes adolescentes de la escuela en la que laboro, así como también con mis compañeros maestros si estos me lo permitieran.

Me gustaría proponer a la Escuela Preparatoria No. 12 aplicar un taller desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) con un tema que les sea de utilidad en base a la detección de necesidades, dirigido al alumnado para apoyar con todas esas dudas y problemas que a su edad se presentan con frecuencia. Con los años que tengo de experiencia, considero que sería muy bueno para ellos ya que no cuentan con espacios suficientes para expresarse y aclarar dudas. Considero que a la escuela le sería de bastante utilidad en dos aspectos: primero institucionalmente ya que estaría cumpliendo el apartado de desarrollo humano que como ya mencioné está contemplado en plan de trabajo de la escuela y más en específico al departamento de orientación educativa; y segundo porque sería para este departamento una propuesta que apoyaría a aquellos alumnos que requieran de dicho espacio en un horario al cual ellos puedan asistir. Esta propuesta de Rogers ofrece a través de una escucha atenta, de la congruencia y la empatía, ofreciendo una aceptación incondicional por parte del facilitador (así como poco a poco considero, estas cualidades se irán adquiriendo por los participantes), un proceso de cambio a la persona a través de su propia experiencia (Rogers, 2010).

Es importante mencionar que la mayoría de estos cursos se imparten por personas ajenas a la escuela y considero que el tener a alguien preparado dentro de la misma, les permitirá tener con mayor frecuencia y alcance estos talleres; además, dado que la escuela cuenta con una población elevada, permitirá que con mayor frecuencia se brinde atención acrecentando de esta forma el porcentaje de alumnos atendidos. De la misma forma que mi primera intervención me causó temor puedo decir que me da miedo hacerlo nuevamente sobre todo ya dentro de un programa oficial de la institución, pero confío en mí, en los participantes y en lo que aprendí durante mi primera intervención y durante los estudios de la maestría.

1.1.2 Contexto de la situación

De acuerdo al diagnóstico de detección de necesidades (ver apéndice 1) realizado a 60 estudiantes del cuarto semestre de la Escuela Preparatoria No.12, se detectaron dos necesidades fuertes y con puntajes muy cercanos de acuerdo al número de votos

asignados por los alumnos. El primer lugar fue el tema relacionado con relaciones, en las cuales se incluyeron las relaciones personales y las familiares. En segundo lugar se inclinó por el tema que refiere a la autoestima y la motivación con muy poca diferencia de votos entre ambos.

Por el resultado de este cuestionario diagnóstico el tema que decidí tomar para este proyecto de intervención fue el de relaciones interpersonales, en el cual se incluyó la relación consigo mismo y la relación con los demás. Dentro de estos temas se abordó sobre todo lo que refería a las relaciones familiares.

Durante el tiempo que tenía desempeñando la labor docente nunca antes me había percatado de esta problemática, generalmente era frecuente que el alumno se mostrara inseguro, aislado o bien que quisiera ser el foco de atención, por lo cual antes de aplicar el cuestionario diagnóstico me incline a pensar que la problemática principal sería la autoestima.

Al leer las respuestas de los cuestionarios llenados a puño y letra por ellos mismos, me di cuenta de que existían temas que iban ligados a las relaciones intra e interpersonales como fueron: la amistad, problemas al interior de la familia (en particular con sus papas); problemas con sus maestros, relación de pareja, socialización etc.

En esta escuela preparatoria se han ofertado pláticas o talleres de autoestima, primeros auxilios, protección civil, y varios de carácter meramente informativo y académico; pero nunca, y aunque se hace mención de un programa de desarrollo humano dentro de esta escuela preparatoria, se habían programado cursos, talleres o grupos de encuentro que se enfoquen al desarrollo humano o al crecimiento personal. De igual forma el tema de las relaciones intra e interpersonales no había sido tomado en cuenta como parte de lo que se le ofertaba al alumnado dentro del departamento de orientación educativa. Al parecer lo más cercano que se había trabajado referente a esta temática eran las sesiones terapéuticas individuales y los grupos de constelaciones grupales, donde en ambas, si se llegaba a tocar el tema que refería a las relaciones intra e inter personales era trabajado dentro de esa sesión.

Por ese motivo, después de haber revisado el resultado del cuestionario diagnóstico y viendo que no existe una área donde se atienda esta necesidad, fue importante para mí enfocar mi trabajo de intervención hacia esa dirección “ relaciones intra e interpersonales” además el darme cuenta de una realidad latente, me hizo consciente de las verdaderas necesidades de estos jóvenes adolescentes. Gracias a todo esto pude tomar decisión de la temática.

1.1.3 Características de la población

Contexto general

El Sistema de Educación Media Superior (SEMS) es la entidad responsable de la integración, difusión y administración de este nivel educativo en el que se adscriben las escuelas preparatorias, técnicas, politécnicas y planteles privados que imparten programas educativos de bachillerato (Preparatoria 12, 2011, p. 11).

Las preparatorias pertenecen al Sistema de Educación Media Superior (SEMS) que es un organismo descentralizado de la misma Universidad. Al igual que todas las preparatorias pertenecientes a este sistema la Preparatoria No. 12 está regida bajo la ley orgánica de esta misma casa de estudios.

La Universidad de Guadalajara, como la mayoría de las instituciones y organizaciones, tiene establecida su misión, visión y valores, los cuales se mencionarán en los siguientes párrafos:

Misión de la Universidad de Guadalajara:

La universidad de Guadalajara es la Red universitaria del Estado de Jalisco, pública y autónoma, con vocación internacional y compromiso social, que satisface las necesidades del nivel medio superior y superior de investigación científica y tecnológica y de extensión para incidir en el desarrollo sustentable e incluyente de la sociedad. Respetuosa de la diversidad cultural, honra los principios de justicia social, convivencia democrática y prosperidad colectiva” (U de G, s/f a).

Visión de la Universidad de Guadalajara

Es una Red Universitaria con reconocimiento internacional, incluyente, flexible y dinámico; líder en las transformaciones de la sociedad, a través de formas innovadoras de producción y socialización de conocimiento (U de G, s/f a)

Valores de la Universidad de Guadalajara:

-Innovación	-Rectitud	-Equidad	-Justicia
-Integridad	-Solidaridad	-Honestidad	Confianza
-Calidad	-Excelencia	-Profesionalismo	

U de G, s/f a).

Como ya se mencionó las Escuelas Preparatorias de la Universidad de Guadalajara, pertenecen al Sistema de Educación Media Superior (SEMS), que es un organismo descentralizado que se encarga de la educación media superior. Este sistema descentralizado comparte la misión, visión y valores de la máxima casa de estudios que es la misma Universidad de Guadalajara, pero a su vez, de manera independiente cuenta con su propia misión y visión.

Misión SEMS

Somos el Sistema de Educación Media Superior (SEMS) de la Universidad de Guadalajara, que forma a los estudiantes con un enfoque social, humanista, en competencias pertinentes para la vida y para la integración a un mundo globalizado. Contribuimos a la generación de conocimientos, la difusión de la cultura y la vinculación con las regiones donde el SEMS tiene presencia (U de G, SEMS s/f a).

Visión SEMS

El Sistema de Educación Media Superior (SEMS) tiene presencia internacional, es reconocido a nivel nacional como líder en calidad educativa, con compromiso social y humanista. Ofrece opciones de formación innovadoras, sujetas a

evaluación y actualización permanente, flexibles, enfocadas al desarrollo de competencias para la vida, apoyadas en el uso de la tecnología y redes del conocimiento; su aplicación está consolidada con el trabajo académico, la investigación educativa y la certificación de los docentes. Mantiene vinculación con la sociedad y realiza acciones de divulgación científica y cultural, que favorecen el desarrollo sustentable de sus comunidades (U de G, SEMS s/f a).

Los jóvenes bachilleres con los que realice mi intervención, pertenecen a la Escuela Preparatoria No. 12 de la Universidad de Guadalajara, que se ubica en la calle Corregidora # 500 en el campus tecnológico, colonia Quinta Velarde, muy cerca al municipio de Tlaquepaque.

Velasco (2010) agrega que la Escuela Preparatoria No. 12 atendió a un total de 12,847 alumnos en el año 2009, muy cercano a este porcentaje se encuentra la cantidad de alumnos atendidos en el año 2010 y 2011. Esta cantidad de alumnos estaban distribuidos en sus cuatro tipos de bachilleratos: bachillerato general, bachillerato por competencias, bachillerato técnico en diseño y construcción, bachillerato técnico químico en control del medio ambiente de los cuales 6,625 estudiaron en el calendario 2009-A y 6,222 en el calendario 2009-B. Además, es importante mencionar que la preparatoria cuenta con un módulo a que se encuentra ubicado en el municipio Tlaquepaque en la zona centro, y aunque se encuentra fuera de las instalaciones principales de esta preparatoria brinda y ofrece a su comunidad estudiantil los mismos servicios y cursos. En cuanto a los alumnos atendidos por turno, el ciclo escolar 2009-A contó con un total de 3,763 alumnos, en el turno matutino y un total de 2,862 en el vespertino; para el calendario 2009-B fueron 3,534 en el matutino y 2,688 en el vespertino. El porcentaje de género fue el siguiente: 53% femenino y 47% masculino.

Dentro de esta escuela podemos encontrar el departamento de orientación educativa el cual en estas fechas contaba con los siguientes programas: orientación familiar, tutorías, orientación vocacional, orientación académica, relaciones humanas. Estos programas ofertaron pláticas y talleres con temas tales como: prevención de

embarazo, anorexia y bulimia, suicidio, métodos anticonceptivos, sexualidad en el adolescente, asesorías académicas personalizadas, pláticas informativas de los centros universitarios, exposiciones de ofertas universitarias así como uso y aprovechamiento del tiempo libre beneficiando a un total de 5,718 alumnos, y aunque se menciona Relaciones Humanas podemos darnos cuenta que ninguno de los cursos, pláticas o talleres antes mencionados va dirigido específicamente a esta área (Velasco, 2010).

Es importante mencionar Velasco (2010) en su informe de actividades menciona la importancia que tiene que se realicen eventos para la formación integral de los alumnos, algunos de ellos son: Olimpiadas de Ciencia, en las cuales los alumnos de esta escuela participan en matemáticas y lógica, curso nacional de la NASA, bancos en acción, concurso estrategia, programa jóvenes emprendedores, estudiantes sobresalientes y finalmente el programa oportunidades.

En el calendario escolar 2009- A una cantidad de 1,159 egresados de la Escuela Preparatoria No. 12, realizaron trámites para ingresar a estudiar una licenciatura en los Centros Universitarios de la Universidad de Guadalajara, de los cuales ingresaron 342 y 817 se quedaron fuera. En el calendario 2009-B la cifra fue más alta, 1,350 llevaron a cabo dicho trámite y fueron admitidos 317 egresados, resultando rechazados 1,033. El 26.27% de nuestros educandos que efectuaron su gestión de ingreso a educación superior en la Universidad de Guadalajara, llegaron a su meta.(Velasco, 2010).

Características de las personas

La población con la que realice el proceso de intervención fueron jóvenes de entre 17 y 20 años en su mayoría, pero esto no excluyó los casos mínimos de mayor o menor edad. Estos jóvenes pertenecían al bachillerato por competencias cursando el 5to. Semestre del turno matutino, la mayoría de ellos eran alumnos regulares es decir ibancursando las materias de acuerdo al plan de estudios tanto en fechas y tiempos, otros pocos fueron alumnos irregulares los cuales por algún motivo se quedaron

repitiendo sólo algunas materias, sin perder la generación a la que pertenecían es decir, pudiendo estar en dos semestres consecutivos a la vez y con la oportunidad de regularizarse en el siguiente semestre.

Las áreas de esta zona pertenecen a un nivel socioeconómico medio, y la mayoría de los estudiantes que pertenecen a esta escuela viven a sus alrededores. Aproximadamente un 20% de alumnos son de bajos recursos y estos viven en zonas marginadas como son: los de la colonia el 15, la colonia el 13, la colonia aeropuerto, lomas del tapatío, las pintas, las pintitas, las juntas y otras más que se encuentran a los alrededores de la preparatoria, pero que es la de más fácil acceso por las rutas de camión de más fácil acceso.

En general los estudiantes de esta preparatoria pertenecen a familias donde ambos padres trabajan, y por eso es sabido que apoyan a sus padres ya sea con el cuidado de los hermanos menores y/o labores de casa. Algunos de ellos trabajan y lo hacen durante el turno vespertino, de su sueldo aportan algo para la casa o simplemente son ellos mismos los que hacen los gastos que la escuela les genera ya que de no ser así, no podrían estudiar. Es importante mencionar que en algunos casos comparten casa con los abuelos u algún otro familiar para que el gasto sea menor.

1.1.4 Proceso de detección de necesidades y desarrollo

Para poder detectar necesidades apliqué un cuestionario diagnóstico (ver apéndice 1) de 10 preguntas a 60 alumnos de cuarto semestre del turno matutino ya que ellos serían mi población al pasar a quinto y probablemente alguno de ellos podría formar parte del grupo de intervención. Los encuestados fueron 55 alumnos con una edad de 16 a 17 años, y cinco de 18 a 19 años; 42 fueron mujeres y 18 fueron hombres.

Esta es una de las preguntas abiertas.

¿Consideras que a tu edad te expones a situaciones las cuales no sabes manejar? Si tu respuesta es **sí** ¿Menciona cuáles? La respuesta fue 46 de ellos dijeron si y 14 dijeron no.

La cantidad de respuestas afirmativas es una muestra de que realmente tienen la necesidad de expresar lo que les pasa en la vida diaria, situaciones que pueden ser de distintas pero que finalmente no saben manejar

Dentro del cuestionario diagnostico (ver apéndice 1) hubo muchos temas que los estudiantes mencionaron, por el contenido de estos, se agruparon en temas más generales por tener relación entre ellos, los temas fueron: autoestima, relaciones interpersonales, relaciones familiares y motivación. La agrupación quedó de la siguiente forma:

Motivación	Uso constructivo de las emociones
Como lograr mis metas	Expresión de sentimientos
Noviazgo	Trastornos emocionales
	Cambios de personalidad
	Depresión
	Cambios de humor

Autoestima	Relaciones interpersonales	Relaciones familiares
Toma de decisiones	Parejas dañinas	Carga de trabajo por parte de mis papas
Drogadicción	Que no te tomen en cuenta	Maltrato por parte de padrastros
Alcoholismo	Relaciones entre amigos	Infidelidad
Soledad	Buena relación con mis padres	Problemas de familia
Homosexualidad	Amigos dañinos	Violencia intrafamiliar
Infidelidad	Relación de pareja	

Anorexia-bulimia	Maestros (abuso de autoridad)	
Abuso sexual	Socialización	
	Noviazgo	
	Buena relación con mis padres	

Otra de las preguntas que aplicó dentro del cuestionario diagnóstico (ver apéndice 1) fue: Si se abriera un espacio donde pudieras expresarte ¿te gustaría formar parte de él? “Explica por qué”, 48 alumnos contestaron que sí y sólo 12 contestaron que no. De los que contestaron afirmativamente todos ellos expusieron sus motivos y la mayor parte de esos motivos son similares y expuestos verdaderamente desde lo que sienten

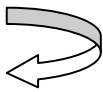
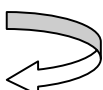
Como pregunta cerrada y no menos importante que las demás:¿Te gustaría tratar temas emocionales? Si tu respuesta es SI selecciona mínimo dos temas los cuales te gustaría abordar. Y como opciones están: relaciones interpersonales, uso constructivo de emociones, autoestima, relaciones familiares y motivación

La respuesta a esta pregunta me proporcionó la siguiente información.

- Autoestima -----78
- Relaciones interpersonales -----68
- Relaciones familiares-----54
- Uso constructivo de emociones-----29
- Motivación-----29

Es precisamente aquí donde por tratarse de temas con un mismo fin se suman los resultados.

1. Donde relaciones familiares se une al de relaciones interpersonales ya que finalmente tratan de relaciones, haciendo un total de 122 puntos.
2. Y motivación se une a autoestima ya que de alguna manera el estar motivado tiene que ver con la autoestima o viceversa haciendo un total de 107 puntos
3. Uso constructivo de emociones queda solo con un total de 29 puntos

Relaciones interpersonales -----	68	
Relaciones familiares-----	54	
Total: 122		
Motivación-----	29	
Autoestima -----	78	
Total: 107		
Uso constructivo de emociones-----	29	

Otra pregunta que se formuló en el cuestionario fue la frecuencia de las sesiones y 41 alumnos respondieron que una vez a la semana y 19 de ellos respondieron que una vez cada 15 días. Esta información real fue importante para determinar la frecuencia de las sesiones ya que de esta forma se evitó el ausentismo que pudo ser principalmente por falta de tiempo o por no coincidir con los horarios.

Conforme los tres temas principales que se perfilaron en el diagnóstico, a continuación referiré de qué se trata cada uno.

Relaciones interpersonales:

Las relaciones interpersonales no pueden estar separadas de los seres humanos: Se dice que sin estas los seres humanos no podrían sobrevivir. Es una de las dimensiones

de la vida a través de la cual nos realizamos todos los seres humanos, sin esta nuestra calidad de vida se vería amenazada. Por medio de estas nos podemos comunicar y satisfacer muchas necesidades. Son también medio que facilita lograr o alcanzar diferentes objetivos, no es algo que podremos elegir o no es básico en la vida de cualquier ser humano.

En cualquier tipo de relación sea esta familiar, amistosa, académica u otras, se hace manifiesta la capacidad que tenemos como seres humanos para comunicarnos entre sí con respeto, estableciendo lazos afectivos, buscando siempre que la relación sea sana. Es la capacidad de desarrollarnos íntegramente con y a través del otro(s) con el mismísimo fin de darle sentido a nuestra vida a través de las propias vivencias sociales e individuales. Harlow en el Proceso de Convertirse en persona de Rogers habla de la relación artificial en monos:

Los pequeños monitos separados de su madre casi en el momento de nacer, son enfrentados a dos objetos en una fase del experimento. Uno de ellos, podría denominarse “madre dura”, es un cilindro de tela de alambre con una tetina mediante la cual el bebé puede alimentarse. El otro es una “madre suave”, un cilindro similar al anterior pero hecho con espuma de goma y recubierto de felpa.

Aun cuando un monito reciba todo su alimento de la “madre dura” se puede comprobar que siente una preferencia creciente por la “madre suave”. [...] se “relaciona” con este objeto, jugando y disfrutando con él, que encuentra seguridad al aferrarse a él cuando hay objetos extraños cerca y que emplea esta seguridad como punto de partida para aventurarse en el mundo amenazador (Harlow en Rogers, 2010, p. 51).

Puedo entonces agregar que todos los seres vivos al momento de sentirse acogidos reaccionan de manera diferente, que aunque se les cubran sus necesidades básicas de alimento casa y comida las cualidades percibidas son irremplazables. Es decir cuando un ser humano se siente protegido, acogido y en confianza se permite relacionarse con el de otra manera disfrutando, jugando al igual que lo utiliza para protegerse cuando se siente amenazado. Es la relación padres e hijos, una relación

cálida, protectora y de confianza lo que los seres humanos buscan al momento de nacer para entonces crecer seguros y confiados de enfrentar el mundo con todas sus adversidades, sabiendo que hay alguien que confía en ellos y les brinda protección.

Este pequeño párrafo lo quiero relacionar a como las relaciones familiares son el principal factor que determina la forma de relacionarse con los demás y porque no, también la forma en la que se relacionan con ellos mismos.

Autoestima:

La autoestima es la autovaloración de uno mismo, de la propia personalidad y de las habilidades y actitudes que son lo que constituyan la base de nuestra propia identidad. (<http://psicología.laguia.2000.com/ladepresion/definicion-de-autoestima>). La valoración propia de cada ser humano es un factor que determina el cómo me entrego a los demás; es decir determina como me relaciono con las demás personas y como me relaciono conmigo mismo. Si esta ha sido fortalecida desde la niñez entonces la forma en la que me relaciono con el mundo en la vida adulta será posiblemente exitosa.

La autoestima se construye desde la niñez y depende mucho de la forma en que nos relacionamos con personas significativas en especial con nuestros padres. Una autoestima alta puede influir notablemente en nuestra vida adulta, para que esta tenga éxito se debe alentar a los pequeños en sus iniciativas individuales, ser amorosos minimizar los errores y manejarlos estos errores como experiencias de aprendizaje. (<http://psicología.laguia.2000.com/ladepresion/definicion-de-autoestima>)

Una baja autoestima ([psicología.laguia.2000](http://psicología.laguia.2000.com)) puede ocasionar problemas para integrarse con los demás y por lo tanto con la sociedad. La falta de sentido de vida y la depresión podrán ser otras características de las personas con baja autoestima así como trastornos psicológicos, timidez y fallas en el carácter. También se pueden presentar algunas características que impiden el crecimiento como pueden ser el pesimismo, la timidez, falta de confianza en sí mismo, la comparación con los demás y otras.

La reafirmación que significa respetar mis deseos, respetar mis valores, mis necesidades y expresarlos a la realidad es una de las formas que solidifican una alta en la autoestima. A sí mismo la aceptación de uno mismo junto a esta reafirmación fortalecerá de forma significativa mi valía personal junto con la valía que probablemente los demás descubrirán en mí. Branden habla de la aceptación de sí mismo y lo refiere de la siguiente manera:

Aceptarse a sí mismo es estar de mi lado—estar *para* mí mismo—. En el sentido más básico, la aceptación de sí mismo se refiere a una orientación de la valoración de mí mismo y del compromiso conmigo mismo resultante del hecho de que estoy vivo y soy consciente. Como tal, es más primitiva que la autoestima (Branden, 2009, p. 111).

La aceptación de sí mismo refiere al hecho de estar para sí, de valorarse y quererse tal como se es. Es aceptarse y reconocerse como un ser individual y único, con características propias que hacen ser a la persona diferente a las demás. El rechazarse a sí mismo impedirá un crecimiento en todos los ámbitos sean estos el profesional, social y sobre todo en personal, Branden lo afirma en el siguiente párrafo:

[...] Algunas personas se rechazan a sí mismas a un nivel tan profundo que no podrán comenzar ninguna labor de crecimiento hasta abordar este problema. Si no se aborda, no funcionara ningún tratamiento, no podrá integrarse adecuadamente ningún aprendizaje nuevo, ni se harán progresos significativos (Branden, 2009, p. 111).

Puedo entonces asegurar que un alto nivel de autoestima permitirá a la persona a lograr sus metas, tener una vida exitosa, relacionarse con él y con los demás de una forma más sana y por lo tanto que estas relaciones interpersonales le brinden momentos más satisfactorios.

Se dice que la autoestima se puede aprender y que la propia palabra es la que ejerce un alto poder para que esta aumente (psicología.laguia.2000). La técnica es

sencilla y llevarla a la práctica tiene excelentes resultados tales como elevar el concepto de uno mismo. La técnica consiste en repetirse a sí mismo y todos los días frases de autovaloración.

Uso constructivo de las emociones:

Es desde nuestro cerebro donde en todos los seres humanos surgen los placeres como son la risa, las alegrías, tristeza, penas miedos y otras emociones. A través de él pensamos, vemos, escuchamos y distinguimos lo bonito de lo feo, lo agradable o desagradable, lo placentero de lo no placentero. Desarrollar la capacidad de auto-observación para lograr ser sensible a las emociones e identificar la fuente de la misma, y utilizarlas de forma constructiva sería lo ideal en todos los seres humanos. Muchas veces nos hemos preguntado ¿Para qué son las emociones? ¿Cómo se producen nuestras respuestas emocionales? ¿Por qué pierdo el control y que costo tiene hacerlo? Otras de las cosas que es de bastante utilidad es identificar que es una sensación, un sentimiento o tan solo un pensamiento.

La importancia de expresar adecuadamente nuestros sentimientos puede ayudarnos a no tener reacciones compulsivas de las cuales después nos arrepentimos y de manejar de forma constructiva todas nuestras emociones.

Nuestras emociones, dicen, nos guían cuando se trata de enfrentar momentos difíciles y tareas demasiado importantes para dejarlas solo en manos del intelecto: los peligros, las pérdidas dolorosas, la persistencia hacia una meta a pesar de los fracasos, los vínculos con un compañero, la formación de una familia. Cada emoción ofrece una disposición definida a actuar; cada una nos señala una dirección que ha funcionado bien para ocuparse de los desafíos repetidos de la vida humana (Goleman, 2010, p. 22).

El atender a todo aquello que sucede en el interior, a cada sensación que se manifiesta en alguna parte del cuerpo es de gran ayuda para entender lo que realmente está sucediendo en ese momento, es decir si se atiende a la sensación

entonces puedo dar un seguimiento y checar que es o de donde proviene el estímulo que la está generando y de esa forma ponerle nombre a lo que origina que finalmente es la emoción.

“Mayer opina que la gente suele adoptar estilos característicos para responder y enfrentar sus emociones” (Goleman, 2010, p. 69).

Estos estilos son descritos por Mayer en Goleman 2010 con las siguientes palabras: El estar *consciente de sí mismo* es estar consciente de lo que le pasa en el preciso momento, su claridad emocional le permite ser independiente y seguro de sus límites, pueden superar un mal humor. El *sumergido* son personas que las domina el humor, se sienten sumergidas en sus emociones y no son conscientes de sus sentimientos, existe el sentimiento de falta de control de su vida emocional. El *aceptador* son personas que tienen claridad de lo que sienten tienden a aceptar su estado de ánimo y no tratan de cambiarlo.

Es por todo lo anteriormente mencionado que el manejo y uso constructivo de las emociones es un factor que determina la relación intra e interpersonal de las personas y que por lo tanto es importante tener la capacidad de hacerlo.

1.2 Propósitos de la intervención

De acuerdo a los resultados obtenidos en el cuestionario diagnóstico (ver apéndice 1) aplicado a estos alumnos, me dediqué a atender su necesidad primordial que fue la temática que corresponde a las relaciones intra e interpersonales planteando para ello el propósito general así como los específicos.

1.2.1 Propósito general

Que los jóvenes a través del contacto y expresión de sus experiencias encuentren recursos que favorezcan sus relaciones intra e interpersonales.

1.2.2 Propósitos específicos

1. Que los participantes a través de su experiencia puedan concientizar la forma en la que se inter-relacionan.
2. Que los participantes, puedan identificar los factores que favorecen y obstaculizan sus relaciones interpersonales.
3. Que al finalizar el curso taller/ grupo de encuentro los participantes puedan relacionarse de una forma diferente con el mismo y con los demás.

1.3 Plan de acción

Programa de la intervención

El grupo de encuentro “Un encuentro conmigo mismo” se desarrolló con un grupo de alumnos de quinto semestre de la Escuela Preparatoria No. 12 de la Universidad de Guadalajara. Este se llevó a cabo durante 10 sesiones de dos horas semanales cada una y se realizó en tres espacios de la misma preparatoria como fueron: un salón de clases, la sala de juntas de profesores y finalmente para el cierre, el auditorio. El curso taller se inició en septiembre y terminó en noviembre del 2011 con un total de diez sesiones de trabajo de dos horas cada una los días jueves de 9:00 a 11:00 AM y un convivio al finalizar que los mismos integrantes propusieron. La temática que se abordó fue la siguiente:

- Comunicación en uno y doble sentido
- Semejanzas (Relaciones tóxicas y sanas)
- Constructos
- Roles: Por género, lugar o papel que desempeño en mi familia
- Condiciones personales: creencias, cultura y afecciones personales (psicológicas, históricas y sociales)

- Necesidades personales en mis relaciones interpersonales. (atención de necesidades)
- Aceptación de “sí mismo” para mejores relaciones interpersonales
- Identificación de recursos y potencialidades.
- Recuperando mis recursos y/o potencialidades

Descripción del trabajo realizado

Se trabajaron las primeras cinco sesiones con la modalidad de curso-taller pero como ya se mencionó, el grupo demandaba otra forma de trabajo y por lo tanto decidí cambiarlo a grupo de encuentro. La sexta sesión se inició con la modalidad de grupo de encuentro, los participantes quedaron más satisfechos con el trabajo realizado, al finalizar esta sesión se les informa que esta será la nueva dinámica de trabajo a la cual no pusieron objeción alguna.

De las primeras cinco sesiones tres se trabajaron con los temas bajo la modalidad de curso taller trabajando el tema, haciendo varias actividades y muy poca introspección; las otras dos fueron las detonantes del cambio al grupo de encuentro ya que en estas desde un inicio, fueron atendidas y trabajadas como un grupo de encuentro dejando a un lado la temática por la necesidad de atención de las personas que comenzaron a compartir sus vivencias. Fue en estas sesiones en donde los participantes pudieron contactar de una forma más profunda y real con sus emociones, pudieron de la misma forma vivenciar lo que les ocurría y el cómo se sentían en ese momento al estar experimentando sus eventos pasados.

A partir de la sexta sesión el trabajo de intervención se realizó ya como un grupo de encuentro el cual se iniciaba dando una pequeña introducción acerca del tema y de ahí los participantes compartían sus vivencias referentes al mismo. De esta forma el contacto con sus experiencias fluyo libremente y permitió que ellos mismos se fueran conociendo a sí mismos, reconocieron como su voz es importante en este proceso y de

la misma forma reconocieron y recuperaron recursos personales que finalmente lo llevaron a tener una mejor relación intra personal y la relación interpersonal por lo menos durante el grupo se fue viendo favorecida tanto con sus integrantes como con las personas que conviven día a día.

1.3.1 Lugar y sus condiciones

Se llevó a cabo en la Escuela Preparatoria No. 12 de la Universidad de Guadalajara con domicilio en la calle Corregidora No. 500 en el campus tecnológico, colonia Quinta Velarde. Esta colonia es de nivel socio-económico medio bajo.

Las sesiones se llevaron a cabo en tres espacios diferentes. Las primeras cinco sesiones en un aula de clases de la misma escuela, con bancas dobles que impedían el movimiento de los integrantes y el acomodo en círculo de una forma más libre. El aula se ubica en el Módulo "D" el cual resultó un lugar muy ruidoso, motivo por el cual solicité se me asignara otra aula. Se autorizó que las sesiones restantes se llevaran dentro de la sala de juntas de maestros que se encuentra en el Módulo "A" en el área de cubículos pertenecientes a la coordinación académica el espacio era más pequeño y a pesar de eso se pudo trabajar mucho mejor. Finalmente para el cierre de grupo solicité el auditorio de esta misma escuela el cual también se encuentra en el Módulo "A". Este auditorio a pesar de ser amplio cuenta con pocos espacios libres, pero finalmente la parte del escenario que no es muy grande pero si lo suficiente para el trabajo que se realizó fue la única que se utilizó. El sonido exterior es limitado dentro de este espacio, lo cual brindo que la sesión fuera más beneficiosa, se trabajó a puerta cerrada lo que impidió las interrupciones ya que nadie se dio cuenta que este espacio estaba siendo utilizado en ese momento.

1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros

Recursos Humanos

Personal de intendencia para que acondicionara el espacio y lo limpiara, el cual solo para la primera sesión se hizo responsable. Durante las sesiones siguientes esta persona se encargaba de la limpieza pero olvido por completo el acomodo de las bancas por lo que yo y los integrantes del taller lo hacíamos.

Recursos Materiales

Se requirió al inicio del curso un aula con 15 bancas

.

1ª Sesión: Aula, pintarrón, plumones, grabadora, copias, lápices.

2ª Sesión: Aula, pintarrón, plumones, dibujos, hojas blancas, lápices cinta.

3ª Sesión: Aula, pintarrón, plumones, copias, lápices, cinta.

4ª Sesión: Aula, hojas, plumas.

5ª Sesión: Recortes de papel rosa y azul, plumones, cinta scotch, pizarrón.

6ª Sesión: Aula, pintarrón, plumones.

7ª Sesión: Aula, varias hojas de papel bond recicladas para realizar una actividad emergente o de apoyo (improvisada) que fue requerida para trabajo personal de una de las participantes.

8ª Sesión: Aula, pintarrón, plumones.

9ª Sesión: Aula, pintarrón, plumones. También se utilizaron octavos de papel bond papel de colores, alfileres de seguridad para una dinámica de autoestima, aceptación y reconocimiento que no estaba planeada dentro de la sesión pero que se hizo para apoyar el trabajo que estaba haciendo una integrante del grupo.

10ª Sesión: Copias fotostáticas, aula, plumones, lápices o plumas para escribir Aula, plumones, hojas, cinta scotch, grabadora, CDs, cámara fotográfica, tapetes o cobijas, papel crepe.

Recursos Financieros

Los gastos en cuanto a material didáctico como son: hojas, lápices, plumas, plumones, papel crepe, copias fotostáticas, alfileres de seguridad, fueron cubiertos por parte mía al igual que las galletas que se llevaron de refrigerio para cada sesión. Lo que fueron las bebidas cada uno de los participantes llevaba lo que quería tomar.

1.3.3 Programa de la intervención

Sesión	Objetivos	Temas
Sesión 1 01 de septiembre "Conociéndonos"	Que los integrantes del grupo rompan el hielo. Establecer las reglas de la forma en que se llevara a cabo el curso. Acordar horarios tanto de inicio, receso y término de la sesión.	Encuadre del curso. Presentación de los integrantes. Presentación del programa. Acuerdos de organización operativa
Sesión 2 08 de septiembre Comunicación en uno y doble sentido	El alumno lograra identificar su propio marco de referencia para identificar el sentido del mensaje. El alumno será capaz de integrar lo aprendido en sus próximas relaciones interpersonales.	Mi historia también cuenta Agrado y desagrado Afecto y agresión
Sesión 3 15 de septiembre "Cada relación un espejo" (constructos)	Que los alumnos identifiquen sus propias formas de actuar. Que pueda identificar qué es lo que le molesta del otro y lo relacione con el mismo.	Expresión del sentimiento de la tristeza (constructos)
Sesión 4 22 de septiembre Semejanzas	Que por medio de las semejanzas con sus compañeros logren identificar primeramente las características que los asemejan y qué tipo de relación genera con esa persona (Toxica o sana).	Relaciones tóxicas y sanas. "Que semejanzas me permiten o me impiden tener

	Que los alumnos sean capaces de identificar relaciones sanas. Que puedan elegir relaciones sanas y alejarse a las dañinas o tóxicas.	relaciones interpersonales sanas”.
Sesión 5 29 de septiembre Roles: Por género, lugar o papel que desempeño en mi familia	Que los alumnos puedan identificar el rol y/o lugar que tiene en su familia Que puedan hacer a un lado sus mitos, creencias y roles aprendidos en su familia nuclear que intervengan en sus relaciones interpersonales. Que identifiquen si el rol que tienen es por imposición o decisión consciente o inconsciente.	Lugar que ocupó en mi familia Papel que desempeño por gusto o por imposición. Mitos y creencias
Sesión 6 06 de octubre Condiciones personales (psicológicas, históricas y sociales)	Que el alumno pueda identificar de qué manera sus condiciones de vida actual interfieren en sus relaciones en general. Que por lo menos sean capaces de identificar si sus afecciones personales provienen de mitos, creencia o de la cultura del medio en el que viven. Que logren identificar los recursos personales con los que cuentan para enfrentar las situaciones que les afectan o incomodan.	Creencias Cultura Afecciones personales
Sesión 7 14 de octubre Necesidades personales en mis relaciones interpersonales.	Que el alumno sea capaz de reconocer sus necesidades para una buena relación intra e interpersonal. Que dentro de sus relaciones personales presentes pueda comenzar a cubrir sus necesidades.	Necesidad Atención de necesidades
Sesión 8 21 de octubre Aceptación de “sí mismo” para mejores relaciones interpersonales.	Que el alumno logre ser consciente de la importancia de la aceptación de sí mismo para la mejor integración y relación interpersonal. Que sea capaz de identificar qué es lo que no se acepta de “sí mismo” y porque.	Recuperación de información Lo que no acepto de mí mismo.
Sesión 9 03 de noviembre Identificación de recursos y potencialidades	Que los integrantes identifiquen cuando están haciendo el bien o el mal por un patrón establecido Que los integrantes sean capaces de diferenciar las situaciones en las que sus acciones malas no son tan malas y las buenas tan buenas. Que los integrantes puedan identificar sus recursos a partir de sus constructos de bueno y malo.	Lo bueno y lo malo según yo mismo y los otros. Aprendiendo a aprender que no siempre lo bueno es tan bueno y lo malo tan malo.
Sesión 10 10 de noviembre Recuperando mis recursos y/o	Que los integrantes del grupo puedan identificar sus potencialidades y recursos mediante dinámicas que les permitan y faciliten su reconocimiento Que el alumno pueda verbalizar lo que le fue más significativo y valioso del curso.	Recuperación de recursos y potencialidades

potencialidades	Que pueda manifestar de forma verbal los conocimientos adquiridos generales que le han sido de utilidad en sus relaciones actuales	
-----------------	--	--

1.3.4 Recolección de información

Durante el trabajo en este grupo de encuentro, se estuvieron haciendo dinámicas que hicieron posible el vivenciar o experiencias situaciones personales que de alguna forma estaban guardadas y estaban ocasionando algún tipo de conflicto en la vida presente de los participantes. En la primera sesión se llenó una ficha de datos personales en la cual parte de su información personal aportó bastante información de los participantes. El que mencionaran su pasatiempo, el motivo principal de asistir al grupo y sus expectativas enriquecieron el proceso de análisis de manera considerable.

Durante la intervención se estuvieron realizando actividades las cuales quedaron plasmadas en papel y fotografías de algunas de las sesiones. Además se pidió a los integrantes que hicieran una bitácora de cada sesión donde ellos manifestaran su cómo se sintieron durante la sesión y que esto también quedara como evidencia del trabajo realizado. Se hicieron grabaciones de todas las sesiones durante las dos horas, y aunque algunas de ellas se escuchan con dificultad por los ruidos ajenos al grupo, se alcanza a rescatar bastante información para poder realizar el análisis de la intervención junto con todo el material antes mencionado. Al finalizar las sesiones se llenó la ficha de evaluación final la cual al igual que todas las evidencias la información que se encontró en estas fue útil para el proceso de análisis de la intervención. Dentro del convivio se pidió que se expresaran voluntariamente y finalmente de forma individual aunque en presencia de los demás participantes cada uno de ellos expresó el cómo se sentía y como se iba después de terminar el trabajo de intervención. Todo lo que aquí se expresó quedó audio grabado y fue una de las evidencias más significativas.

Los instrumentos que utilice para reunir información de cada una de las personas que participaron en el grupo fueron:

- **Cuestionarios y/o encuestas:** Se realizó una ficha de datos personales (ver apéndice 5) para obtener algo de información que posiblemente hablara del cómo estaban llegando a este grupo.
- **Observación visual:** Durante el transcurso de las sesiones estuve observando a cada uno de los participantes. La observación fue tanto en la expresión verbal como en la no verbal como fueron las posturas, gestos, movimientos, miradas todo con la finalidad de darme cuenta que es lo que les estaba ocurriendo en su interior. Todas estas observaciones en las cuales se reflejan sus angustias, miedos, alegrías y otras fueron plasmadas en, fotos y bitácoras personales que yo como facilitadora del grupo realice de cada sesión (ver apéndice 8,10).
- **Bitácora personal:** Elabore una bitácora personal donde plasme de manera escrita mi sentir de la sesión, de mi propio recuerdo de lo acontecido y para la realización de estas hice uso de las audio grabaciones lo cual me permitió ser más precisa en lo narrada en cada una de ellas (ver apéndice 8).
- **Bitácoras individuales de los participantes:** Se les pidió a todos los participantes que realizaran una bitácora personal en casa de lo acontecido en cada sesión, en la que plasmaran lo que les sucedió, el cómo se sintieron y que habían recuperado de ella (ver apéndice 7).
- **Videograbación:** No se video grabó ninguna sesión ya que no fue requerida en este proceso para el presente trabajo.
- **Recolección de materiales utilizados:** De cada sesión se recolecto el material utilizado si es que se generó alguno para finalmente darle un seguimiento a sus avances y poder integrarlo en el análisis de su proceso individual (ver apéndice 9).

- **Fotografías:** De manera discreta se tomaron fotografías durante algunas de las sesiones para adjuntar información de las actividades realizadas en las sesiones y de algunos momentos importantes dentro de estas(ver apéndice 10).
- **Entrevistas:** Al término del curso se hizo un convivio en el cual de forma grupal expresaron su opinión del curso y de manera individual se les cuestiono su sentir dentro de él. Platique con algunos de sus maestros los cuales se enteraron de la asistencia al grupo y ellos comparten algunos puntos de vista referente a algunos de ellos, esto quedó plasmado en mis bitácoras personales (ver apéndice 8).
- **Lista de asistencia:** Se llevó una lista del registro de asistencia la cual sirvió para checar la presencia de cada uno de los participantes (ver apéndice 4).
- **Evaluación final:** Se realizó también un cuestionario de evaluación final con preguntas que les ayudaran a recuperar su experiencia dentro del grupo que sirvió para ver los resultados obtenidos(ver apéndice 6).

CAPITULO II. MARCO REFERENCIAL

Este capítulo es una descripción primeramente del estado actual del conocimiento con el fin de conocer lo que otros compañeros estudiaron y o realizaron permitiendo de esta forma que su trabajo llega a mis manos y a las de muchos más interesados en un común pudiendo ser la población o bien la problemática. En segundo lugar describo la fundamentación teórica de la intervención desde el Enfoque Centrado en la Persona en la cual se hace mención de algunos autores que encajan perfectamente en esta teoría y por último la problemática abordada en la intervención, que fue la aceptación de si mismo, la valoración y la recuperación de recursos personales.

2.1 Estado actual del conocimiento

Se analizaron algunos trabajos de Desarrollo Humano que tenían que ver con el tema de las relaciones interpersonales y referentes a la buena comunicación, al contacto consigo mismo, aprender a escucharse en las relaciones interpersonales, a identificar los recursos propios y el darse cuenta de los cambios, temáticas que yo voy a tratar en mi trabajo de grado.

El trabajo de José Arturo de la Torre Guerrero que lleva como título *“La comunicación autentica que lleva a relaciones interpersonales de calidad en un grupo de seminaristas”* (ITESO: 2007) aborda el tema de las relaciones interpersonales, enfocándose principalmente a la comunicación autentica como factor que favorece la calidad de estas. En un primer resumen, se plantea una pregunta que es importante tomar en cuenta, aunque la población sea diferente. La pregunta es. “¿Cuáles son las actitudes y habilidades que intervienen, promoviendo y obstaculizando la comunicación autentica que lleva a relaciones interpersonales de calidad en un grupo de seminaristas?” (De la torre, 2007). Pregunta que se refiere a las actitudes y habilidades, en este caso de comunicación, para lograr relaciones interpersonales de calidad. De la Torre agrega que:

La comunicación entre las personas es una de las actividades más cotidianas, y la manera como las llevamos a cabo, con el grado de autenticidad en nosotros mismos, determina la calidad de nuestras relaciones interpersonales. [...] De hecho las conflictos y las disputas que surgen en la vida diaria son parte de la misma dinámica de comunicación, pero la manera como los abordemos, enfrentándolos o huyendo de ellos, con actitudes y habilidades que poseemos será determinante para superarlos(De la Torre, 2007, pp. 6-7).

Me parece importante, que aunque la problemática que abordé no es desde el punto de vista de una buena comunicación, ésta es primordial dentro de mi programa de trabajo pues promueve relaciones interpersonales de mejor calidad. El objetivo general de la tesis de De la Torre es que los alumnos desarrollen habilidades y actitudes de comunicación y de relaciones interpersonales que faciliten el trato autentico entre ellos y con las personas con las que conviven y en mi trabajo de intervención es que conozcan su forma de relacionarse a través del conocimiento de sí mismos para que se permitan relaciones intra e interpersonales constructivas. La diferencia entre la tesis analizada y el trabajo que yo estoy desarrollando es que mi objetivo está enfocado en el “sí mismo” y en la tesis ya mencionada es en el trato autentico.

Otra tesis revisada es la de Orlando Javier Trejo García, la cual se titula *“Cambios que genero la escucha en el proceso de la entrevista centrada en la persona, en el área de autoestima y relaciones interpersonales”* (ITESO: 2009). Mi foco de atención fue el objetivo, ya que aunque no abordo la autoestima, encuentro afinidades en la importancia de concientizar a la persona de sus condiciones personales, psicológicas, históricas y sociales para que sean capaces de mejorar su autoestima y la forma de relacionarse y mejorar los lazos personales relevantes. Los objetivos específicos también aportan información que me es de utilidad como son los siguientes: entrar en mayor contacto con las necesidades de las personas, aprender a observarse y a escucharse a sí mismos en sus relaciones interpersonales, ser capaces identificar las fortalezas recursos o habilidades personales, darse cuenta de cómo se transforman sus relaciones y reconocer el cambio en su vida. Como lo dice Trejo: “El conocimiento

de sí mismo es el reconocimiento de los propios recursos y limitaciones, la toma de conciencia actual de sentimientos, pensamientos y conductas, de las propias necesidades, de las cuales la persona se hace responsable” (Trejo, 2009, p. 30).

Cuando yo me conozco a mí mismo, sé que es lo que puedo y hasta dónde puedo hacer. Es esa parte en la cual confié, esa forma de enfrentar las experiencias sin temor a equivocarme o sin estar a la defensiva, es simplemente enfrentar y actuar desde mi propio “Yo”. En el proceso de facilitación realizado algunos de los participantes pudieron lograr el conocimiento de sí mismos, es decir pudieron encontrar recursos, vieron sus limitaciones hicieron consciencia de sus ideas, sentimientos y pensamientos y de esta forma se dieron cuenta como se relacionaban con ellos mismos y con los demás.

2.2 El Enfoque Centrado en la Persona y la búsqueda de uno mismo

El Enfoque Centrado en la Persona (ECP) es una teoría que permite experimentar cada una de las vivencias personales de la forma en que estas fueron percibidas y sentidas, tanto en el pasado como en el presente, ya que aún siguen apareciendo de forma consciente o inconsciente en el presente. Este experimentar brinda la oportunidad de que la persona pueda vivir un reencuentro consigo mismo y de esta forma confrontar sentimientos y emociones, reestructurar conceptos, percepciones y así encontrar sentido en su vida actual a las formas de expresión y comportamiento, tanto en su relación intra personal como en la relación con los demás. “Tendremos que aprender a llamar las cosas por su nombre para no engañarnos. Cada Uno va buscándose a sí mismo, porque si no nos encontramos a nosotros mismos, no podremos salir hacia los demás” (De Mello, 1985, p. 84). Si podemos ponerle nombre a nuestros sentimientos y a las cosas que nos pasan podremos entonces vivir en la realidad, viviendo lo que se es y no lo que debió o me hubiera gustado que fuese; solo así podré encontrarme y relacionarme conmigo mismo y de igual forma relacionarme con los demás.

2.2.1 En la búsqueda mis recursos personales

La identidad de los individuos está constituida por conceptos que ha ido adquiriendo en el transcurso de su vida. Algunos de estos conceptos se han ido modificando con el tiempo, pero otros han permanecido intactos desde el momento que fueron tomados por nuestro inconsciente. A esto le llamamos autoconcepto. En palabras de Rogers, el autoconcepto está:

“[...] compuesto de percepciones de las características del yo, y de las percepciones de las relaciones el yo con los otros y con los diversos aspectos de la vida, junto con los valores asignados a estas percepciones” (Rogers, 1985, p. 30).

Estas percepciones son las características que las personas reconocen como descripciones de su persona y que de la misma forma las siente propias de él. “Como ejemplo de estas percepciones tendríamos: las características, atributos, capacidad, valores, etc., que el sujeto reconoce como descriptivos de su persona y que percibe como partes de su identidad” (Rogers y Kinget, 1967). Este es el marco de referencia que determina la forma de actuar y/o de comportarse del individuo y aunque algunas veces no es lo adecuado responde a otros factores que han sido distorsionados por experiencia propia. El estado inconsciente podría ser una forma de manifestación de esa distorsión ya que después de la experiencia se crean nuevos significados que son tomados por el inconsciente y este responde cuando lo cree necesario sin previo aviso u autorización.

Mello refiere el estar dormido al estado de inconsciencia de la realidad, el despertar permite entrar en la verdad y descubrir los lazos que impiden de muchas formas llegar a la libertad.”Mientras duermes y sueñas, ves a las personas y al mundo igual que te ves tú. El día que cambies, cambiaran todas las personas para ti, y cambiara tu presente” (De Mello, 1985, p. 70). Podemos decir que estamos despiertos cuando nuestro autoconcepto ha sido actualizado y nos permite entonces ver a los

demás y al mundo ahora desde esa nueva actualización que es en la que me muevo y me veo a mí mismo, es la forma más actual, mas verdadera y apegada a mi realidad.

No podemos dejar a un lado a nuestro organismo, es él quien de alguna forma manifiesta todo eso que nos afecta ya sea positiva negativamente. Es él quien posee esa sabiduría persuasiva que permite que las sensaciones se expresen en diferentes formas y partes de nuestro cuerpo, aunque a las cuales la mayor parte de las veces no ponemos atención. El organismo es la unidad psicofísica de la que el yo forma parte, es decir es el medio por el cual se manifiesta el yo individual, que como ya se mencionó, está formado por conceptos que determinan a su vez el autoconcepto.

Todo lo que a una persona le sucede dentro de su organismo en cualquier momento y está disponible para la conciencia se le llama experiencia (Rogers y Kinget, 1967). En esta parte se pueden incluir eventos que pueden o no ser conscientes para la persona. De aquí refiero, que un primer momento para la formación del autoconcepto sea la experiencia. Por lo tanto el ser congruente con lo que sucede en el organismo le permitirá a la persona mostrarse a sí misma, vivir sus verdaderos sentimientos ante las experiencias presentes y por lo tanto ir, hacia el crecimiento. La congruencia dará acceso a su propia comprensión y de esta forma le permitirá un proceso de cambio y/o desarrollo más asertivo. La incongruencia, por el contrario, solo distorsionara sus sentimientos experienciales, por lo que existirá una falsa comprensión de sí misma y por lo tanto, menor autoconfianza, la máscara aparecerá y el cambio o desarrollo personal difícilmente se lograra. Es así entonces que, el ser congruente será una de los recursos principales que le permitan el encuentro con sigo mismas, y por lo tanto relacionarse de una forma más sana y favorable con ellas mismas y con los demás.

2.2.2 ¿Soy lo que quiero ser? La reorganización del autoconcepto

Todos los seres vivos tienden a la búsqueda del desarrollo, es decir, de vivir de una forma satisfactoria, actualizando sus potencialidades y cubriendo lo que requieren para ello. Esto promueve el desarrollo de las habilidades y potencialidades propias que

facilitan este proceso. La tendencia actualizante es la fuerza que todos los seres humanos tienen para buscar y lograr este desarrollo y llevar sus potencialidades hasta el límite máximo que pueden llegar. Esta tendencia actualizante se manifiesta en el contacto con la experiencia y hace uso de los recursos personales, recursos que son variables de acuerdo a cada persona según sus posibilidades y sus límites personales.

La teoría de Rogers está construida a partir de una sola fuerza de vida, que es a lo que llama tendencia actualizante, que es la motivación innata presente en toda forma de vida dirigida al desarrollo de todas sus potencialidades hasta el mayor límite que pueda existir. Todos los seres humanos buscan hacer lo mejor de su existencia y si fallan no es falta del deseo propio, porque es propio de nuestra naturaleza como seres vivos hacer lo mejor que podamos (Rogers, 2010). La tendencia actualizante es entonces, ese paso al frente, un paso que todo ser humano al momento de darlo es para su bienestar, para su conservación física o mental. Este paso o esta tendencia actualizante la mayoría de las veces otorga nuevas simbolizaciones a lo que se le llama tendencia actualizante del yo, es decir se actualiza la experiencia del organismo que esta simbolizada en el yo. Finalmente es el yo quien determina la eficacia o ineficacia de la tendencia actualizante. “Cuando hay acuerdo entre el yo y el organismo, es decir, entre la experiencia del yo y la experiencia del organismo en su totalidad, la tendencia actualizante opera de modo relativamente unificado” (Rogers, 1985, p. 25).

El organismo humano trae consigo esa motivación hacia el desarrollo, no es en la facilitación donde el ser humano encuentra la motivación hacia el crecimiento, sino es en las situaciones de la vida diaria tal cual como las va significando. De esta forma cada ser humano al momento de experimentar esas situaciones va actualizando y reorganizando su autoconcepto y este a su vez le define su nuevo yo, es decir, define al nuevo ser que es. La reorganización del autoconcepto le permitirá entonces, relacionarse con él mismo y con los demás de una forma nueva, que será muy diferente y probablemente más sana. Así, también

Descubre que gran parte de su vida se orienta por lo que él cree que **debería** de 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, descubre que trata de pensar, sentir y comportarse de la manera en que los demás creen que **debe** hacerlo (Rogers, 2010, p. 105).

Como podemos darnos cuenta, la cita anterior hace mención de cómo cada ser humano actúa en base a sus constructos, es decir, esos aprendizajes que de alguna forma son parte de uno mismo pero que a su vez llegaron de una forma inconsciente y suelen aparecer de la misma forma en cada uno de nuestros pensamientos, sentimientos y acciones. Pareciera que todo eso sería lo que define a uno mismo, pero en el momento que de forma consciente se logra descubrir todo lo que realmente no se es, o sea todo eso que nos estorba para poder ser quien realmente somos, se da la actualización del autoconcepto y esto permite a la persona que avance hacia su objetivo, que es llegar a ser quien realmente es. Se tiene la posibilidad de pensar, sentir y ser, lo cual puede ser una experiencia liberadora y, que nos libera de algunas máscaras que hasta entonces eran consideradas parte de uno mismo. En palabras de Mello respecto al autoconcepto; “Te enseñaron una religiosidad y una forma de comportarte que no has elegido, si no que te vinieron impuestas desde afuera, antes de que tuvieses edad o discernimiento para decidir, y sigues así con ellas colgadas, como una piedra en el cuello” (De Mello, 1985, p. 27). Esto sostiene la aportación de Rogers antes mencionada, ya que de igual forma refiere cómo las personas nos comportamos de acuerdo a lo que nos han hecho creer y nos apropiarnos de ideas como si fueran propias y en base a ellas tomamos decisiones, cuando en realidad han sido introyectos que están en lo más profundo de nuestro ser, es decir en el inconsciente. Y como refiere Anthony de Mello “Solo lo que nace desde adentro es auténtico y te hace libre. [...] Solo lo que surge de dentro, lo analizas, lo pasas por tu criterio y decides ponerlo en práctica asumiéndolo; es tuyo y te hace libre” (De Mello, 1985, p. 27). Al igual que Rogers, este autor habla de ese descubrimiento de lo que realmente se es y de cómo ser tú mismo es a partir de la reorganización del autoconcepto, ya que te libera de una programación para responder por uno mismo. Esta reorganización del autoconcepto es parte de la tendencia actualizante, que como ya mencione al iniciar este apartado, es la búsqueda del desarrollo de las propias potencialidades y de la decisión de vivir de una forma satisfactoria.

2.2.3 Un cambio de vida; nuevas formas de relación

Cuando el encuentro conmigo mismo se hace presente y se actualiza el autoconcepto, se da la oportunidad de relacionarse con uno mismo de una forma diferente, y por lo tanto de relacionarse con los demás desde un nuevo o actualizado sentir. Esto permite vivir el presente tal cual se presenta, con nuevos sentimientos y conceptos, con un marco de referencia interno renovado el cual da apertura a vivir las nuevas experiencias de forma diferente.

En la medida en que la forma en la que me relaciono conmigo mismo cambia y/o se actualiza, me permite estar con los demás de forma diferente. Si yo me relaciono conmigo mismo desde la verdad, con mis propios sentimientos y percepciones, es decir; desde mi realidad, podre abrirme camino a nuevas formas de relacionarme con los demás, pasando por encima de esquemas introyectos o constructos que no son actuales, es decir, que corresponden más al pasado y a otras situaciones que ya no son las que se viven. Dice De Mello (1985) "La vida no es problemática". Es el yo (la mente humana) el que crea los problemas. A ver si eres capaz de comprender que el sufrimiento no está en la realidad si no en ti" (De Mello, 1985, p. 9). El autor hace esta afirmación en la que deja en claro como la realidad de la vida no es la que nos ocasiona problemas, si no el propio concepto de uno mismo, es decir, mi realidad no es la realidad del mundo ni de los demás. Por este motivo, al actualizar el concepto de si mismo que se tiene, haciendo a un lado introyectos viejos, aceptándose a sí mismo y siendo congruente con el sentir, pensar y actuar, permite que la propia relación sea más efectiva y por lo tanto, que las relaciones con los demás sean sanas, favorables y duraderas, ya que ser y estar desde un nuevo concepto del yo, promueve también nuevas maneras de comportarnos y de relacionarnos. Rogers (2010), cuando se refiere a las siete etapas del cambio, aborda los cambios y el crecimiento que se puede vivir en cuanto al autoconcepto. Y en cada una de estas etapas, la forma en la que se relaciona uno consigo mismo es diferente. Esta relación va desde la fijeza al flujo, desde la rigidez al movimiento. Las refiero brevemente.

Durante la *primera etapa* la persona se encuentra en la fijeza, se siente exenta de problemas. Sus sentimientos y significados personales no los reconoce como propios, sus constructos son rígidos, se siente amenazado a escucharse internamente, es decir, teme escucharse y por lo general no se da cuenta de lo que le sucede en su interior, entiendo entonces que existe poca relación interpersonal. Rogers (2010) lo cita de la siguiente manera: “El individuo no advierte o advierte muy poco la marea y el flujo de vida que se da en su interior” (Rogers, 2010, p. 123).

En esta etapa también se teme a las relaciones con los demás cuando estas son más íntimas y con mayor grado de comunicación. La forma de relacionarse consigo mismo preferentemente es a partir de ideas, constructos y/o introyectos; su relación se construye de hechos pasados y no permite escuchar su interior. Con esto yo podría decir, que forma de relacionarse consigo mismo no difiere de la forma de relacionarse con los demás, es decir, se relaciona emitiendo juicios desde sus constructos, no se permite escuchar lo que su interior siente respecto a lo que sucede en su relación con el otro.

En la *segunda etapa* considero que la relación consigo mismo es limitada ya que todavía no es capaz de reconocer sus sentimientos, sus constructos son un estorbo ya que siempre son considerados como lo que debe o no de ser y como hechos, las contradicciones se expresan y en pocas ocasiones se reconocen, la diferencia entre significados y sentimientos es limitada. Entiendo entonces, que si no es capaz de reconocer lo que siente y lo que estorba será imposible que entienda a los demás; y por lo tanto, la misma forma relacionarse consigo mismo habla de la forma en la que se relaciona con los demás. Rogers (2010) refiere que para encontrarse en la etapa dos la persona o el cliente deben sentirse recibidos lo refiere en la segunda etapa del proceso: “Sea como fuere, cuando llega a experimentar que es recibido, se produce un ligero aflojamiento y fluidez de la expresión simbólica” (Rogers, 2010, p. 124), considero entonces que esta experiencia es fundamental tanto para la relación terapéutica como para las relaciones interpersonales

La *tercera etapa*: Ya refiere a sí mismo, la expresión de sí mismo se expresa como un reflejo, habla de sentimiento personal pero solo del pasado, las contradicciones ya son reconocidas.

Podría entonces decir que la forma de relación interpersonal en esta etapa ya dio un paso al frente desde ya que desde el momento en que la persona ya puede reconocer sentimientos personales y hablar de sí mismo aunque lo haga utilizando el reflejo, la persona ya está en un contacto íntimo con su interior. Esto permite que las relaciones con los demás también se den de forma diferente, ya que ahora puede reconocer en el otro lo que es capaz de reconocer en el mismo, así también si ya existe una relación más íntima en su persona, también puede ofrecer una relación más íntima y con más comunicación a los demás si sentirse amenazado.

“Cuando el cliente se siente comprendido, aceptado con agrado y recibido tal como es en los diferentes aspectos de su experiencia, los constructos de la tercera etapa adquieren gradualmente más flexibilidad y los sentimientos comienzan a fluir con mayor libertad” (Rogers, 2010, p. 127).

Ahora si en esta *cuarta etapa* la persona puede hablar de sus sentimientos presentes aunque existe poca aceptación de ellos. Descubre constructos personales y los cuestiona. Simboliza los constructos, sentimientos y significados personales por lo tanto me concluyo que su relación personal está cada vez más abierta al reconociendo de sentimientos, sus constructos personales al momento de ser cuestionados, abren la posibilidad a ser actualizados y con esto comienza la actualización de su autoconcepto lo cual permite que la relación intra personal y las relaciones con los demás se puedan dar a partir de ese nuevo yo. Considero que cualquier persona que llega a esta etapa ya puede relacionarse de una manera diferente, ya que si acepta al nuevo ser que está emergiendo, si lo valida y le reconoce cada una de sus formas de actuar; puede ser capaz de reconocer validar y aceptar al otro tal y por lo tanto de tener una relación interpersonal más efectiva.

Rogers (2010) menciona que a partir de la *etapa cinco* la persona puede tener un aumento de la libertad, flexibilidad y flujo organísmico. Los sentimientos se expresan

libremente y los constructos personales son examinados y cuestionados críticamente. El poder diferenciar los sentimientos de los significados permite encontrar un término que simbolice su experiencia lo más cercano posible. Todo esto permite que la persona esté en un contacto más íntimo consigo mismo, entonces yo podría decir, que su relación interpersonal se está viendo favorecida y por lo tanto, las relaciones con los demás se presentaran más sinceras ya que si la persona es capaz de expresar sus sentimientos y entender la forma en la que se relaciona con el mismo, podrá de igual forma entender al otro y la forma en la que este se está relacionado con él. Cuando la persona se encuentra en esta etapa, la relación con el mismo es más empática, trata de escucharse a sí mismo, se permite ser congruente, Rogers lo expresa en esta pequeña fase: “Me gustaría ser la misma por dentro y por fuera” (Rogers, 2010, p. 133), entiendo entonces que relación consigo mismo y con los demás es a partir de sus nuevos constructos, y que la comunicación interna le permite estar con él y con el otro de una forma más auténtica.

La sexta y séptima etapa son de muchos logros, se vive en la experiencia sin darse cuenta, existe una relajación fisiológica, la comunicación interna es libre, la incongruencia entre la experiencia y la percepción de la experiencia se transforma en congruencia, en este momento desaparece el constructo personal y se siente libre.”[...] el cliente no percibe ni maneja su problema, sino que simplemente vive una parte de él de manera consciente y aceptándolo” (Rogers, 2010, p. 139). Creo que a partir de esta nueva forma de relacionarse con el mismo, cambiara la forma relacionarse con los demás. La congruencia, la empatía y la aceptación positiva incondicional serán parte importante de esta forma de estar en contacto con él y con los demás, ahora se puede decir que la persona tiene una relación estrecha con el mismo, se permite sentir, experimentar de manera consciente, sin temor y acepta la experiencia tal y como se le presenta. Otro aspecto de estas etapas es que la relación interna y externa están en la misma sintonía, ya la persona tiene una relación interpersonal satisfactoria, su nueva forma de relacionarse está basada en sus nuevos constructos y en el nuevo concepto de sí mismo. Rogers en su libro *el proceso de convertirse en persona* (2010) lo define de la siguiente manera:

La comunicación interna entre los diversos aspectos del sí mismo es libre y exenta de bloqueos, el individuo se comunica libremente en las relaciones con los demás, que ahora no están estereotipadas, sino que son relaciones de persona a persona [...]. Sabe que se relaciona con sus problemas de manera responsable [...]. Vive en sí mismo como en un proceso siempre cambiante (Rogers, 2010, p. 143).

Tal como lo menciona Rogers, la experiencia de comunicarse con si mismo es el principio de la comunicación con los demás de una forma más libre. Esta forma de comunicarse ya no esté siendo evaluada y avalada por el mismo en base a sus constructos pasados, ahora son relaciones persona a persona y se relaciona con los demás desde el nuevo ser que emerge después del proceso.

Creo que a partir de esta nueva forma de relacionarse con el mismo, cambiara la forma relacionarse con los demás. La congruencia, la empatía y la aceptación positiva incondicional serán parte importante de esta forma de estar en contacto con los otros

2.3El encuentro con los demás; una teoría de las relaciones interpersonales

En cada momento de nuestra vida están presentes las relaciones con los demás y, la forma en que nos relacionamos es un factor que determina que estas sean favorables o no. Las habilidades y los recursos con los que cada persona cuenta serán las que permitan la socialización efectiva y afectiva. Sin embargo, a los seres humanos en ocasiones se nos hace fácil adaptarnos a la forma en la que nos relacionamos, es decir, nos adaptamos a situaciones dolorosas, dañinas y/o destructivas, de tal forma que se nos hace normal relacionarnos de esa manera.

Rogers (2010), menciona que la empatía, la congruencia y la aceptación positiva incondicional son las actitudes básicas del facilitador en una relación de ayuda, más tarde consideró que estas tres cualidades no solo están en las actitudes del facilitador, sino que también son cualidades que permiten que toda persona pueda

relacionarse de mejor manera con los demás. Así lo menciona; “la relación terapéutica es solo un tipo de relación personal, y que la misma ley gobierna todas las relaciones de esta clase” (Rogers, 2010, p. 44). De esta manera considero entonces, que cualquier relación, como pudiera ser la relación padre-hijo, maestro-alumno u otras, si se incorporan las cualidades relacionales antes mencionadas, las personas se comprenderán así mismas, logran cada vez una mayor integración personal, y por lo tanto funcionaran de una forma más asertiva y productiva.

En su teoría de las relaciones interpersonales Rogers (1985) afirma: “Esto no debe de sorprender, puesto que la relación terapéutica no es realidad más que un caso particular de las relaciones interpersonales” (Rogers, 1985, p. 85). Por lo tanto puedo agregar que cualquier tipo de relación sea terapéutica o no, es una relación interpersonal. Mi poca experiencia como facilitadora me ha permitido darme cuenta de que en el momento en que estas cualidades relacionales estuvieron presentes no solo en mí, sino en los participantes, la relación entre ellos fue hacia el crecimiento, es decir, fue una relación que permitió cambios en cada uno de ellos, por lo que podemos considerarlas, al igual que lo hizo Rogers al final de su obra, como cualidades en las relaciones con uno mismo y con los demás.

Por lo tanto la empatía como cualidad en la relación refiere a “la aprehensión de aspectos tanto cognoscitivos como emocionales de la experiencia de los demás” (Rogers y Kinget, 1967, p. 117). Esto es, que la persona se propone entender la experiencia del otro a partir del punto de cómo la vive, y no desde el punto de vista propio; permitiendo entonces relacionarse de una forma más y asertiva, como ya se dijo. Vanaerschot define la empatía desde el punto de vista del terapeuta, de la siguiente manera: “La empatía se describe como una actitud de escucha interior específica, una forma especial de ser que se caracteriza por funcionar a modo de proceso” (Vanaerschot, 1997, p. 48). Este autor define la empatía desde tres puntos de vista que son el terapeuta, el observador y el cliente pero a mí me parece la más enfocada a mi interés la ya descripta. Otra pequeña aportación del mismo autor que refiere al termino empatía y que me pude integrarse al concepto que yo trato de definir es: “[...] la empatía es una forma especial de conocer. El terapeuta intenta llegar a

conocer el mundo interior del cliente” (Vanaerschot, 1997, p. 48), y agrega que conocer en este contexto es que el mundo fenomenológico del terapeuta sea lo más parecido posible al del cliente y solo se logra centrándose en el cliente, es decir, entender los sentimientos, el lenguaje no verbal, etc. Con estas definiciones puedo entonces concluir que entender la experiencia desde el cómo la vive el otro, estar en una escucha interior mía y del otro e ir poco a poco percibiendo las sensaciones y sentimientos podría denominarse ser empático.

Permitir que en la relación se manifiesten los propios sentimientos y que se logren percibirlos de manera clara y en el preciso momento, es decir, no ofreciendo una fachada externa o adoptando una actitud diferente a aquella que surge desde el inconsciente, tener la voluntad de estar y de ser todos esos sentimientos y actitudes que surgen desde uno mismo, esto es a lo que Rogers llama ser auténtico o ser congruente “[...] que los sentimientos que el terapeuta experimenta resultan accesibles para él, es decir, para su propia percepción y que, en caso necesario, es capaz de vivir estos sentimientos, *serlos* y comunicarlos” (Rogers, 2010, p. 64) esto puede entonces permitir que los otros también se puedan mostrar de igual forma, ya que abre la posibilidad de que la otra persona también busque su propia autenticidad, logre expresarla sin temor y estar en la relación de una forma más auténtica.

El respeto y agrado que se siente por la persona, el deseo de que posea sus propios sentimientos, la aceptación y respeto por sus actitudes, sean estas positivas o negativas, permite que encuentre calidez y seguridad en la relación, lo cual es un elemento importantísimo en una relación, que promueve el desarrollo (Rogers, 2010). Esta es la aceptación positiva incondicional, la que al igual que la empatía, y la congruencia hacen una relación más verdadera, donde no existe miedo a los juicios, sino la confianza de poder ser quien se es. Esto da seguridad a los participantes en una relación de mostrarse tal cual se es y tal y como se está en un momento, permitiéndose expresar de forma libre los sentimientos y conductas sin temor alguno. Una definición rogeriana sería “ Significa que el terapeuta se preocupa por el cliente de manera no posesiva, que lo valora incondicionalmente y que no se limita a aceptarlo

cuando se comporta según ciertas normas, para luego desaprobalo cuando su conducta obedece a otras” (Rogers, 2010, p. 65)

Una relación en la que cada uno de los participantes tiene voz y a su vez claridad de lo que se expresa, permite un mejor funcionamiento psicológico y por lo tanto el incremento de la satisfacción en la relación (Rogers, 1985). Esto es, cuando el deseo de la relación interpersonal está presente, aunque sea por una de las partes, la congruencia es un factor detonante para una relación interpersonal. Agrego que, para que exista una buena relación entre las personas, es decir, para tener buenas relaciones interpersonales, es necesario tener también una buena relación con uno mismo y para qué esto sea posible, la valoración de si mismo, la actualización del autoconcepto, la aceptación positiva incondicional, la empatía que se siente por uno mismo y el ser congruente, son elementos primordiales que permiten la relación.

2.4Yo adolescente: conociéndome mejor, para relacionarme mejor

En nuestra sociedad muchos jóvenes adolescentes al igual que mamá y papá se ven en la necesidad de trabajar para el sustento del hogar y algunos de ellos para poder continuar sus estudios. Son jóvenes como otros, inquietos, inmaduros, algunos responsables otros no, con muchas dudas, vulnerables y en ocasiones en un proceso de cambio de la niñez a la edad adulta, lo cual les complica la toma de decisiones propias ya que todavía se ven cobijados por sus padres. A esta edad Muestran un interés por conocerse mejor, por saber quién son y por tener mejores relaciones interpersonales. Esta necesidad requiere ser atendida, por lo cual aportar o crear acciones que permitan desarrollar herramientas que les conduzcan a su propio conocimiento y su nueva forma de relacionarse es importantísimo en esta etapa de vida, ya que les permitirá enfrentar el mundo con mayor seguridad, confianza.

El fomentar la creación de espacios de escucha donde se puedan expresar libremente sin ser juzgados, donde puedan sentirse acogidos y aceptados, que se les permita ser simplemente quien son, haciendo a un lado sus máscaras, ser tratados

como una persona única, especial y valiosa será algo invaluable que fomente su crecimiento personal.

El experimentar o mejor dicho, contactar con vivencias es imprescindible dentro de este espacio ya que es a partir de la exploración de donde se puede llegar a un mejor conocimiento personal y con esto lograr aceptación de sí mismo. Rogers y Kinget enfatizan el valor de la experiencia y afirman que esta:

Consiste en que el sujeto se sienta libre de reconocer y elaborar sus experiencias y sus sentimientos personales, como él cree que debe hacerlo. [...] supone que el sujeto no se sienta obligado a negar o deformar sus opiniones y actitudes íntimas, para mantener el afecto o el aprecio de las personas que él considera importantes (Rogers y Kinget, 1967, p. 38).

Por otro lado, Mello (1985) habla de observarse a sí mismo, de observar las reacciones, hábitos y razones por las cuales de cierta forma, de observarse sin ser criticado por uno mismo, sin sentimientos de culpa, sin miedo a la verdad y a todo eso lo llama conocerse a fondo. Entonces al experimentar se podrá lograr un mejor conocimiento a fondo o mejor dicho a un conocimiento de sí mismo lo cual brinda la oportunidad de resignificarse y con esta resignificación, valorarse, aceptarse con virtudes y defectos y desde ahí comenzar una nueva forma de relacionarse.

Para que los adolescentes tengan buenas relaciones interpersonales, no solo está presente la necesidad de aceptación de sí mismo, sino de la necesidad de ser aceptados por los demás, es decir, que los demás valoren su persona tal cual y valoren su existencia; sobre todo las personas que son significativas como los padres, familiares y amigos; “Cada ser humano siente la necesidad de que los demás, reafirmen su existencia” (Vanaerschot, 1997, p. 53), no importa si siempre es validado o aplaudido, con el simple hecho de sentirse aceptado con sus virtudes y defectos cubre esa necesidad. Di Caprio (1979) en su libro *La buena vida*, habla de las necesidades: “Maslow se refirió a las necesidades humanas superiores como necesidad de madurez

y la necesidad de realización propia, personal, porque su satisfacción conduce a la expansión yo y al aumento del compromiso y de la actividad” (Di Caprio, 1979, p. 167).

Estas necesidades humanas no son ajenas en la etapa adolescente, es precisamente aquí en esta etapa donde comienzan a surgir y considero que para llegar a tener una vida plena lo que podemos hacer es cubrir nuestras necesidades.

Otro aspecto importante a esta edad, es que el joven no tiene claridad de quien es, identificarse con los otros es una situación que se presenta en cada momento y busca siempre la aprobación sobre todo de los amigos, la rebeldía está a la orden del día y el desagrado por sentirse protegidos y/o controlados les hace poner sus relaciones interpersonales en conflicto; es también una etapa en la que los jóvenes se encuentran en constante riesgo, tanto para su seguridad como en su integridad como persona. Es importante entonces brindarle herramientas para enfrentarse a la vida adulta. Yo considero que la creación de espacios donde ellos puedan lograr un conocimiento de sí mismos les fortalecerá y les permitirá desarrollar o rescatar recursos que favorezcan su relación con el mundo en la siguiente etapa de vida. El conocimiento de sí mismo y paso seguido la resignificación del concepto de sí mismo fortalecerán y permitirán que el joven pueda desarrollarse y relacionarse de una forma más favorable para él y para los demás. Rogers (1985) lo llamó concepto del yo, y lo define con las siguientes palabras:

“Compuesto de percepciones y características del yo, y de las percepciones del yo con los otros y con los diversos aspectos de la vida, junto con los valores asignados a estas percepciones [...] Refiere a la imagen que la persona tiene de sí misma” (Rogers, 1985, p. 30).

Es entonces que de acuerdo a Rogers se podría decir que, para llegar a ser tú mismo se debe actualizar la imagen del yo, y para eso necesario resignificar el concepto de sí mismo.

2.4.1 Adolescente ¿y qué es eso?

Como ya sabemos la adolescencia es una etapa de cambios. Etimológicamente el término adolescente proviene del verbo latino *adolescere* que significa, crecer (Palomar Rodríguez, Torres, 2006)

Una de las tareas más importantes del adolescente es descubrir quién soy y aprender a crear su propia identidad. No es una tarea sencilla ya que es parte de todo un proceso de cambio el cual dará como resultado una nueva identidad con la cual podrá tomar sus propias decisiones y se relacionará con los demás. La búsqueda de la independencia y de la nueva identidad es un proceso inevitable en esta etapa, hacerlo acompañados por los padres resulta complicado pero podría asegurar que hacerlo sin ellos lo es aún más. Es una etapa difícil sobre todo con los padres para encontrar el equilibrio entre la independencia que tiene y la que desea, algunas veces necesitará su ayuda y otras tendrá la necesidad de ser libre, lo que suele generar conflictos entre ellos, al respecto Pick de Weiss y Vargas (2005) refieren: “En la adolescencia tenemos dos tipos de conflictos; uno es entre lo que tenemos y lo que queremos tener; el otro es entre lo que somos y lo que nos gustaría ser” (Pick de Weiss y Vargas, 2005, p. 13).

Aunque la cita anterior refiere que la adolescencia es una etapa difícil, yo difiero un poco, considero que se ha hecho difícil por cuestión cultural, ya que en la cultura occidental la etapa del adolescente ha seguido bajo control y dominio de los padres, lo que impide que estos jóvenes puedan tomar decisiones y asumir responsabilidades así como tener su propio control. Considero también que la educación es otro factor que no brinda los recursos necesarios y suficientes para enfrentarse al mundo.

En mi experiencia podría decir que los adolescentes además de enfrentar cambios físicos, enfrentan también los emocionales así como los cambios que se presentan ante su nueva forma de relacionarse. Respecto a sus relaciones tienden a la aprobación del grupo de amigos los cuales son condicionados y seleccionados, tienden a cuestionar conceptos, y valores y el rechazo a las muestras de cariño es evidente. Existe la necesidad de confidencialidad sobre todo entre amigos.

Es una edad formación de identidad, prueban con distintos roles, amigos, valores, hasta encontrar lo que realmente podría ser parte de ellos, busca relacionarse con todo lo que lo identifica. Muchas veces los vemos vestir de una forma y en poco tiempo de otra, escuchar un tipo de música y este variar en cuestión de meses, pertenecer a un grupo social y después alejarse y buscar otro con el que se identifiquen más, de esta forma encontrara los rasgos particulares que formaran su personalidad. Todo esto es parte de un proceso personal, el cual no tiene un tiempo específico ni condiciones que apliquen para todos. Yo encuentro un gran parecido al término proceso personal a lo que Cuenca Rendón, Rangel y Rangel consideran los procesos individuales:

Los procesos de individualización dentro de los más importantes para el ser humano, ya que es precisamente mediante ellos como se asume una identidad propia y única tanto en el aspecto físico como psicológico, que luego conformaran los rasgos particulares en nuestra personalidad (Cuenca Rendón, Rangel y Rangel, 2004, p. 59)

Mientras los jóvenes continúan creciendo, suele haber menos problemas con sus padres, ya que van madurando y por lo tanto pueden comprenderlos mejor y tener mejores relaciones interpersonales con ellos, aunque continúa la problemática por algunos límites impuestos como pueden ser: la cuestión del dinero, horario y apariencia, el grupo de amigos entre otros. Yo considero que el grupo de amistades es uno de los que más influye en la formación de la nueva identidad. “Nuestras amistades se vuelven más importantes de lo que eran antes y muchas veces dejamos que influyan fácilmente en nosotros” (Pick de Weiss y Vargas, 2005, p. 13). Es tanta la relación con los amigos que su influencia es notoria, una persona tímida puede llegar a perder algo de su timidez gracias a la convivencia con una persona que no lo pudiendo ser a la inversa.

Las actitudes del adolescente pueden variar de acuerdo a la cultura, a la vida familiar, así como a sus amistades y el entorno social. La adolescencia no es una etapa

de rebeldía, como ya se menciona es una etapa de crecimiento tanto físico como emocional. A este respecto Ochoa comenta:

La forma de concebir y presentarse al mundo genera un impacto considerable en la forma en la que se relaciona con los demás. Un tipo de cambios conduce a otros. Lo corporal, lo psicológico y lo social se entrecruzan, se traslapan y se condicionan de tal forma, que resulta imposible hacer una diferenciación tajante entre ellos (Ochoa Guerrero, Mauricio *et. al.* 2005, p. 133).

Esta etapa tiene características universales que son influidas por la cultura como ya lo mencione anteriormente. Dentro de estas se presentan las de carácter social, económico, formativas y familiares. De los asuntos familiares los que más les afectan son los movimientos en la estructura como son divorcios, muertes, abandonos, nacimientos y enfermedades entre otros. Fishman(1990) en Palomar Rodríguez refiere que:

[...] los que más los afectan, son los emanados en la estructura de la familia (como las crisis de la mediana edad, las enfermedades y las decisiones relativas a una carrera o profesión y otras cuando los hijos se van del hogar, los padres se divorcian, etc.) (Fishman en Palomar Rodríguez, 2006, p. 56).

Algo que es frecuente en la etapa de la adolescencia es la necesidad de respeto a su intimidad y la aceptación de su nueva identidad por parte de sus padres. Para los padres no es fácil, ya que muchas veces se contraponen a sus valores por lo cual los conflictos entre hijos y padres están presentes y pueden llegar a tener movimientos estructurales en el núcleo familiar. En lo personal podría agregar que esto no es un fenómeno aislado sin embargo es importante que los padres no descuiden la formación de los hijos para que estos adquieran seguridad y confianza para enfrentar su vida adulta.

2.4.2 El entorno y yo una nueva forma de relacionarme

Es en esta etapa es cambios significativos en la formación de todo ser humano donde comienza la formación de una nueva identidad y con esta nace también una nueva forma de relacionarse con uno mismo y con los demás. Coleman (2003) define:

La adolescencia se conceptualiza a menudo como una transición entre la infancia y la edad adulta; sin embargo, los acontecimientos sociales y políticos de las dos últimas décadas, han afectado significativamente la naturaleza de la transición (Coleman, Hendry, 2003: s/n).

Por lo tanto podría decirse que la política y todos los acontecimientos sociales, así como el grupo de personas con las que se desarrolla y convive a diario el adolescente, influyen de manera considerable en su formación. En la actualidad se están dando nuevas formas de relaciones familiares con los padrastros, o madrastras, nuevos matrimonios o parejas y aunque esto no se viva de forma directa, se tendrá por lo menos un amigo, un conocido o un vecino en el que exista un divorcio u otra situación de esta índole. Coleman, Hendry (2003) afirman que; “Es probable que los valores y las creencias sobre el matrimonio, la familia y la educación cambien a medida que los adolescentes crecen en circunstancias familiares que son, en términos relativos, menos estables de lo que lo fueron para sus propios padres” (Coleman, Hendry, 2003, p. 15). Este punto me parece de gran importancia, ya que por lo general los jóvenes en la actualidad se encuentran familiarizados con situaciones de inestabilidad, y dificultad para ajustarse a tan diversas posibilidades de relaciones familiares que se dan en la actualidad lo que se refleja en la relación que tienen con ellos mismos y con los demás.

Así como el grupo de personas con los que el joven convive a diario influye en la formación del adolescente, los acontecimientos sociales son un factor que determina el grupo con el que se va a desarrollar. Entre las alteraciones sociales

más comunes son en el empleo y la familia, que llegan a ser muy significativos para la comprensión de los jóvenes. (Coleman, Hendry, 2003).

Las relaciones familiares durante este periodo parecen ser más difíciles. Las relaciones con sus padres requieren más libertad, y por lo tanto un adolescente más responsable. Lo que es real es que se deben dar nuevas formas de relación. Se deben actualizar de acuerdo a las necesidades de cada grupo familiar, para de esta forma lograr tener mejores relaciones entre el adolescente y el resto de los integrantes de la familia “Las relaciones personales durante el periodo de la adolescencia, aparentemente empeoran, pues se requiere otro tipo de relación” (Palomar, Rodríguez, Torres, 2006, p. 57). Si los padres se relacionaran con los adolescentes atendiendo a sus necesidades de independencia, autonomía, respeto y libertad los resultados de estas relaciones serían más favorables.

“La adolescencia ha llegado a significar, en el peor de los casos, una tierra de nadie entre la infancia y la madurez, y, en el mejor de los casos, una época “normal” para deportes y payasadas, pandillas, camarillas y fiestas” (Erikson, 1966, p. 309). Dejemos de ver el lado negativo para verlo como una época normal, donde los adolescentes se actúan de acuerdo a su madurez, tienen la habilidad de practicar deportes, pueden ser graciosos, pertenecer a diferentes grupos sociales y querer estar de fiesta a todo momento. Son jóvenes inquietos, en búsqueda de nuevas experiencias, vivirlas de forma libre y responsable puede ser una experiencia inolvidable, pero para lograr hacerlo se requiere muchas veces de enfrentarse a los padres y como consecuencia como es notorio y sabido en nuestra sociedad, un quebrantamiento en la relación padre e hijo. Ochoa habla de lo que sucede cuando el adolescente lucha por conseguir esa independencia:

El adolescente sabe que para conseguirlo tiene que pagar un precio muy alto, confrontarse con quienes le imponen autoridad. Lo contrario sería conformarse, vivir una existencia a la medida de las imposiciones del adulto, pero extraviado en los laberintos de una identidad ajena (Ochoa Guerrero, Mauricio *et. al.* 2005, p. 145).

Los adolescentes buscan nuevas formas de relacionarse, la forma en la que lo hacen puede ser determinada por su historia personal, es decir, se relacionaran a partir de sus constructos, y de su autoconcepto el cual está en proceso de actualización. Puedo agregar que es entonces en este proceso donde surgen los cuestionamientos y enfrentamientos a sus formas de actuar, pensar y sentir, lo que origina el comienzo de la actualización de sí mismo o su autoconcepto (que quiero aclarar doy el mismo significado) pues se relacionan con los que más se identifican, con lo que más les gusta hacer o con lo que les hace sentir mejor. Rodríguez y Torres dicen:

Los problemas que se originan en la familia suelen ser los que les causan más conflicto y esto a su vez les causa problemas en sus relaciones. “de todos los cambios que sobrevienen en los sistemas sociales de los que participa el adolescente, los que más lo afectan, son emanados en la estructura de la familia (Fishman en Palomar Rodríguez y Torres 2006, p. 56).

Estos cambios yo los podría considerar por un momento problemas para el adolescente ya que cada cambio genera movimientos y estos son vividos de diferentes formas. Palomar y Torres agregan al respecto:

La existencia de un adolescente con problemas es un indicio de que existen problemas en el sistema, además de verse fuertemente afectados por el contexto familiar, los jóvenes a su vez afectan las pautas interactivas –disfuncionales entre los individuos y fuerzas sociales significativas en la vida de las personas con las cuales se relaciona (Palomar Rodríguez y Torres 2006, pp. 56-57).

He aquí para mí la importancia de jóvenes adolescentes sanos ya que como podemos ver, si estos se encuentran en problemas con su familia se verá reflejado en sus relaciones con los demás y en la relación con el mismo. Una de las manifestaciones de los adolescentes ante un problema familiar es la rebeldía. La muestra de rebeldía es una forma de mostrar la inconformidad de lo que se les ordena o se les pide que

continúen haciendo de acuerdo solo al punto de vista del otro y no al de ellos (Ochoa 2002). Esta rebeldía también podría ser una forma de expresar que en la familia de la cual provienen, no está funcionando o se encuentra en conflicto. Considero que si no se está en buena relación con la familia difícilmente lo estará en sus relaciones con los demás y porque no decirlo con ellos mismos. Virginia Satir (1991) habla de los sistemas abiertos y cerrados en las familias. Define un sistema cerrado a aquel que impide el crecimiento y hace referencia a las características que se dan en las personas que se encuentran en un sistema de este tipo: primeramente baja autoestima; respecto a su comunicación menciona que es indirecta, poco clara, incongruente, limitante del crecimiento; el estilo de la persona es entonces: acusador, calculador, aplacador con reglas encubiertas, anticuadas, inhumanas fijas; y como resultado destructivo, caótico e inadecuado. Puedo entonces decir que el tipo de familias que se mueven en sistemas cerrados limitan el crecimiento de los integrantes de las mismas, que la etapa de la adolescencia será difícil para todos los que la conforman, ya que los conflictos estarán presentes en todos los momentos y situaciones por lo que el joven luchara enfrentándose a quien sea y a lo que sea, por lograr su libertad, autonomía y respeto.

Yo al igual que estas autoras en mi experiencia personal con los adolescentes, me he dado cuenta que su principal fuente de conflicto son los padres, ya que estos muestran incomprensión y control con sus hijos adolescentes. La búsqueda de la independencia de los adolescentes, es afectada sobre todo por el control de sus padres y por lo tanto, lograr una imagen clara de sí mismo para ser una persona separada, puede ser más difícil. Encontrarse a sí mismo es una de sus prioridades, Palomar Rodríguez y Torres dicen:

Si el adolescente no puede encontrar una vía satisfactoria hacia su autonomía, es probable que su impulso encuentre una salida explosiva (huir del hogar, embarazarse usar drogas, incapaz de tomar decisiones), es decir sintomática (Palomar Rodríguez y Torres 2006, p. 57).

Yo considero que cualquier conflicto familiar es un factor que favorece la mala relación intra e interpersonal y al extremo contrario puedo ver también familias de

adolescentes que se encuentran restableciendo las relaciones interpersonales entre padres e hijos adolescentes. Palomar Rodríguez y Torres agregan que:

Las familias con hijos adolescentes atraviesan por un periodo de desarrollo en el que el sistema familiar se abre y las familias se desensamblan, revalúan sus relaciones y liberan a los hijos para que traben nuevas relaciones y funden nuevas familias (Falicov en Plomar Rodríguez y Torres 2006, p. 55).

Entiendo entonces que el desarrollo al que refiere este autor, refiere a la apertura que toda familia con hijos adolescentes debe tener para que estos puedan iniciar nuevas relaciones llámense de amigos, o de pareja y con estas lograr una integración completa a la sociedad desde su propia identidad. Considero que esta es una forma de participación social del adolescente en la que comienza a relacionarse más con los iguales, es decir con otros jóvenes adolescentes y con personas mayores.

2.4.3 Un dilema: en busca de la propia identidad

En la etapa de la adolescencia aparece la “adquisición de un sentido de la identidad al mismo tiempo que se supera un sentimiento de confusión y pérdida de la identidad (Guerrero, 2002:50). Aunque se escuche confuso, la realidad es que a esta edad el adolescente vive un duelo por la pérdida del niño en todos sus aspectos, sean estos físicos o de identidad.

En esta etapa (Ochoa 2002) surge la necesidad de integrar todas las identificaciones anteriores y sumar otras nuevas para sentirse alguien con personalidad y destino propio. Esto lleva algunas veces a que el adolescente se enfrente con la autoridad, sean estos padres, maestros u otros, solo con la intención de marcar límites sobre lo que se quiere ser y lo que los adultos le quieren imponer. “Para construir su propia identidad tiene que decir NO al adulto, oponerse a él, desafiar su autoridad a veces, seguir otros rumbos distintos a los que le tenían trazados” (Ochoa Guerrero, Mauricio *et. al.*; 2005, p. 145). Esto por lo general es fuente de fuertes problemas y generador de quebrantamiento en las relaciones familiares.

Es por esto que me atrevo a decir que los jóvenes en la búsqueda de su ser individual se confrontan con el ser que hasta ese momento eran, el que les fue formado de forma inconsciente, es decir, se confrontan con su propia identidad de niños y que ya no es la que se quiere en la edad adulta. Es a partir de esta etapa que la nueva identidad se formara por el mismo, con enfrentamientos hacia los demás, con confrontaciones personales que muchas veces son dolorosas.

En esta edad no podrá existir el sentimiento de ser uno mismo si siempre se obedece a lo que los adultos demanden, esto no quiere decir que los jóvenes de esta edad son jóvenes rebeldes o sin escrúpulos, si no que no existe ni si quiera para ellos la suficiente claridad de lo que quieren para sí mismos y el hecho de no acatar órdenes, es una forma de defenderse contra los adultos hacia lo que ellos realmente no desea (Ochoa, 2002).

“El adolescente tiene que resolver su posición personal frente al tiempo, su trabajo, sus actividades, su constancia, su identidad sexual, sus valores e ideales” (Ochoa, 2002, p. 51). Entiendo como la importancia que tiene que el adolescente encuentre su nuevo yo real, para que a partir de este puedan de responsabilizarse de las decisiones tomadas, que pueda aprender de sus propias experiencias y desde aquí enfrentarse al mundo.

La nueva forma de relacionarse que los adolescentes necesitan no es clara para ellos como tampoco para ningún miembro de la familia. Relacionarse con jóvenes de su edad es primordial y “la familia pasa a un segundo término, sin embargo, sigue siendo la principal influencia para la formación de su identidad” Plomar Rodríguez y Torres, 2006, p. 56). La búsqueda de la independencia sobre todo del control de sus padres, el lograr una imagen de sí mismo; son parte de las necesidades primordiales del adolescente para la formación de su nueva identidad con la cual a partir de ese momento se presentaran al mundo y se relacionaran con los demás Erikson (1966) menciona que para lograr una nueva identidad “los adolescentes deben volver a liberar muchas batallas de los años anteriores, aun cuando para hacerlo deban elegir artificialmente a personas bien intencionadas para que desempeñen los roles de los adversarios” (Erikson, 1966, p. 235). En otro de sus libros Erikson (1968) afirma que la confianza es

un elemento primordial para enfrentar los retos y confiar en sí mismo. Ciertamente la confianza puedo asegurar es una de las herramientas que los padres dan a sus hijos desde la infancia, de no ser así entonces creo yo esta etapa será aún más complicada. Confiar en uno mismo permite enfrentar problemas y resolverlos, tener la capacidad de reconocer los riesgos y saber si se tiene la capacidad de enfrentarlos o no.

El adolescente se enfrenta a muchas batallas con su infancia, es decir lucha contra la identidad de su infancia y con todo lo que este conlleva que son: rituales, reglas, rutinas, constructos y otros tantos, para poder así dar un paso al frente, para poder dejar a ese niño y dar vida al nuevo ser que emerge de su interior ya como adolescente, donde comenzara con una identidad propia.

En su tan cansada búsqueda de identidad, poco se ocupan de buscar una identidad ocupacional, es decir en encontrar algo que les empate con su nuevo ser independiente y autónomo y que esto llegue a formar parte de él. "En la mayoría de los casos lo que perturba a gente joven es la incapacidad para decidirse por una identidad ocupacional" (Erikson, 1966, p. 236). El no saber qué hacer, el no saber elegir hacer algo con lo cual se identifiquen es uno de los problemas principales del adolescente, esto lo vemos en la indecisión que se viven al momento de enfrentarse a la elección de la carrera profesional les gustaría estudiar y por supuesto ejercer en su edad adulta.

Cuando un joven se está identificando con algo que le agrada ser o hacer, se podría decir que está formando parte de su nueva identidad personal u ocupacional según sea el caso. Si este gusto no es aceptado o es criticado por las personas con las que se relaciona más íntimamente, puede ser motivo de conflicto personal ya que aparecerá la confusión con el nuevo sentimiento de identidad. Esta nueva identidad le permitirá ser el único responsable de las decisiones que tome a partir de ese momento. La elección del grupo de amigos también será a partir de esa nueva identidad y el será responsable de la elección. Erikson (1966) lo refiere como una defensa en las siguientes líneas:

Los jóvenes también son exclusivistas, y crueles con todos los que son distintos, en el color de la piel o en la formación cultural, en la vestimenta o en los signos

que caracterizan al que pertenece al grupo y al que es ajeno a él. Es importante comprender tal intolerancia como una defensa contra una confusión en el sentimiento de identidad (Erikson, 1966).

Los adolescentes parecen repeler a las personas con características que no acepten o aprueben, esto en el entendido del temor que tienen a la identificación, a que lo que sus constructos dicen no y que podrían ser parte de la formación de su nueva identidad.

CAPÍTULO III. NARRACIÓN DEL TALLER-GRUPO DE ENCUENTRO

Desde hace ya algún tiempo despertó en mí la inquietud de saber a partir de donde y de que se relacionaban las personas. De conocer lo que influía en su forma de comportarse y entregarse a los demás y por lo tanto por qué las relaciones humanas eran tan diferentes. Mi interés de conocer no era ni es solo el saber, si no el saber para mejorarlo y lograr relacionarme primeramente yo y en seguida para ayudar a los demás a tener relaciones duraderas y sanas.

El estar en constante contacto con jóvenes adolescentes me hace darme cuenta de sus necesidades, inquietudes, traumas y frustraciones, angustias y confusiones que son parte de la misma etapa que están viviendo así como también de las condiciones en las que se encuentran. Esta relación diaria con estos jóvenes es un factor determinante para que yo pueda realizar mi taller de intervención con la temática de relaciones interpersonales desde el enfoque Centrado en la Persona como parte primordial para que se origine un cambio significativo en su forma de sentir, vivir y conducirse en su forma de relacionarse con los demás.

Mi experiencia en este grupo de encuentro con adolescentes me dio la oportunidad de ayudar a que estos jóvenes pudieran recuperar y desarrollar recursos que les permitieran relacionarse de una forma diferente y más sana.

En este capítulo se presenta en la primera sección la narración del Taller, sesión por sesión en el que se narra de manera resumida el proceso de facilitación realizado, se incluyen procesos, logros, y cambios que se generaron en algunos de los participantes.

Enseguida se presenta el proceso de la intervención, sesión por sesión. En el transcurso de la intervención vi necesario realizar cambios a la planeación. Inicialmente fue diseñada como curso-taller pero debido a las condiciones y necesidades del grupo al finalizar la quinta sesión se vio necesario cambiar la estructura de taller a la modalidad de grupo de encuentro, logrando con esto activar más la expresión personal

y la interacción grupal y por lo tanto generando trabajos personales que fueron abriendo procesos individuales los cuales se trabajaron secuencialmente según las necesidades de los participantes.

3.1 Conociéndonos

Momentos antes de iniciar la primera sesión, camino al salón donde se llevaría a cabo la intervención, me sentía preocupada y ansiosa de pensar que no se presentara nadie, sin embargo, al llegar al salón, y ver un gran número de personas esperando a que diera inicio me comencé a sentir más tranquila aunque el miedo y la ansiedad por la expectativa que yo tenía del resultado de mi trabajo estuvo presente durante casi toda la primera sesión. Los integrantes del grupo estaban a la expectativa de lo que pasaría durante el transcurso del curso-taller, se les vio entusiasmados y emocionados de estar en este espacio.

Hice encuadre del curso dentro del cual se establecieron horarios, receso, y reglas; una de las cuales fue la confidencialidad es decir; que lo que se hablara en el grupo debería quedarse en el grupo y eso al parecer les hizo sentir más seguros. Inicié con una introducción la cual refería a la historia personal que cada persona tenía y que es y había sido factor determinante en la forma en la que se relacionaban con los demás y con ellos mismos hasta este momento.

En seguida cuestioné sus expectativas del taller y algunas de las respuestas fueron: aprender a relacionarse profesionalmente, el cómo tratar a los demás, conocerse más a sí mismo para poder desarrollarse, tener mayor seguridad y finalmente las dificultades que se tenían para comunicarse.

Acto seguido realicé la primera dinámica para romper el hielo llamada “Yo soy” la cual consistió en presentarse mencionando una cualidad que ellos mismos se reconocieran. Esta actividad fue muy enriquecedora tanto para mí como para ellos. Para mí porque de esta forma pude darme cuenta bajo qué condiciones personales llegaban al curso, es decir, la dificultad que para algunos de los integrantes fue identificar una cualidad positiva propia de forma consciente y, para otros lo imposible

que fue ver algo bueno en ellos, así mismo como el conflicto que estas situaciones les ocasionaba fue un punto de referencia significativo para partir con el trabajo en el grupo. Hubo algunos integrantes que ya se conocían y entre ellos se apoyaron mencionando las cualidades que ellos les reconocían y de esta forma pudieran encontrar alguna que les acomodara de forma personal. Una de las respuestas que más llamó mi atención fue la de Yolis por el tono de voz, los gestos y su forma de expresión, la respuesta que ella dio fue: escuchar, dar consejos y aguantar mucho mencionando que esto último no siempre era una buena cualidad.

Por último hice otra dinámica de integración la cual consistió en recolectar firmas de algún compañero con características específicas como: el más atractivo, el más divertido, del que te guste su sonrisa, que hubiera nacido el mismo mes y otras características más. Esta dinámica les gustó mucho además de forma individual fueron integrándose en la dinámicapidiéndome firmas sin yo mencionar que también participaría. Los participantes reportaron descubrir cosas de ellos mismos que no se reconocían y que les costaba trabajo creer que los demás los percibieran de esa forma. Esta dinámica fue intensa para algunos de los participantes, ya que como comenté anteriormente, ellos no eran capaces de reconocerse de la misma forma que los otros los reconocieron al pedirles la firma. La sorpresa, alegría y el asombro estuvieron presentes en todo momento ya que a algunos de ellos les parecía increíble que les reconocieran cualidades que ellos habían negado tener durante casi toda su vida. Por ejemplo fue difícil para algunos ser reconocidos inteligentes, atractivos, amigables, con lindos ojos y otras características más, ya que ni por un momento en su vida se habían considerado ser, tener o estar de esa forma. A otros la dinámica les permitió expresar lo que no se atrevían a decir en situaciones cotidianas o normales.

Como ya se sabe la temática del taller fue acerca de las relaciones intra e interpersonales y al finalizar la primera sesión ellos compartieron algunos aspectos que podrían ser importantes para su proceso personal. Algunos de los comentarios que creí importantes para su proceso individual fueron la falta de confianza, el miedo a quedarse solos, ser respetado y la aceptación.

Estos comentarios expuestos en la primera sesión, me aportaron información significativa para los procesos individuales de los participantes sobre todo de Yolis y Dany que son dos de las participantes que más aportaron durante las sesiones y por lo tanto que tuvieron un mayor trabajo personal.

3.2 Comunicación en uno y doble sentido

Se trabajó con información de la comunicación en uno y doble sentido y en mínima parte la facilitación. La parte informativa les aclaró mucho acerca de los problemas que tienen en su vida diaria en sus relaciones interpersonales e intra-personales por las distorsiones que se presentan en un proceso de comunicación. El tema se llevó a cabo mediante una dinámica llamada “es así” en la cual se reflejó la forma en que nos comunicamos y por lo tanto la forma también de relacionarnos con los demás y con nosotros mismos (Bustillos y Vargas, 2001, p:230-231).

Esta dinámica con la que trabajamos permitió que se dieran cuenta de que la forma de dar un mensaje no es la misma que la forma en la que finalmente es recibido, que el mensaje se distorsiona muchas veces por los conceptos y constructos personales que son parte de cada uno de ellos. Finalmente los integrantes lograron identificar los factores que intervienen desde el punto de vista de comunicación para no tener buenas relaciones interpersonales.

La actividad fue realizada en tres momentos, el primero donde solo el transmisor describe un dibujo formado con varias figuras geométricas y el receptor tiene que dibujar en el pizarrón sin poder cuestionar y sin verse cara a cara, es decir no podían ver sus expresiones corporales; en un segundo momento el transmisor vuelve a describir el mismo dibujo pero ya puede observar lo que el receptor estaba dibujando y de esta forma puede ir guiándolo más asertivamente o bien corregirle si hay algo que consideraban era captado como lo estaba comunicando, en este segundo momento el receptor no podía hablar ni mirar al transmisor. Un tercer momento donde tanto el transmisor y el receptor ya podían hablar mirarse y/o cuestionar. La actividad fue realizada por todos los integrantes del grupo quienes estaban en el rol de receptores y

al momento de mostrar sus dibujos se dieron cuenta como a pesar de estar describiendo algo que ya está establecido (una imagen gráfica) es decir, que no cambia ni forma, ni su tamaño; este algo es percibido e interpretado de diferente forma por cada uno de ellos. Algunos mencionaron que durante la actividad les dio risa, les ocasionó frustración y a otros desesperación por no entender claramente lo que se les describía. En la tercera parte donde ellos ya pueden preguntar, refirieron sentirse más tranquilos porque mencionaron que de alguna forma entendían mejor como poder acomodar las piezas, con mayor confianza y seguridad de que lo que estaban haciendo según las instrucciones, y por lo tanto estaban más cercanos a la realidad, ya que el ver la expresión del compañero al poder preguntar y corregir, les daba esa mayor seguridad. Una de las integrantes relacionó la actividad a lo que le sucede en la vida real menciona que ella no pregunta por no querer escuchar la respuesta.

Después de terminar esta dinámica se reflexionó de cómo en la vida cotidiana en las relaciones interpersonales los procesos de comunicación son muy similares a lo sucedido en la actividad y lo que sucede por no tener una buena comunicación, por ejemplo la desesperación, la frustración, la risa; así como los motivos que intervienen para que esta no sea efectiva como es el miedo a escuchar una respuesta, el no lastimar, el no confrontarse con la verdad o realidad.

Respecto a esta actividad Ana una de las integrantes mencionó que eso es lo que siempre pasa en la vida diaria, que por eso los malos entendidos, no se llega a acuerdos y siempre se hacen las falsas ideas.

Con esto me pude dar cuenta que parte de los problemas que ella tiene en sus relaciones interpersonales son los constructos y conceptos personales. Ana manifestó que por lo que ella sentía, veía y creía, se imaginó que su novio salía con otra chica y dio por terminada la relación, nunca cuestionó ni trato de aclarar nada respecto. Yo en lo personal me di cuenta que la relación con ella misma se encontraba en conflicto ya que sus constructos la sobrepasaban y ella con estos ponía significados a hechos o acontecimientos que vivía.

Yolis también tuvo durante esta sesión un trabajo personal significativo ya que reconoció todavía querer a su ex novio. Este reconocimiento fue después de un pequeño trabajo de facilitación y fue un gran paso para su proceso individual. La relación que Yoli tenía con su ex novio estaba llena de miedos, miedos que en específico eran originados por su poca valoración como persona.

Como ya se mencionó Yolis reconoció que todavía quiere a su ex novio al que ella se decía ya no querer, se dio cuenta de forma mínima no tener una buena relación con ella misma (aunque no es muy clara y convincente para ella en este momento), por el hecho de permitir que pasen por encima de ella, por no darse su lugar como persona, por no poner límites, así como también por dar prioridad a los asuntos y necesidades del otro sobre los de ella misma. Mencionó que le hubiera gustado que la aceptara así como es, y con su lenguaje corporal manifestado con el movimiento de sus manos, su cuerpo y su expresión física en ese momento; me dio la sensación de que ella tampoco se valoraba y que no se aceptaba tal y como es; además con un sentimiento de culpa que cargaba por no ser aceptada con esa personalidad y/o imagen, ya que es una chica perteneciente a una tribu social mejor conocida como “Emos”.

Dany reconoció como escucharse interiormente y expresarse al exterior era un factor favorecedor en la relación con los demás, ya que identificar y aclarar lo que realmente se quiere y se necesita comunicar en el momento de estar en interacción con otros, es básico para las buenas relaciones interpersonales.

Yoli en el siguiente comentario reconoció lo que debió hacer y no hizo recapituló con la siguiente frase que sirvió como evidencia:

Es lo que yo debí haber hecho y en el momento en que yo me empecé a sentir incomoda, nunca se lo dije chance y se da cuenta eso pensaba (Yoli, AG, 08/SEP/11, 48:37).

En este pequeño fragmento la comunicación consigo misma estaba presente, se escuchó interiormente y reconoció el sentimiento que le generaba, se dio cuenta de que la relación con su ex novio la había hecho sentirse insatisfecha y reconoció que de igual forma se pueden afectar las relaciones con los demás. Es importante resaltar que

el proceso individual de Yolis en esta sesión fue importante ya que concretó diciendo que ya la habían hecho conectar el cerebro con lo que sentía, y esto a mí me permitió darme cuenta lo importante que fue el grupo para su proceso personal.

Me di cuenta que parte del proceso de Yolis fue gracias a la apertura, la confianza y la seguridad que le dio el grupo, y que finalmente gracias a las aportaciones de los compañeros pudo encontrar una línea de comunicación con ella misma la cual le permitió darse cuenta de lo que realmente tenía en ese momento respecto a la relación. Fue aquí donde me di cuenta que ella está iniciando su proceso personal y por consiguiente su proceso de crecimiento.

Respecto al proceso de Ana me gustaría comentar que ella mencionó al inicio de la sesión que muchas veces no preguntaba por el miedo a escuchar palabras que no quería escuchar y más adelante agregó algunas frases le hubieran gustado escuchar alguna vez en sus situaciones personales como: échale ganas, tú vales más que esa persona y eso me permitió identificar o darme cuenta de la necesidad de aceptación positiva incondicional. Considero que parte del conflicto de comunicación que ella manifestó es el miedo a la no aceptación, a no ser validada como persona y prefiere no cuestionar y/o aclarar y quedarse con ideas y prejuicios, antes que enfrentar respuestas dolorosas y de desvalorización hacia su persona.

Dany por su parte agregó la incompreensión por no estar en los zapatos del otro con este comentario me di cuenta de su gran necesidad de apoyo y de aceptación incondicional.

Finalmente puedo decir que esta sesión me dejó satisfecha ya que por me di cuenta de que para algunos de los participantes el grupo y yo les estamos brindando la confianza y la seguridad que necesitan para poder iniciar un proceso personal.

3.3 Constructos

En esta sesión me di cuenta por primera vez que ellos necesitan otro tipo de trabajo dentro del grupo, di la oportunidad a que Dany expresara su sentir ante la muerte de su

abuelo días antes y la acompañé como facilitadora. Esto permitió que ella explorara y pusiera en claro algunas situaciones presentes de su vida que le estorbaban o mejor dicho le incomodaban para vivir de forma más sana. Entre estas reconoció que el llorar para ella era una muestra de debilidad, que en su casa eso era de cobardes y débiles y sobre todo si se hacía frente a los demás. Dany al momento de compartir su experiencia dejó en claro lo que estaba sintiendo ya que varias ocasiones se le llenaron los ojos de lágrimas pero no permitió que estas salieran, ella se dedicó inconscientemente y conscientemente a detenerlas, su voz cortada fue evidencia de un profundo dolor, dolor que llegó a Mony, otra de las integrantes del grupo pero que lo vive y vivió de una forma diferente ya que para ella en su momento fue permitido llorar hasta que su mamá le dijo que ya era suficiente. Mony lloró recordando y reconoció que todavía le faltó llorar, que no fue suficiente como se lo dijo su mamá y que todavía no ha superado la muerte de su hermanita.

Después de que Mony compartió su dolor invité a ambas (Dany-Mony) a que pasaran al centro y les pedí que se miraran a los ojos y en menos de tres segundos Mony le dio un abrazo a Dany, mismo que fue recibido efusivamente. Mony mencionó haberse lo dado porque sintió que Dany lo necesitaba y Dany lo que argumenta fue haberlo recibido porque sintió que era su mamá la que se lo brindaba. Finalmente las dos respiraron profundo y se agradecieron mutuamente ese momento. Me di cuenta que la sabiduría orgánica de cada una de ellas se puso de manifiesto y hubo una conexión grande entre ambas. Otro aspecto importante en este momento de la sesión fue la forma en que Dany se permitió el abrazo lo que demostró que su gran necesidad era un abrazo de mamá.

Mientras ellas estaban al centro Aris, otra integrante del grupo lloraba desconsoladamente de la mano de Ana que le brindaba apoyo, Aris compartió que ella también perdió a su padre y que realmente en vida nunca estuvo con ella como ella hubiera querido y que le pesaba más su muerte por saber que ya no lo podría tener. Mencionó que le ha llorado mucho desde entonces pero que su mamá se lo ha permitido sin regaño alguno. Uno de sus compañeros le expresó el gusto que le dio escuchar que

su mamá le permitía llorar y ella después de escucharlo solo le pidió un abrazo y le agradeció su escucha y comprensión.

Permitirme dejar el tema para atender lo que el grupo necesitaba en ese momento, me hizo sentir muy bien, creo que hice lo correcto y me sentí más satisfecha con el trabajo realizado que en las sesiones pasadas. Permitirme dejar a un lado el tema para acompañarla no fue fácil, me ocasionó nerviosismo y preocupación al no saber si estaba bien hacerlo y si podría hacerlo bien. Finalmente el trabajar de esta manera permitió que los participantes estuvieran más en contacto con su sentir en ese momento y eso dio pie a que se manifestaran sus emociones. Pudieron compartir sus experiencias tal y como las estaban experimentando en ese preciso momento y finalmente los integrantes del grupo se sintieron escuchados y comprendidos. Me dio gusto ya que es parte de una de las necesidades que se expusieron en el diagnóstico de necesidades. Creo que esta sesión fue un detonante para mí ya que me di cuenta de la necesidad real de los participantes y esto me llevo a considerar un posible cambio en la modalidad de trabajo con el grupo, aunque inicialmente creí que no estaba haciendo bien las cosas por no seguir con el plan de trabajo planeado.

3.4 Semejanzas

Volví a retomar la temática lo cual no me dejó satisfecha con el trabajo realizado, ya que nuevamente los participantes se limitaron a participar solo desde el pensamiento impidiéndose entrar al contacto interior; En esta sesión el trabajo realizado fue en su mayoría muy superficial con poca exploración y bastante información. Por supuesto que me dejó mucho aprendizaje; me di cuenta como el querer manejar un grupo desde una planeación, siguiendo objetivos y tiempos determinados muchas veces no es lo que el grupo necesita, aprendí que debo escuchar y no de voz, las necesidades de los otros, que ya tengo esa habilidad que puedo utilizar como recurso y no solo en un trabajo de grupo si no en mi vida personal.

Esta sesión la inicié con una pequeña introducción haciendo referencia en cómo las semejanzas y las diferencias muchas veces son factores que permiten o impiden

que las relaciones interpersonales sean placenteras. Los invité a identificar cuáles son las semejanzas y diferencias que tienen con alguna persona cercana y de qué forma han contribuido en su relación. En seguida se realizó una dinámica que consistió en identificar alguna semejanza que tuvieran en común con alguno de sus compañeros y que la escribieran en una hoja de papel. Ya finalizada la primera parte de la dinámica el segundo paso fue compartirla con los compañeros que se encontraron semejantes, en esta parte algunos de ellos ni siquiera pudieron ser capaces de reconocer esa característica mucho menos de darse cuenta que de esta forma se presentan en sus relaciones con los demás. Algunos se dieron cuenta que es agradable encontrar personas con las que tienen algo en común y esto les facilita su relación interpersonal y por ultimo otros manifestaron no poder relacionarse con personas tan similares y otros con aquellas que son totalmente diferentes.

Esta dinámica les gustó mucho, ya que encontraron puntos particulares que tenían que ver con la forma en que se relacionaban con los demás, por ejemplo Mony comentó que se le dificultó encontrar semejanzas con los hombres, Dany que ella se relacionaba con personas que le hacen daño y que no se daba cuenta de porque estaba cerca de ellas. Yuri por el contrario manifestó:

“En mi caso no es tanto que yo busque a las personas...pero las personas que yo les hablo son más semejantes a mí en el estilo, gustos musicales, ¿no ven la fachita? Se acercan a mí por mí eso, bueno no solo por eso pero si influye....
(Yuri, B4, 22/SEP/11, R: 90-93)

Esta cita Yuri refirió a la forma en la que ella se percibía y a su baja aceptación y valoración. Desde la sesión dos ella comenzó con un trabajo de exploración y creí que este comentario seria relevante para su proceso.

Los integrantes manifestaron que esta fue una sesión donde aprendieron de ellos mismos ya que algunos pudieron reconocerse características de ellos mismos que jamás hubieran imaginado tener y otros por lo menos se las llevaron de tarea, también se dieron cuenta que les era más fácil relacionarse con las personas que tienen algo en común que con aquellas que no tienen nada semejante. Además comentaron darse

cuenta de la forma en la que hasta en ese momento se habían estado relacionando. Una de las integrantes mencionó que por el momento evitaba tener amigos así comocualquier tipo de relación ya que está enfocada en los estudios. Dany por ejemplo mencionó que por lo general en la vida real le es difícil relacionarse por lo físico ya que siente que la hacen a un lado por no ser una chica delgada y bonita, y además que en ese momento había estado tratando de vivir las experiencias de los demás para desde ahí relacionarse con ellos. Mencionó que hasta ese momento nadie ha vivido sus experiencias y nadie ha podido relacionarse con ella desde lugar, con ese comentario me doy cuenta de cómo la necesidad de aceptación positiva incondicional es primordial en Dany, así como la necesidad de ser escuchada empáticamente. Yolis por su parte comentó que el respeto es parte fundamental en sus relaciones en ese momento

La parte de facilitación o de exploración dio pie para abrir procesos personales en varios integrantes y aunque no se profundizó lo suficiente, creo que de alguna forma fueron puntos clave por lo menos para las personas que pudieron descubrir o darse cuenta de aspectos que están presentes en la forma en la que se habían estado relacionado hasta este momento.

Finalmente no quedé satisfecha, nuevamente mi compromiso y mi exigencia personal de cubrir el tema ocuparon el primer lugar. Lo enriquecedor de esta sesión fue que me permitió reflexionar sobre el mecanismo que debo seguir con el grupo ya que al momento de hacer un repaso de lo sucedido me di cuenta de que para que el grupo funcione mejor y los integrantes de este puedan desarrollar habilidades que les permitan relacionarse de una mejor manera debía cambiar la dinámica de trabajo.

3.5 Roles

Inicie el tema hablando de los roles que hemos llevado en nuestra vida y los que estábamos llevando en ese momento. Todos estaban entusiasmados y en pocos minutos ya se encontraba Irma compartiendo lo que le pasaba por el hecho de ser la mayor y ser mujer. En ese momento decidí dejar la parte teórica y acompañar a Irma en el proceso que estaba abriendo en ese momento. Ella manifestó sentirse mal por esa

situación. Es aquí donde al igual que la tercera sesión me di cuenta de que la su necesidad de ella y la del grupo es otra. Deje el tema y me dedique a escuchar, acompañar y atender a los participantes que comparten sus experiencias. Escuché a la persona desde la empatía tratando de comprender su experiencia tal y como ella la vivía en este momento, fui congruente conmigo misma desde el momento que me permití sentir y expresarme desde ahí, la aceptación incondicional hacia ella como persona, con todo y lo que esta experimentando estaba presente y fue captada por ella lo que permitió abrir su sentir ante los demás. El grupo respondió de la misma manera es decir; con su escucha, sin juicios, entendiéndola desde lo que ella estaba vivenciando. El clima de confianza estaba presente, un ambiente que le brindo seguridadel cual le permitió compartir todo lo que le hacía sentir la situación que vive en la actualidad por el hecho de ser mujer y ser la mayor.

Irma comenzó compartiendo lo que estaba viviendo en ese momento respecto a su decisión de salir a estudiar fuera de la ciudad y del compromiso que tenía con sus hermanas de salir adelante para poder apoyarlas económicamente. Menciono además que ella era el ejemplo por ser la mayor y a su vez que ella no podía defraudar a sus papas quienes habían puesto en ella sus propias expectativas y deseos frustrados. En todo momento se le acompañodesde el ECP y ella respondiófavorablemente y aunque al inicio le costó trabajo, finalmente pudo contactar con sus emociones, y se permitió expresar su sentir frente al resto de los participantes. Fue capaz de reconocer lo que esa situación y ese sentimiento le estaba ocasionando interna y externamente en ese momento, motivo de asombro ya que ella creía que no le afectaba de tal manera. En ese sentimiento se le unióDany expresando que ella se vivíade forma similar pero que a ella solo se le presiona a que estudie pero no el que ni el dónde. Yolis al igual se identificó con Irma y se unió a la expresión de su sentir manifestando vivirse de la misma manera es decir, con desconfianza, presión, falta de apoyo, incomprensión y todo por la carga que tenia de responder de una forma asertiva a lo que haga de su vida ya que sus hermanas no lo habían hecho y ella estaba pagando todas las consciencias. Ella lo refiere de la siguiente forma:

“Le digo a mi papá y me dice que no que para que me voy, para salir embarazada igual que mis hermanas, que voy a andar de cabrona, de libertina. Siempre es lo mismo. Yo soy la que menos problemas les ha dado... No me puedo sentir en la libertad de decir me equivoque porque ya lo hicieron mis hermanas y ni así (Yolis, B5, 29/SEP/11, R: 112-116).

Este compartir de Yolis hizo que Irma se sintiera más comprendida y mientras la escuchaba hablar muchas veces asintió con la voz y otras con la cabeza. Yo considero que la comprensión empática de ambas facilitó el proceso de facilitación y me permití escuchar y atender a ambas aunque después de unos minutos regresé a atender solo a Irma dejando pendiente el sentir de Yolis para otro momento. Le pedí a Irma que cerrara sus ojos y hablara con su papá, que se lo imaginara frente a ella y le expusiera todo su sentir, que le pidiera lo que deseaba pedirle en ese momento. Ella se permitió hacerlo, le hablo, le reclamó por qué no confiaba en ella y le pidió su apoyo en algo tan importante como lo era la elección de su carrera profesional. Después de un rato de reflexión personal comento al grupo que ya había decidido lo que quería hacer y que estaba decidida a hacerlo. Se dio cuenta de que toda su vida se ha dedicado a complacer a su papá y que ahora llegó el momento de atender lo que ella necesita y por supuesto que esto le causó admiración.

Me dio gusto que Yolis tomara la palabra nuevamente ya que de esta forma pude retomar el proceso personal que se había iniciado minutos antes. Ella retoma el tema y mencionó que sus papas se avergonzaban tanto de ella como de sus hermanas y que lo expresaban delante de personas ajenas a la familia. Habló del nulo apoyo que había tenido ante la decisión de estudiar periodismo, y de toda la presión que sentía porque ella tenía que estudiar una carrera y dedicarse a limpiar los errores de sus hermanas. Mencionó que le gustaría estar todo el día en la escuela, en ese momento el llanto le gano y entre lágrimas agregó que ella no era lo que su mamá esperaba, que la había decepcionado. Mi acompañamiento fue simplemente con la escucha y la validación de su sentimiento cuidando no abrir más el proceso ya que el tiempo se acababa y me preocupaba tener que terminar la sesión dejando su proceso personal abierto.

Es a partir de esta sesión que llegué a la conclusión junto con mi maestra de taller de integración II, que el taller debería cambiar de modalidad, que lo ideal sería un grupo de encuentro, que me tenía que olvidar un poco de los temas y atender las verdaderas necesidades de los integrantes ya que como lo mencioné anteriormente, se dan la oportunidad a través del experimentar de contactar con su interior, sus verdaderas emociones sobre todo en el aquí y el ahora.

3.6 Condiciones personales

A partir de esta sesión comencé a trabajar las sesiones bajo la modalidad de grupo de encuentro. Esto ya se había planteado con mi asesora y finalmente se llegó a la conclusión de hacerlo de esta forma. También se cambió el espacio donde se estaban llevando las sesiones por el hecho de ser un lugar con bastantes ruidos externos que impedían el buen desarrollo de las sesiones de trabajo. El lugar donde se llevarían las cinco sesiones restantes sería la sala de juntas para profesores ubicada en los cubículos de la coordinación académica del Módulo "A" y aunque este espacio era más pequeño al parecer prometía ser un espacio menos ruidoso y con menos posibilidades de interrupción ya que se encontraba ubicado en un lugar más apartado y tranquilo donde el acceso estaba casi limitado a los profesores.

El comenzar a trabajar como facilitadora de un grupo de encuentro, me permitió estar realmente para el otro, acompañándolo durante su proceso con mi escucha y aceptación y congruencia. Me di cuenta del poder de las tres actitudes facilitadoras ya que fueron las que finalmente hicieron posible que los integrantes se permitieran vivenciar sus experiencias pasadas y exponerlas frente a los demás integrantes del grupo. La calidez que se brindó fue otra característica importante que determinó el buen funcionamiento de la sesión.

Fue una nueva experiencia y verdaderamente fue muy grata. Al final de esta sesión me di cuenta de que esto es lo que realmente se necesitaba en el grupo ya que todos se permitieron escuchar, intentaron comprender, no emitieron juicios participaron de una forma más activa y más beneficiosa. Este cambio fue notorio para los

participantes, que aunque no se les dijo textualmente ellos se dieron cuenta quizás inconscientemente del cambio de dinámica y se permitieron estar de otra forma, es decir; se permitieron escuchar, comprender, vivir experiencias y exponerlas a los demás. El que era escuchado se sentía comprendido, acogido, aceptado y finalmente agradecido por haberle dado la oportunidad de expresarse y sobre todo por haber sido atendido por todos.

En esta sesión Ana compartió que anteriormente ella sentía que las cosas solo le pasaban a ella, pero que finalmente se dio cuenta de que a los demás también les pasan cosas y muchas de esas similares a las que le pasan a ella. Creí importante rescatar la empatía que surgió entre ellos ya que durante el trabajo realizado todos los integrantes del grupo pudieron comprender al otro sin omitir juicios. De la misma forma la aceptación positiva incondicional se hizo presente, en ningún momento se sintió el rechazo a la persona por lo que se estaba compartiendo. Por lo tanto pude afirmar que el comienzo del trabajo interno se dejó ver gracias a esa empatía que despierto la experiencia del otro.

Una de las integrantes del grupo comenzó hablando desde el coraje que sintió por la situación expuesta por Irma en la sesión pasada ya que a ella también había vivido cosas similares en casa que la hacían recordar a su papá, además mencionó que se sintió impotente por no poder ayudarla. La mayoría mencionó sentirse en las mismas condiciones, siempre manejados y controlados por sus papas, condicionándoles los permisos. Pareciera ser un mal de la edad ya que la mayoría coincidieron en que sus papas les argumentaban que los permisos se los tenían que ganar. Al parecer fue una situación generalizada y creo que fue por la edad en la que se encontraban. La búsqueda de ser seres independientes, cuando todavía dependen de los padres; la búsqueda de su identidad cuando les era difícil dejar lo que habían sido durante toda su vida eran factores que los caracterizaban y que de alguna forma los hacía entenderse y comprenderse empáticamente.

Ana compartió la situación que había vivido a partir de la separación de sus papas, primero mencionó lo difícil que fue ya que sintió que se quedó sola, sin casa, amigos y escuela. Agregándole a todo esto que su mamá trabajaba todo el día y casi no

la veía y por lo tanto, ella por ser la hija mayor llevaba la responsabilidad de sus hermanas y lo refirió así: “me quede sin todo lo que se suponía que tenía [...] y yo cuidaba a mis hermanas y llevaba la responsabilidad por ser la más grande” (Ana, AG6, 06/OCT/11, 21:04), en seguida no pudo contener el llanto y es a partir de ese momento que inicia el proceso de acompañamiento de Ana. Ella continuaba compartiendo su situación, mencionó que decidió regresar a vivir con su papá por no sentirse escuchada por su mamá sumándole la soledad en la que se encontraba. En ese momento ella también manifestó sentirse con culpa por haber dejado a sus hermanas y sobretodo de haberle pasado la responsabilidad a la que le sigue de ella. Sus padres se reconciliaron y esta situación le causó molestia porque Ana ya no quería vivir con su mamá. Hablo también de la situación que vivía en casa en ese momento, el poco apoyo y confianza que su padre le tenía por ser mujer y ser madre soltera lo cual era pesado para ella. Ella lo refirió textualmente de la siguiente forma: “[...] no tengo mucho el apoyo de mi papá como para decir me hago del lado de mi papá porque también él es a veces muy especial porque como somos puras mujeres” (Ana, AG6, 06/OCT/11, 21:54). Por lo que ella expuso, su padre no permitía que ella tuviera amigos y mucho menos que los pasara a la casa, motivo por el cual ella se sentía estar viviendo cada momento de su vida en un clima de desconfianza lo cual le ocasionaba un sentimiento de tristeza.

Ana se dio cuenta durante su proceso que necesitaba que la apoyaran con toda esa responsabilidad que en algún momento de su vida le habían asignado sin corresponderle, ya que las tareas, el cuidado de su hijo y sus hermanas era demasiado. Ana se dio cuenta de lo que realmente le estaba pasando en el presente con toda esa historia del pasado, además expresó el temor a sentirse vulnerable por el hecho de platicar o compartir sus cosas ya que dijo “mis cosas personales no me gusta decirlas porque siento que al abrirme con las personas, les doy armas, normalmente cuento mis cosas pero no las que realmente siento” (Ana, AG6, 06/OCT/11, 24:49). Frases fuertes para una adolescente y al escucharlas conmueve de inmediato a los demás compañeros. Después de un rato de escuchar a sus compañeros manifestaron apoyo y le reconocieron lo fuerte y valiosa que era. Ana, una de las integrantes más calladas pero a su vez participativa pasivamente, entre lágrimas le

mencionó que a ella le hubiera gustado tener una hermana así por lo menos para que alguien se preocupara por ella. Esta parte de la sesión fue muy valiosa para ambas ya que a Ana le costaba reconocerse valiosa y Aris descubre la necesidad de atención y comprensión que tenía.

Ana continuó con su trabajo personal y refirió a que hace las cosas por hacer, pasa los días por pasarlos y eso le causa ese dolor. Esas palabras son fuertes tanto para ella que las dijo, como para los participantes del grupo que las escucharon ya que la cara de asombro demostraron el impacto que estas tuvieron en ellos, además dejó en claro su sentir respecto a cómo se vivía en ese momento presente y la necesidad de escucha que tenía en ese momento mencionando: “al menos alguien que me pudiera escuchar en ese momento, aunque no me dijera nada” (Ana, AG6, 06/OCT/11, 27:14). Es aquí donde pude darme cuenta nuevamente que ella realmente se encontraba vivenciando, en íntimo contacto interno, qué ella se estaba escuchando y expresando todo lo que sentía, que acompañada, en confianza y aceptada por el grupo y le fue posible hacerlo de una forma tranquila, libre, no enjuiciada y sobre todo segura acompañada y escuchada.

En este proceso los integrantes del grupo que estuvieron presentes, la escucharon, la comprendieron, la aceptaron y finalmente hubo dos comentarios de las integrantes que le dicen: “y nosotros también queremos que tu estés bien y nosotros también te queremos” (Mony, AG6, 06/OCT/11, 35:18); “si te queremos bien mucho y no te queremos ver llorar” (Dany, AG6, 06/OCT/11, 35:24). En ese momento me di cuenta que el grupo había avanzado mucho en la parte de acompañamiento, en donde la empatía, la comprensión y la congruencia también fue parte de ellos. Minutos después se levantaron la abrazaron cálidamente y en seguida comenzaron a reconocerle con frases y que cada uno decidió decirle entre las cuales estaba el reconocimiento a su valentía, a lo amorosa que era, a lo fuerte y digna de admiración que era y había sido; la reconocieron como una gran mamá tanto de los hermanos como de su hija y finalmente el deseo de que estuviera bien. Ella los escuchó y mencionó que le cuesta trabajo reconocerse a sí misma de esa forma, que le es difícil creer que en ella pudieran ver todo eso que le expresaron. Finalmente se terminó la sesión y todos quedaron muy

emocionados, contentos y agradecidos con lo que Ana compartió y con el trabajo realizado por todos los que estábamos ahí presentes.

3.7 Necesidades personales en mis relaciones interpersonales

Antes de iniciar con la sesión les cuestioné cómo se encontraban ese día y la mayoría respondió que agusto, contentos, con frío y alegres. En seguida los invité a que de forma voluntaria si alguien tenía algo que comentar o compartir lo hiciera en ese momento. Dany contestó que ella quería comentar algo que le pasó el domingo anterior.

Comenzó diciendo que en una charla con su papá ella sintió con muchas ganas de llorar por lo tanto se le salió una lagrима. Agregó que inmediatamente su papá le preguntó que le pasaba, que porque lloraba y en seguida ella respondió que tenía ganas de llorar y que como era de esperarse su papá le respondió que llorar era de gente débil. Dany comentó que hablaba ella ya había hablado con él y le decía que ella no veía el llorar como una debilidad sino todo lo contrario y que su papá de ninguna forma aceptaba su argumento. Comentó que finalmente se aguantó las ganas de llorar y le dijo que ella lloraba porque tenía ganas y no porque era una persona débil. Agregó que ellos continuaron su charla acerca de ese tema y finalmente su papá no se convenció ni aceptó el nuevo significado que Dany tenía de permitirse llorar gracias a lo que trabajó en una de las sesiones pasadas aquí en el grupo.

Es en esta sesión donde ella comparte la situación que vivió y en la que se vive actualmente por el trastorno alimenticio que tiene. Ella le pone palabras a su situación y se reconoce bulímica. Mencionó que se siente vulnerable y con mucho miedo de recaer; que no fue nada fácil para ella salir de un estado crítico hace unos cuantos meses. Otra cosa que manifestó es la falta de apoyo de sus papas ante este trastorno alimenticio. Esta enfermedad como sus padres la llaman, no ha sido fácil para ella mucho menos tratar de salir sola. Sus papas le dicen que es una enfermedad de tontos y que nadie padece esa enfermedad, solo aquellos que desean hacerlo y que ella solo lo hace por llamar la atención. Dany lo comparte al grupo en un ambiente de

escucha y tranquilidad, el grupo se muestra atento y conmovido por lo que están escuchando, no interrumpen respetan los tiempos de silencio que Dany se toma.

Dany justifico tener ese padecimiento por las críticas y comparaciones que su misma madre le hacía respecto a su físico: “yo les digo por eso tengo esa enfermedad, porque ustedes no me comprenden no me dan el apoyo que yo espero” (Dany, BP7, O6/OCT/11, R: 56-58). Durante gran parte de la sesión ella refirió al dolor que sentía por la incomprensión sobretodo esa incomprensión por parte de su mamá ya que ella es la que se negaba a llevarla a ser atendida. Con esto quedó claro que la necesidad de aceptación positiva incondicional de parte de los otros está presente al igual que su propia aceptación ya que cuando ella refería de sí misma lo hacía describiéndose como una persona fea y gorda y por lo tanto, ese era el motivo principal por el que no era del agrado de los demás.

Refirió que su mama le decía: “deberías de ver a tu hermana, bajo mucho, está bien delgada, tu estas bien gorda, por eso no te quieren los muchachos, por eso no tienes novio”, (Dany, BP7, O6/OCT/11, R: 54-55). Toda esta información la trate de relacionar con la información que ella había dado en sesiones pasadas y encontré esa necesidad de afecto y falta de autovaloración, así mismo me di cuenta de su necesidad de aceptación positiva incondicional por parte de los demás y sobre todo de su mamá. Durante su compartir ella mencionó que ha pedido ayuda tanto a su padre como a su madre, pero que esta última siempre se ha justificado el no poder acompañarla porque siempre hay algo más importante que hacer y esto le ha afectado demasiado, ella pudo clarificar en esta sesión que lo que necesita sobretodo es el apoyo de su mamá, mismo que no estaba presente en ese momento ni había estado presente anteriormente. Pude darme cuenta que la mayor parte del tiempo el tema referente a la relación con su mamá estaba presente. Dany se hizo consciente de que la necesita pero que ella misma trata de justificar esa ausencia poniéndole justificaciones que ni ella misma se cree.

En esta sesión se tocaron temas fuertes como son la bulimia y anorexia y aunque por un momento esto me causo temor por no tener un amplio conocimiento de estos, pude continuar con el acompañamiento sin tener la necesidad de conocer más profundamente sobre el tema y eso me dio gusto y sobre todo me dio seguridad.

Considero que el clima de confianza y seguridad que había generado el grupo hasta ese momento fue un factor importante para llegar a este punto.

3.8 Aceptación de sí mismo

A pesar de que solo fue una hora debido a un retraso por parte mía; fue una sesión intensa y gratificante para todos los integrantes del grupo en especial para Dany. Recordando un poco Dany en la sesión pasada había iniciado un proceso personal fuerte en donde toco una situación que le causaba mucho dolor que era la bulimia. Ella llega contenta con muchas ganas de hablar y comento que se atrevió a pedir ayuda a sus padres pero ya de una forma diferente y me pareció importante que ella sola reconoció que fue gracias al grupo ya que literalmente así lo dijo.

En esta sesión Dany rescató recursos que creía no tener. Lo hizo gracias a una dinámica la cual fue de gran ayuda ya que aparte le sirvió para fortalecer su autoestima lo cual la hace que se conmueva y llegue al llanto de alegría mismo que es contagiado al resto de los integrantes del grupo. La dinámica consistió en que cada uno de los integrantes escribiera en pequeños trozos de papel una palabra que completara la siguiente frase “Yo te reconozco....” y después se la pegaran en su ropa. Para el resto de los integrantes fue fácil encontrar la palabra, pero para Dany fue difícil reconocerlas como propias. Algunos compañeros le ayudaron a Dany a retirarse los papeles ya que estaba muy conmovida y emocionada y no pudo hacerlo sola. Al mismo tiempo que los retiraban se los iban leyendo, ella emocionada se ponía las manos en la boca, y se permitía dejar salir las lágrimas que eran causa de emoción y alegría, al respecto ella comentó: “me di cuenta de que gente o mis compañeros ven cosas que no veo en mi misma como el valor y la belleza” (Dany, AG8, 20 /OCT/11,53:08). Fue un trabajo intenso y muy gratificante no solo para ella si no para el resto de los integrantes del grupo. Ella menciona que le costaba trabajo reconocer todo lo que sus compañeros le habían escrito y también que se había sentido muy bien, que escuchar lo que le escribieron era verdaderamente bueno. Su mirada estaba fija en todos esos pequeños trozos de papel: “me cuesta trabajo saber que soy así... siento bonito porque yo no me veía (Dany, AG8, 20 /OCT/11,55:02), estas palabras le sacaron las lágrimas y recordé lo

difícil que era para ella el permitirse llorar y lo estaba haciendo sin impedimento alguno. Creo que con esto pude darme cuenta de un gran trabajo personal hasta este momento.

Otra parte de sesión que me pareció importante en el trabajo personal de Dany fue que su autovaloración iba en aumento, que esta se estuvo trabajando durante las sesiones y que finalmente fue en esta sesión la que más logros se obtuvieron y ella lo refirió de esta forma: “un poco más segura como que estoy aprendiendo a aceptarme como soy a ver no mis defectos si no mis cualidades” (Dany, AG8, 20 /OCT/11,56:05). Es en ese momento donde la satisfacción personal de ella es llevada al grupo el cual manifestó que se quedan contentos, que fue una sesión muy fructífera y que les gustó mucho porque se trabajó algo que les causó mucha alegría, que ya era hora de ver algo con final feliz. Me di cuenta que el grupo estaba siendo empático, que los integrantes estaban siendo congruentes con lo que sentían y con lo que expresaban y que comprendían la situación de cada persona que compartía su vivencia y que aunque algunas veces se enganchan porque descubrían similitudes con su vida persona no dejaban de sentir lo propio pero con el sabor del otro para poderlo acompañar. Eso me hizo sentir que todo iba bien, que realmente había un trabajo personal con cada uno de los integrantes siendo este manifestado de forma expresiva o bien en su silencio y que este trabajo personal se estaba haciendo presente gracias a esa identificación de sensaciones y sentimientos y a la presencia de las actitudes del facilitador en cada uno de ellos.

3.9 Identificación de recursos y potencialidades

Asistieron solo tres integrantes del grupo ya que por cumplir con un programa de orientación vocacional faltaron la mayoría de los integrantes.

En esta sesión leyó un pequeño cuento que hablaba de dos lobos, un lobo bueno y un lobo malo. Se les invitó a que identificaran alguna parte de su vida en la que se la han vivido como el lobo bueno y otra como el lobo malo. Mony una de las participantes manifestó como su orden y exigencia que creía que eran buenos, porque así se lo

habían hecho creer, no siempre han sido así. Después de escuchar a sus otras compañeras ella mencionó que se siente triste. Pude darme cuenta que el sentimiento de tristeza y culpa la han invadido por actuar cubriendo esas necesidades propias a través de su hermano: “me pongo en el plan de hacer las cosas para que él lo haga, pero como él no lo hace eso me molesta y cuando se lo pido de mala gana, que ya estoy bien furiosa lo hago que lo haga en el momento, me siento y digo que mal me vi” (Mony, AG9, 03/NOV/11,43:58). Mony reconoció que su lado bueno que es: el ser responsable y ordenada no siempre es tan bueno, que había llegado a convertirse en el lado malo ya que no la hacía sentir bien. Se dio cuenta que su propia exigencia de tener todo bien y en orden, algunas veces le había causado conflicto en las relaciones con los demás y que finalmente es solo una necesidad de ella y no del otro, que es ella la que tenía que entender que no puede cubrir sus necesidades a través de los otros. Se da cuenta que el ser ordenada es un recurso personal muy valioso, pero que no siempre lo que para ella está ordenado puede estarlo para el otro o viceversa y que la imposición de estas conductas siempre le habían llegado a ocasionar conflictos con los demás.

Mony a través del proceso de facilitación se dio cuenta de que muchas veces se vivía con la culpa y el remordimiento con su hermano por exigirle orden, reconoció que el orden que su hermano le da nunca es suficiente y eso le ocasiona tristeza: “él se esfuerza en hacer las cosas bien y siempre hay algo que le falla y yo me siento mal porque lo regaño” (Mony, AG9, 03 /NOV/11,1:02:52). Con estas palabras ella mostró el reconocimiento de su exigencia, es decir, que siempre había algo que quedaba mal, que nunca nada la complacía por completo excepto lo que ella hacía, también reconoció en esta sesión que probablemente quería tener todo ordenado porque dentro de ella hay un desorden muy grande: “lo demás lo quiero ordenado y por lo tanto lo que hace mi hermano no me parece”(Mony,AG9, 03 /NOV/11,1:04:28), lo demás lo refirió a lo externo, a todo lo que está a la vista.

Creo que aunque fue una sesión un poco ligera hubo un trabajo personal importante para Mony quien al final respondió a la siguiente pregunta ¿Qué descubres de ti? “mi sinceridad, mi coraje y así muchas cosas” (Mony, AG9b, 03 /NOV/11,0:13).

Ese reconocimiento de recursos personales serían aquellos que de alguna forma se presentaran en sus relaciones con los demás y porque no decirlo, en la relación con ella misma.

3.10 Reconocimiento de recursos

Fue un trabajo de sensibilización corporal para que pudieran reconocer sus sensaciones actuales. Se hizo mediante una dinámica de meditación recorriendo cada una de las sesiones. Algunos de ellos se mostraron tranquilos y otros demasiado inquietos, algunos contenían las lágrimas y otros se permitían dejarlas correr por su rostro. Puedo asegurar que esta dinámica fue muy productiva ya que dejó que los integrantes se permitieran sentir cada una de las emociones tal y como se les iban presentando en ese momento; algunas de ellas fueron referentes a lo vivido en las sesiones y otras a sus sensaciones actuales por ser la última sesión.

Dany se mostró inquieta en varios momentos, sonreía y finalmente la emoción le ganó y se permitió llorar por un buen rato. Yolis desde el inicio dejó salir sus lágrimas, se movía mucho y finalmente se le ve tranquila. Ana por su parte lloró un momento al inicio de la actividad y después se muestra relajada. Aris se mueve y sonríe casi todo el tiempo, su sonrisa algunas veces reflejó miedo y otras alegrías. De esta forma podría seguir narrando lo que yo como facilitadora estaba observando mientras ellos se encontraban realizando la actividad. Al incorporar sus cuerpos le pedí un momento de silencio y en seguida que compartieran lo sucedido en la actividad, que hablaran de lo que les pasó y de cómo se sintieron durante la dinámica. Ellos lo compartieron entusiasmados, algunos todavía con lágrimas y los abrazos entre ellos estuvieron presentes en todo momento, después de reflexionar lo que sintieron se le invitó a ponerse listones a sus compañeros de los mismos colores que se trabajaron en la dinámica. Cada listón tenía un significado diferente: reconocimiento, agradecimiento, peticiones y solicitud de perdón. Con esta actividad o dinámica pude darme cuenta de lo que lograron como grupo, y como persona individual. Que lograron su propio reconocimiento y por lo tanto ya eran capaces de reconocer al otro, que ya pueden pedir cómo y por lo tanto pedirse a ellos mismos y de la misma forma de perdonar y

pedir perdón así como también de acercarse más al otro porque ya lograron un acercamiento con ellos mismos.

Al finalizar las dinámicas se pidió que cada uno expresara como las vivió:

Dany menciona lo siguiente:

“me sirvió pues para acercarme a mí misma y pedirme perdón más que nada porque yo me reprocho muchas cosas que hago mal y yo le decía que no éramos perfectas... le pedía perdón por reprocharme mi físico por hacerme daño con esa enfermedad que tuve, principalmente más que nada por no comprenderme a mí misma” (Dany, T10, 10 /NOV/11,p: 13-14).

Estas palabras de Dany me impactaron, nunca imagine a que grado había llegado su proceso personal y fue verdaderamente maravilloso escucharla, ella misma agregó: “pude ver mi otro yo, que si me entiende, reflejarme yo a mí misma nunca lo había hecho” (Dany, T10, 10 /nov./11,p:15), esto para completar su participación fue importantísimo para ella, y muy satisfactorio para mí ya que mostro su reconciliación personal y como se encontraba en ese momento en la relación que tenía con ella misma.

Por su parte Yolis agregó haber vivido algo semejante ya que de igual forma ella se pudo ver y se pidió perdón. Lo mencionó de la siguiente forma: “pude verme, tocar mi mano, pedirme disculpas, reconciliarme conmigo misma así! como te quiero mucho ; lo más bonito que pude haber pasado es que me abracé a mí misma y no se me gusto” (Dany, T10, 10/NOV/11, p:21). Sus palabras llegaron al resto del grupo que le aplauden y felicitan por haberlo hecho, ella al igual que yo nos quedamos satisfechas por el trabajo logrado además comentó haberse hecho peticiones que ella consideró las más importantes “me hice las peticiones y saque una lista larga pero creo que las que me pedí fueron las que yo siento fueron las más importantes y fueron: reafirmar sostener y no dejar caer “(Yolis, T10, 10 /NOV/11, p: 21). Con eso me di cuenta que ella también

fue capaz de reconocer sus logros, de reconocer los pasos que dio. Mostró un gran interés en quererse mantener en lugar que se encontraba en ese momento, yo considero que fue por lo satisfecha y lo bien que se sentía con los cambios logrados hasta ese momento.

Al momento de finalizar la sesión todos cantaron, se abrazaron, bailaron por gusto de haber compartido, de haber encontrado caminos que los llevaron y llevaran a relaciones más benéficas y fructíferas con ellos mismos y con los demás, cantaron por la alegría de conocerse más a sí mismos, por haber logrado un grupo cercano y sobre todo por el encuentro que lograron con ellos mismos, todo esto quedó evidenciado en el audio de esta sesión donde con sus propias palabras lo expresaron al momento que les pedí que compartieran con una o pocas palabras lo que se llevaron del curso mencionando: fortaleza, valentía, amor por uno mismo, aceptación, valía como persona, autoconocimiento, comprensión y otros más.

Esta fue la última sesión en la cual se hace un recuento de lo que sucedió durante la intervención y sobre todo de los avances y logros de cada uno de los participantes

CAPÍTULO IV. ESTRUCTURA METODOLÓGICA

En este capítulo se describe la metodología de análisis, organización y estructuración de toda la información recolectada así como su codificación. Se presentan las preguntas reflexivas que buscan dar cuenta de los cambios que lograron los participantes así como sus dificultades.

4.1 Organización y codificación de los datos obtenidos

Para hacer el análisis de la información fue necesario revisar todas las evidencias generadas en el taller de intervención, de cada una de las sesiones como fueron, bitácoras de participantes, bitácoras personales, hojas de trabajo, fotografías, audio grabaciones etc. siendo todas estas el experimentar y/o vivencias de los jóvenes participantes ya que todas estas permitieron dar significados a sus pensamientos, sentimientos, emociones, constructos y otros como parte de conocer su forma de relacionarse, su forma de actuar y conducirse, su forma de reaccionar ante diversas situaciones y sobre todo su forma de valorarse.

Para lograr organizar la información, me vi en la necesidad de codificarla; es decir le asigne un código que me permitiera identificar el proceder de cada evidencia y de cada sesión como. Como primer paso realicé una tabla de códigos para de esta forma tener la referencia y la facilidad de acudir ellos en caso de requerirlo.

En la siguiente tabla muestro las evidencias recolectadas en cada sesión, como son: bitácoras personales, audio grabaciones, fotografías, bitácoras individuales de los participantes y hojas de trabajo, así como también su codificación.

Fuente	Bitácora Personal	Audio grabaciones	Fotos	Transcripciones	Bitácora individual de los participantes	Hojas de trabajo	Formato de datos generales	Formato de evaluación final	Lista de asistencia
Código	BP	AG	F	T	BI	HT	FDG	FEF	LA
1ra. sesión	BP1	AG1			BI1	HT1	FDG		LA1
2da. sesión	BP2	AG2	FS2		BI2	HT2			LA2
3ra. sesión	BP3	AG3			BI3				LA3
4ta. sesión	BP4	AG4			BI4	HT4			LA4
5ta. sesión	BP5	AG5		T5	BI5				LA5
6ta. sesión	BP6	AG6			BI6	HT6			LA6
7ma. sesión	BP7	AG7			BI7				LA7
8va. sesión	BP8	AG8	FS8		BI8	HT8			LA8
9na. sesión	BP9	AG9			BI9	HT9			LA9
10ma. sesión	BP10	AG10	FS10	T10	BI10			FEF	LA10

La codificación fue útil para referir las aportaciones de los integrantes y del facilitador. Por ejemplo (Dany, AG7, 13 /OCT/11, 1:17:59) que refiere que Dany es la persona que habló y lo que expresó está en la audio grabación número siete del 13 de octubre del 2011 en la siguiente hora 1:17:59. No todo el listado de evidencias se

presentó en cada una de las sesiones. Por ejemplo en la sesión uno no hubo fotos, transcripción ni formato de evaluación final.

Ander-Egg (1982) agrega que ya ordenados los datos de la forma que sea más conveniente brinda la oportunidad de pasar a la siguiente fase que es la del análisis, elaboración e interpretación de datos y así poder concluir con resultados.

Esta etapa de elaboración e interpretación de datos deberá enfocarse a dar respuesta a las preguntas de análisis.

4.2 Inmersión en los datos y establecimiento de las preguntas de análisis

Plantear o elegir las preguntas que servirán para el análisis de la intervención, es un factor importante e imprescindible en este proyecto ya que estas facilitaran el proceso del mismo. Estas preguntas orientaron el análisis con el cual encontré respuestas lo más concretamente posibles que fortalecieron todo este documento que finalmente fue la base de donde se originó el trabajo de intervención. Las respuestas justificaron los beneficios logrados y otorgó la posibilidad de mejorar los próximos trabajos de intervención con otros grupos.

Es a partir del análisis de las sesiones que me surgieron las siguientes preguntas, ya que al finalizarlo pude observar que los cambios logrados en los integrantes del grupo fueron a partir del contacto y expresión de sus experiencias y del proceso de facilitación.

- ¿Cómo fue el proceso de cambio de los participantes del taller - grupo de encuentro vivido por los jóvenes a través del contacto y expresión de sus experiencias?
- ¿De qué manera mi desempeño como facilitadora desde el ECP favoreció que los jóvenes contactaran y expresaran sus experiencias y así desarrollar recursos que favorecieron sus relaciones consigo mismos y con los demás?

Estas preguntas están estrechamente vinculadas con los propósitos generales y específicos de la intervención a su vez que fueron muy útiles en lo personal ya que pude mirar desde afuera mi proceso de facilitación, mis aprendizajes logrados así como el avance y logros del grupo a través de la facilitación desde el Enfoque Centrado en la Persona y esta.

Para dar respuesta a estas preguntas Martínez (1998) en el método fenomenológico, propone una correlación entre la teoría y los datos, lo cual realicé al revisar bitácoras, audio grabaciones, hojas de trabajo con los cuales contaba y así lograr comprender hacia donde se dirigió la intervención, los procesos personales de los participantes y el impacto que el trabajo realizado durante las diez sesiones tuvo en cada uno de los integrantes.

4.3 Análisis y estructuración de la información

En este punto expondré el proceso que seguí en el análisis y sistematización de la información para responder a las preguntas de análisis planteadas y llegar a los resultados y/o alcances de la intervención realizada.

Para poder ordenar la información y/o evidencias recabadas en la intervención realizada lo hice desde los métodos hermenéutico y fenomenológico los cuales fueron primordiales para el análisis del proceso de cada uno de los participantes. El interpretar, es decir de buscar un significado de las cosas desde lo más profundo es verdaderamente complejo ya que intervienen factores personales. El interpretar el significado que una persona quiere dar a un hecho o sentimiento es un arte, y está delimitado por una línea frágil ya que nuestra propia visión, y percepción está afectada por factores meramente personales. Describir significados hechos, interpretar palabras, sentimientos, gestos, emociones, líneas es hermenéutica (Martínez, 1999).

El análisis detallado de la información generada en grupo de encuentro fue realizado con base a los métodos hermenéutico y fenomenológico utilizados como modelos para dar secuencia a la información recabada en cada una de las sesiones y

solo en dos de los jóvenes participantes y para dar respuestas a las preguntas de análisis.

La hermenéutica que significa el arte de interpretar, de dar significado a las cosas y acontecimientos fue de gran importancia en este proceso de análisis. El llegar a lo más significativo, a lo más importante que un evento estaba mostrando, considero es invaluable. Martínez (1989), refiere que la recolección de datos y el análisis de estos implican una actividad interpretativa, saber cuál es el punto de referencia es complicado ya que este dependerá de la historia personal y de lo diferente que somos todas las personas. Acercarse a la realidad dependerá de una interpretación lo mejor posible de las evidencias sin perder su particularidad y el contexto al que pertenece. Martínez lo refiere de la siguiente forma:

“[...] la hermenéutica tendría como misión descubrir los significados de las cosas, interpretar lo mejor posible las palabras, los escritos, los textos y los gestos, así como cualquier acto u obra, pero conservando su singularidad en el contexto de que forma parte” (Martínez, 1989, p. 119).

Dilthey en Martínez(1989) definió la hermenéutica como un proceso por el cual se conoce la vida psíquica manifestándose con signos sensibles, es decir signos particulares y significativos que no debemos perder para poder llegar a una buena interpretación y por consiguiente a la obtención de datos más cercanos a la realidad.

En la hermenéutica no importan la estadísticas si no la profundidad del estudio, es decir la precisión de la información. Todo comportamiento o acción humana puede tener varias dimensiones así lo expresa Martínez Miguel (1989) en su libro Comportamiento humano en el que refiere a la necesidad de explorar e interpretar los verdaderos significados para descubrir su naturaleza real y que para eso es necesaria una buena observación y análisis que permitan llegar a conclusiones concretas.

Heidegger (1974) en Martínez sostiene que el ser humano es interpretativo porque la realidad humana lo es, y por lo tanto la interpretación es un modo natural del ser humano. Esto me hace pensar entonces que lo único que hace falta para acercarse

a la verdadera interpretación es seleccionar cuidadosamente los datos, checar cuales son datos sensibles y que interpretación se le dará de acuerdo al contexto que verdaderamente me lleven a un buen análisis.

Por otro lado el método fenomenológico Martínez (1989), estudia las realidades tal y como son en sí, permitiendo que estas se manifiesten por sí mismas y respetando su estructura en su totalidad. La fenomenología es definida como “el estudio de los fenómenos tal y como son experimentados, vividos y percibidos por el hombre” (Martínez, 1999, p. 167). Este método tiene similitud con el ECP de Rogers ya que las vivencias y/o experiencias que son expuestas requieren de atención al fenómeno presentado sin hacer omitir significados ni olvidar el contexto.

El método fenomenológico se da únicamente en presencia de la persona que realizara el análisis, darse cuenta del lenguaje no verbal sin dejar a un lado el verbal, no es fácil, requiere mucho trabajo personal, práctica y a su vez estar en el lugar del como si fuera el otro, haciendo a un lado los propios prejuicios, constructos que pudieran originarse ante el hecho o bien ante la persona. Martínez lo refiere de la siguiente manera: “La fenomenología es el estudio de los fenómenos tal como son experimentados, vividos y percibidos por el hombre [...]” (Martínez, 1999, p. 167). El Enfoque Centrado en la Persona logra percibir estos fenómenos gracias a la empatía, escucha activa y aceptación positiva incondicional.

Todo lo que se expresa sea de forma verbal y no verbal en el proceso personal es digno de ser tomado en cuenta. Martínez (1989) agrega que: la fenomenología no excluye del objeto de estudio nada de lo que se presenta a la conciencia

La etapa estructural de Martínez (1999, pp. 176-181) se presenta en seis pasos los cuales para este análisis realicé uno a uno y en orden secuencial.

1º. Lectura general de la descripción de cada protocolo

2º. Delimitación de las unidades temáticas naturales

3º. Determinación del tema central que domina cada unidad temática

4º. Expresión del tema central en lenguaje científico

5º. Integración de todos los temas centrales en una estructura descriptiva

6º. Integración de todas las estructuras particulares en una estructura general.

El enfoque principal de este proceso de análisis se centró en la expresión de vivencias personales de los jóvenes es decir; la información principal fue expuesta por ellos mismos ya que son ellos los que expresaron la situación vivida en ese momento, el propio proceso de cambio y finalmente los alcances logrados al finalizar las diez sesiones. Durante el transcurso del curso-taller en un primer momento y en del grupo de encuentro durante un segundo momento, se generaron suficientes evidencias como fueron: audio grabaciones, bitácoras personales, bitácoras individuales de los participantes, algunas fotografías y dos transcripciones literales de la sesiones. Por consiguiente el análisis se llevó a cabo con toda la información recabada de cada sesión y fue realizada sesión por sesión.

Con el audio grabaciones, hojas de trabajo y en algunas sesiones las fotografías, redacté las bitácoras personales en las cuales quedó por escrito lo que ellos manifestaron durante las sesiones en papel, a lo expresado verbal y no verbalmente.

Con todas estas evidencias primeramente realicé una depuración de información lo que me llevó a establecer unidades temáticas de cada sesión, en seguida los temas centrales que se desarrollaban en las mismas y por último relacionarlo a la teoría del proceso de cambio de Rogers. En seguida se presenta un fragmento como ejemplo en la siguiente tabla:

Grupo de encuentro con jóvenes de la preparatoria #12 de la Universidad de Guadalajara Tercera sesión.		
Segundo paso	Tercer paso	Cuarto paso
<i>Unidades temáticas</i>	<i>Tema central</i>	<i>Expresión en lenguaje científico</i>
1. Audio-grabación Sesión 3 (AG) 15 DE SEPTIEMBRE		

Yo: como les fue Dany: A mí me fue mal (Dany, AG3, 15/sep./11, 1:02) Yo: a ver Dany dice que le fue mal ¿Por qué? (1:04) Dany: mi abuelito falleció y fue algo bien duro ... primeramente yo lo veía como mi papá, pero en segunda y para mi verlo en una caja fue muy difícil para mí y más a mi mamá porque nunca había visto llorar a mi mamá y cuando la vi fue como si estuviera acabada (Dany, AG3, 15/sep./11,1:07) Dany: fue más difícil porque yo sentía más dolor por mi hermanita porque de hecho recuerdo las palabras Dany que le dijo mi abuelita a mi abuelito cuando lo estaban enterrando y eso me causo más dolor y yo de plano cuando escuche eso yo estaba llorando (Dany, AG3, 15/sep./11,2:08) Yo: te sientes triste, te escucho muy triste (3:23) Dany: si ahorita estoy muy triste como en shock porque de hecho ayer lo enterramos (Dany, AG3, 15/sep./11,3:25)	Expresa tristeza y se le escucha triste Expresa la tristeza que le causa la muerte de su abuelo Distorsiona lo que siente enfocándolo al sentir de su hermanita La invito a que regrese a su sentimiento(propio) Regresa a su sentir ante la situación	Contacta con la experiencia Expresión de sentimientos Distorsión como mecanismo de defensa Reconocimiento de sentimientos
---	---	---

Yo: apenas ayer (3:30) Dany: si (Dany, AG3, 15/sep./11,3:31) Yo: esta triste, estas dolida (3:33) Dany: estoy triste y a la vez estoy contenta porque sé que mi abuelito fue bueno en su vida... era bien valiente mi abuelito era lo que más me gustaba de él (Dany, AG3, 15/sep./11,3:37) Yo: ¿ahorita cómo te sientes? (4:43) Dany: ahorita muy triste porque ya no lo voy a volver a ver, más que nada me siento triste por mi abuelita porque sé que ella se va a derrumbar (Dany, AG3, 15/sep./11,4:45) Yo: tu ahorita estas preocupada por tu mamá, tu hermana tu abuelita, ¿y tú? Déjate (5:00) Dany: pues yo si me siento ahorita triste (Dany, AG3, 15/sep./11,5:10)	Reflejo lo que expresa verbalmente y no verbal. Distorsión del sentimiento real. La invito a que contacte con el sentimiento en el presente Reconoce su tristeza pero la enfoca al sentir acerca del otro Le reflejo su preocupación respecto a las otras personas Regresa al sentimiento en presente y reconoce su tristeza antes que la preocupación por los demás	Distorsión y negación del sentimiento real. Continúa la distorsión del sentimiento y la negación del sentimiento propio ante la situación o experiencia Incongruencia entre el yo y la experiencia y el reconocimiento del sentimiento ante la experiencia
--	--	---

4.3.1 Respuesta a la primera pregunta de análisis

Con la finalidad de dar respuesta a la primera pregunta de análisis que dice ¿Cómo fue el proceso de cambio de los participantes del taller - grupo de encuentro vivido por los jóvenes a través del contacto y expresión de sus experiencias? realicé un estudio a profundidad de cada audio grabación, recuperando de ella todos esos datos significativos y secuenciales. De la misma forma hice una revisión detallada de mis bitácoras personales en las cuales estaban plasmadas evidencias interpretativas originadas de sus comentarios así como también de las observaciones que realice en cada sesión. Finalmente hice el análisis completo relacionando todas esas evidencias y con ello dar un seguimiento de los procesos personales de los participantes. Solo dos procesos son los que se detallaran en seguida por ser los que mostraron cambios más significativos.

Los nombres de las participantes se cambiaron ya que desde un inicio la confidencialidad fue parte de lo ofrecido en este trabajo de intervención.

El primer proceso que detallara es el de Dany ya que fue ella la que más trabajo personal tuvo en las sesiones y por lo tanto más logros personales así como cambios significativos en la forma de relacionarse con ella misma y con los demás. De ella podría decir que los cambios fueron notorios durante la duración del trabajo de intervención, por lo que antes de realizar el análisis muchos de estos cambios eran evidentes y fueron: la aceptación de sí misma, reconciliación, recuperación de valía, detección de necesidades y otros.

El segundo proceso que se describirá será el de Yolis; otra chica que participó de una forma activa en todas las sesiones y que finalmente gracias a esta participación logro la reconciliación con ella misma, identificó lo importante que era como persona y pudo identificar los logros obtenidos durante este proceso.

Con un análisis profundo se fueron clasificando las evidencias primeramente en una tabla general, después en tablas personales y finalmente otras dos tablas en las que fui eliminando información, rescatando y relacionando la más significativa para de

esta manera ir dando estructura al proceso individual de cada una de ellas. Una última tabla donde se categorizó la problemática manifestada tanto en relación con ellos mismos como en relación con los demás, el proceso de cambio y finalmente los recursos desarrollados en relación con ellos mismos y en relación con los demás.

Para dar esta estructura a la información recabada fue necesario revisar nuevamente los procesos de las dos jóvenes que fueron elegidas para el análisis de la intervención. Primeramente la problemática manifestada, en seguida el proceso de cambio, y por último los recursos desarrollados. Tanto la problemática como los recursos desarrollados son observados desde dos puntos el primero en relación con ellas mismas y el segundo en relación con los demás.

Para lograr esto me dediqué a revisar todas las evidencias de cada sesión, haciendo una tabla en la que separé las unidades temáticas, los temas centrales y la relación que tenían con la teoría, en seguida identifiqué a que personas les haría el análisis delimitando las unidades temáticas y el tema central dominante final para cada uno de ellos. Finalmente realicé la integración de los temas particulares en una estructura general representada en una gráfica individual para cada una de las participantes. Todo este análisis fundamentado con el método fenomenológico de Martínez (1989), así como también con el método hermenéutico-dialectico del mismo autor.

Desde la primera sesión pude seleccionar los principales datos en palabras y frases que ellos mencionaron, las cuales me sirvieron como referentes para relacionarlos entre cada una de sus aportaciones ya que en cada una de estas se encontraba una rica información y los relacioné con cada uno y con su propio proceso. Luego de haber escuchado y analizado las sesiones identifiqué la problemática de cada una de las personas analizadas así como su proceso individual; en seguida encontré los cambios significativos los cuales algunos eran evidentes y otros de ellos eran descritos por ellos mismos, finalmente recupere los recursos desarrollados durante y al término de las sesiones, después los grafique para llegar a una interpretación más objetiva de la información.

En seguida se muestra el análisis de forma individual que refiere a lo antes mencionado y que será de ayuda para clarificar el proceso de cada una de ellas.

Proceso de Dany:

	Problemática manifestada		Proceso de cambio	Recursos desarrollados	
	En relación con ellos mismos	En relación con los demás		En relación con ellos mismos	En relación con los demás
D	-Dificultad en la expresión de sentimientos	-Aceptación incondicional por parte de su mamá	-Logra identificar y expresar sus sentimientos	-Logra expresar sus sentimientos	-Reconoce que necesita a su mamá
A	-Valoración de sí misma	-Necesidad de consideración positiva incondicional	-Es menos rígida ante la vivencia de la experiencia	-Se acepta no perfecta	-Se da cuenta de que es aceptada y querida por amigos
N	-Aceptación de sí misma	-Valoración ante la expresión de sentimientos	-Experimenta la conscientemente la incongruencia	-Se reencuentra consigo misma y se pide perdón	-Reconoce dolor ante la comparación
Y	Consideración positiva incondicional	-La comparación con los demás	-Su proceso de valoración va en aumento	-Reconoce sus virtudes	-Se da cuenta que la valoran
	-Miedo al fracaso		-Disminuye su defensa	-Reconoce que no está sola	-Puede expresar sus sentimientos
	-Miedo a la soledad		-Siente consideración positiva incondicional hacia sí misma	-Empatía	-Empatía y Congruencia
			-Su aceptación positiva incondicional aumenta	-Congruencia	
			-Congruente en algunos momentos	-Reconoce necesidades	

Proceso de Yolis:

	Problemática manifestada		Proceso de cambio	Recursos desarrollados	
	En relación con ellos mismos	En relación con los demás		En relación con ellos mismos	En relación con los demás
Y O L I S	-Valoración de sí misma				
	Actualización de sentimientos	-Aceptación incondicional por parte de sus padres	-Disminuye su estado de defensa	-Actualiza sus sentimientos	-Perdonar a pesar del dolor
	-No se puede equivocar	-Presión por la comparación	-La experiencia de amenaza ante su incongruencia	-Se pide perdón por el daño que se hizo	-Reconoce que necesita el cariño de su mamá
	-Se pone en un segundo orden de importancia	-Necesidad de consideración positiva incondicional	-Reorganiza la imagen del yo	-Se reencuentra y se abraza a sí misma	-Acepta que no la acepten
	-Solo actúa desde lo que piensa	-La aceptación incondicional por su aspecto	-Aumenta su congruencia	-Aumenta su valía	
	-Aguantar mucho		-Aumenta su consideración positiva incondicional	-Conecta lo que siente con lo que piensa	
	-Distorsiona sus experiencias		-Experimenta sus sentimientos actuales respecto al pasado	-Reconoce lo que sintió ante una experiencia y que distorsionó de manera inconsciente	-Reconoce que quiere ser aceptada tal como es
			-Su valía se recupera		

De esta forma ya ordenada y sistematizada toda la información procedí a describir el proceso de cada una de ellas para dar respuesta a las preguntas de análisis

Me propuse analizar a cada una de las personas, lo cual fue un proceso largo y complicado. Relacionar cada una de las categorías, tener demasiada información y/o evidencias que en un momento consideré significativa fue lo que lo complico pero finalmente fui descartando información que no era tan relevante en los procesos individuales. Después de leer varias veces y escuchar nuevamente las audio grabaciones fui encontrando más información la cual se relacionaba de una forma más cercana con la problemática y esto me sirvió para clarificar y poder continuar con el proceso de cada una de las personas y de esta forma poder dar respuesta en el capítulo siguiente a las preguntas planteadas.

4.3.2 Respuesta la segunda pregunta de análisis

Para dar respuesta a la segunda pregunta que dice: ¿De qué manera mi desempeño como facilitadora desde el ECP favoreció que los jóvenes contactaran y expresaran sus experiencias y así desarrollar recursos que favorecieron sus relaciones consigo mismos y con los demás? analice y grafique mi experiencia dentro de esta intervención dando cuenta del desarrollo de habilidades y actitudes durante el proceso de facilitación.

¿Cuáles actitudes desarrollé y puse en práctica a lo largo del proceso de facilitación en lo personal y referente al grupo?		
Al inicio	Durante	Al termino del taller
EN RELACION CONMIGO MISMA -Llegué muy nerviosa y preocupada sobre el manejo del taller -Hubo demasiado estrés por el control del grupo -Fui muy directiva y la sesión se tornó de esa forma -Quería que todo saliera bien -Puse pocas expectativas en	EN RELACION CONMIGO MISMA -Me dio miedo perder el control -Me asusto ver que cuando permití libertad, el taller tomaba otro rumbo -Me costó trabajo darme cuenta del rumbo del grupo -Regrese al grupo a lo planeado y me di cuenta que	EN RELACION CONMIGO MISMA -Se fue el nerviosismo y el estrés -Mi preocupación por el número de participantes -Pude permitirme estar para el otro -Logré crear un clima confiable y seguro permitiendo explorar

el grupo y creí que el proceso del grupo solo dependía de mi trabajo -Me descuidé y descuidé a al otro por seguir una planeación -Me di cuenta que el taller no estaba funcionando y lo atribuí a mi trabajo -Me calificaba al término de la sesión -Me dio temor ver que en la segunda sesión el ver que no llegaban y que se presentaron algunos -Me centré en mí y olvidé al otro -Me preocupé por el tiempo de intervención de los participantes EN RELACION AL GRUPO -Intento generar confianza tratando de caer bien -Muestro interés -Me preocupa abrir procesos -No permito que los integrantes se expresen libremente poniendo palabras en su boca -Dirijo la sesión de acuerdo a la planeación y me lleva a la directividad -Me aterra que no vuelvan a la siguiente sesión -No pude crear un clima seguro y confiable ya que permití interpretaciones y consejos	perdía el control nuevamente -Me viví muy angustiada al darme cuenta de que no estaba funcionando el taller -Fui soltando la directividad -Me sentí confiada al ver que la facilitación se daba y que el grupo estaba entrando a procesos -Dejo las expectativas -Pongo de manifiesto experiencias personales que aportan algo al grupo Pude crear un clima de confianza y seguridad para que los jóvenes se expresaran -Respete procesos y tiempos de los mismos -Me sentí triste al percibir el dolor de algunos de los participantes -Me dediqué a escuchar y percibir mensajes no verbales -Me quedé sorprendida de ver como dinámicas tan fáciles podían generar tanto movimiento en los jóvenes EN RELACION AL GRUPO -Confió más en el grupo como generador de procesos -Me siento parte del grupo -Me dedique a atender a los participantes haciendo a un lado mis prejuicios -Me centro en atender al grupo -Me asusto de ver que las reglas del encuadre no se están cumpliendo	experiencias y/o vivencias -Suelto el control y solo facilito al grupo -Logré dejar el control -Me permito sentirme como centro de aceptación y valoración -Fui congruente y desde ahí pude atender -Pude mostrar mi empatía -Me sentí parte del grupo -Solté mis miedos para facilitar Pude ser creativa al utilizar dinámicas y técnicas -Pude manifestar mi ser y fue aceptado por el grupo - Me adapté a las áreas de trabajo sin dificultad ni exigencia de mas -Me permití facilitar quitando el tienes que y el debes -Realmente me puse en el como si fuera el otro para comprenderlo mejor EN RELACION AL GRUPO -Puedo atender a uno sin desatender al otro -Confié en la sabiduría del grupo -El grupo se siente y percibe integrado -Seguí el ritmo del grupo -permito una lluvia de experiencias personales compartidas bajo una misma emoción o sentimiento - El clima de confianza y seguridad es una realidad -Mi confianza en el grupo fue al 100% -Pude compartir experiencia personales que ayudan a entender y/o a clarificar situaciones del otro
---	--	--

Este análisis permite contestar a la segunda pregunta planteada la cual cuestiona mi desempeño como facilitadora de que los jóvenes contacten con sus

experiencias y no solo que las contacten si no que sean capaces de expresaras y de esta forma desarrollar recursos para sus futuras relaciones interpersonales.

Llegar a analizar bajo una metodología establecida y precisa permite dar sustento a toda la información y afirmaciones, a los hechos, a las manifestaciones expresadas como parte de un proceso de crecimiento originado desde el Enfoque Centrado en la Persona.

CAPITULO V. ALCANCES DE LA INTERVENCION

En el presente capítulo abordo los alcances logrados en la intervención que realicé con los jóvenes estudiantes de la preparatoria en la cual trabajo como docente. Estos jóvenes como ya se mencionó anteriormente fueron invitados a participar en el curso taller de relaciones intra e interpersonales el cual después de algunas sesiones decidí cambiar por un grupo de encuentro ya que me di cuenta del trabajo que les costaba experimentar y contactar con sus emociones. Puedo asegurar que uno de los impedimentos para que esta modalidad hubiera sido funcional la dificultad de estar en este grupo sin dejar de ser los alumnos y verme a mí como su profesora. Afortunadamente el cambio fue positivo ya que de esta forma se permitieron contactar y experimentar los conflictos que tenían y que les impedía relacionarse de una forma más sana, afectiva y efectiva primeramente con los demás y después con ellos mismos.

Expondré los procesos de cambio de dos de las participantes a lo largo de las diez sesiones. Para ambas se analizaron aspectos en común aunque abordados desde diferente perspectiva. Se manejaron los mismos temas centrales, pero los subtemas fueron personales. Estos temas centrales fueron clasificados para su análisis en cuatro partes los cuales serán denominados alcances de la intervención.

Los alcances de la intervención se clasificaron en cuatro partes que son:

1. Conocimiento de la relación con sí mismo,
2. Ante la experiencia sus nuevos significados,
3. Reconocimiento de sentimientos actuales a partir de la experiencia
4. Recuperación y/o desarrollo de recursos personales

Cada uno de estos apartados desarrolló temáticas diferentes dependiendo del proceso de cada una de las personas.

El proceso de conocimiento de sí mismo fue un proceso en el cual cada una de las participantes lo trabajó de forma diferente, la primera de ellas con su propia

aceptación, y la segunda con la aceptación de sentimientos; es decir cada persona vivenció situaciones diferentes que le fueron necesarias para el trabajo de su propio proceso.

El presente análisis responderá a las preguntas de análisis formuladas en el capítulo III, permitiendo con estas respuestas evidenciar como el ECP aplicado en una primera etapa en curso taller y en una segunda en un grupo de encuentro con jóvenes bachilleres, tuvo resultados satisfactorios los cuales se manifestaron con cambios en cada una de las personas participantes. Estos cambios y/o resultados fueron más notorios y significativos en las dos personas analizadas; ya que fueron ellas las más participativas y abiertas al proceso de facilitación. Gracias a este análisis pude encontrar la conexión entre la teoría, mi experiencia, y las evidencias al finalizar mi trabajo como facilitadora.

4.1 PROCESO DE DANY

Dany es una joven adolescente, soltera, la segunda de tres hijos. Ella se reconoció como muy unida a su hermanita menor que cursaba el preescolar. Manifestó sentirla como si fuera su hija y disfrutar todos los momentos que pasa con ella. A lo que Dany comentó le hacía sentir bien que la pequeña se interesara en saber cómo le fue en la escuela ya que eso no lo hacían sus padres. Mencionó que la pequeña hermana le pedía que la llevara a la escuela y eso la llenaba de alegría.

Ella se presentó al grupo y aunque no se despegaba de una compañera mencionó que venía por gusto y porque le llamaba la atención el tema. En seguida le cuestioné interés por asistir al taller y ella fue una de las primeras en responder: “Para aprender cómo tratar a los demás” (Dany, AG1, 01/SEP/11, 0:15). Continué escuchando a los demás y la observé desesperada, con muchas ganas de hablar y después de pocos minutos nuevamente ella compartió sus opiniones y lo continuó haciendo durante el transcurso de la sesión. Escuchar a sus compañeros la hizo participar cada vez más, respetando turnos expresó sus opiniones y era vidente la

nobleza y los buenos sentimientos que tenía ya que siempre que compartió dio muestras de ello.

Durante el transcurso de las sesiones se mostraba cada vez más participativa. Me di cuenta que siempre que opinaba lo hacía solo desde el pensamiento y que le costaba expresar lo que realmente sentía, que siempre hablaba como si su aceptación y valía personal estuvieran bien pero muy dentro de mí algo me decía que le pasaba algo muy fuerte pues el semblante de tristeza en su mirada no correspondía a lo que expresaba con las palabras. La necesidad de escucha y atención era evidente, pues cada que tenía la oportunidad ella expresaba lo que pensaba o creía, nunca hasta este momento fue capaz de expresar lo que sentía; intervenía en casi todo momento y además mostraba la necesidad de valoración en todo lo que expresaba. Todo el tiempo trataba de agradar con sus comentarios, siempre encontraba el momento y las palabras para apoyar a los compañeros, con esto pude observar que también estaba presente la necesidad de aceptación positiva incondicional.

Ella mencionó que también tenía interés en conocerse a sí misma para evitar diferencias con los demás en sus relaciones interpersonales, Después de haber terminado la sesiones y al estar haciendo este análisis me di cuenta que ella desde el inicio mencionó la frase “evitar diferencias”, ya que todo el tiempo su problemática sentida y expresada giró alrededor de la relación que tenía con su mamá. Creí entonces que su gran necesidad de expresión en esa primera sesión estaba en la problemática que vivía en la relación específicamente con su mamá. Ella argumentó la importancia de este tipo de talleres mencionando la necesidad de conocerse a sí mismo para poder comprender y relacionarse con los demás y lo refirió con las siguientes palabras:

Me parece importante que se realicen este tipo de talleres en la prepa ya que nos ayudan a conocernos a nosotros como personas y al conocernos a nosotros, podemos comprender algunas cosas de otras personas; el cómo relacionarnos con ellas y evitarnos diferencias (Dany, BI1,01/SEP/11)

Este comentario a mi parecer va completamente dirigido a la necesidad de conocerse a sí misma y a partir de ahí poder entender y relacionarse con su mamá.

Dany inició su proceso con un bloqueo muy grande ante la expresión del sentimiento de la tristeza expresada por el llanto, ya que el hacerlo la hacía una persona débil y de alguna forma ella consideraba que eso estaba bien porque así se lo dijeron siempre en casa. Poco a poco en el transcurso de la sesión trajo un gran paso ya que reconoció que llorar era válido y que esa parte de la no expresión del llanto era un estorbo para ella, pero que aún le costaba trabajo permitirse la expresión de ese sentimiento. Ella traía constructos muy fuertes mencionó que su padre le decía que llorar era de gente débil, como dice Rogers y Kinget “[...] los valores que el sujeto concede a estas diferentes percepciones[...] el hecho de estar disponible a la conciencia, aunque no sea necesariamente consciente o plenamente consciente” (1967, p. 196). Ella se creía débil si lloraba, sobre todo si lo hacía frente a otras personas. Este era un constructo muy arraigado y salió a manifiesto en Dany la mayoría de las veces de forma inconsciente pero dándose cuenta del gran peso que esto tenía sobre su persona. Dany al respecto agregó: “él me ve como una persona débil me dice que si soy así no voy a salir adelante en la vida...la gente así fracasa” (Dany. AG7, 13/OCT/11,4:56). Poco a poco continuó narrando y aunque pudo reconocer valentía en las personas que se permiten llorar le era difícil reconocerlo en sí misma.

Su trabajo personal en el transcurso de las sesiones fue cada vez más cercano a su necesidad, es decir, ella necesitaba llorar y para eso fue necesaria la actualización de yo. Se dio cuenta como esos aprendizajes o constructos que no le permitían la expresión del llanto le exigían ser fuerte cuando no podía serlo, le definían a una persona valiente y exitosa a aquella que no lloraba y que si lo hacía era débil y fracasada, la contraparte de lo que ella era capaz de reconocer en otro cuando se permitía expresar sus sentimientos por medio del llanto.

Yo tengo esa idea de que si yo lloro delante de la gente van a decir mira que muchacha como llora, llorar es de alguien débil y yo no quiero ser alguien débil, yo quiero ser fuerte en las cosas, yo quiero ser fuerte, pero muchas veces no se puede (Dany, AG3, 15/SEP/11,18:39).

Esos conceptos fueron cambiando con su trabajo personal en transcurso de las sesiones. Poco a poco ella actualizó el concepto del yo, se aceptó ser fuerte y valiente

a pesar de llorar, Rogers y Kinget lo citan de la siguiente manera: “Cuando hay acuerdo entre el ‘yo’ y el ‘organismo’, es decir, entre la experiencia del ‘yo’ y la experiencia del ‘organismo’ en su totalidad, la tendencia actualizante opera de modo relativamente unificado” (1967, p. 189).

Creo que es a partir de la expresión y reconocimiento de sentimientos que ella comenzó su proceso personal y en particular el de la actualización del yo, ya que en el momento que se permitió reconocer lo que sentía, poniéndole palabras comenzó la exploración personal y por lo tanto dio inicio al conocimiento de sí misma. El haberse permitido sentir y expresar le abrió la posibilidad y el camino de saber quién era realmente y quien se había creído ser. Como ya lo mencioné Rogers (1985) llamó a esto actualización del yo, o mejor dicho la actualización del autoconcepto el cual permite nuevas formas de vivir las experiencias, lo que ayudó a Dany en este proceso ya que pudo reconocer lo que ella era, se permitió ser congruente con lo que sentía y de esta forma contribuyó al cambio y con esto el rescate de recursos personales. Podría argumentar en lo personal que Dany se encuentra entre la etapa cuatro y cinco del proceso ya que fue capaz de diferenciar los sentimientos, constructos y significados personales y busco la exactitud en los significados, además de descubrir los constructos personales fue capaz de examinarlos y cuestionarlos (Rogers, 2010).

Entendí lo difícil que era para ella comenzar un reencuentro con ella misma, lo difícil que estaba siendo la formación de su nueva identidad y que gracias a este reencuentro con quien *sí* se es, posiblemente le será más fácil conocerse, aceptarse, y vivir sus nuevos cambios.

4.1.1 Conocimiento de la relación con si mismo

Para poder llegar a tener buenas relaciones interpersonales el primer paso que se debe dar es: estar consciente de la forma en que esta la relación intra personal. Dany tenía la inquietud de aprender como relacionarse con los demás. Después del trabajo de intervención me di cuenta de que la necesidad de relacionarse estaba primeramente con ella misma ya que no se reconocía como ser humano valioso, no se aceptaba por

su aspecto físico y no sabía atender sus necesidades; tampoco sabía escuchar lo que su cuerpo le comunicaba desde lo más profundo de su ser.

Conocimiento de sí misma

Al iniciar el taller Dany mencionó el interés que tenía en saber cómo tratar a los demás, y yo de mi parte consideré que era primordial aprender a relacionarse con uno mismo para entonces sí, poder relacionarte con los demás.

Dany comentó que llorar frente a los demás era una muestra de debilidad y que quería ser fuerte aunque algunas veces no podía; esto refirió al concepto que tenía de sí misma y que le causaba confusión y le ocasiona temor. Es decir, era confuso para ella reconocer valiente al que llora y no hacerlo con ella misma, y un temor muy grande que tenía de no poder ser valiente o fuerte por sentir y tener ganas de llorar. La confusión de lo que ella se creía ser con lo que realmente quería ser fue confrontante, el tono de voz al expresarlo cambió por un tono de preocupación y desesperación ya que pareciera que las cosas se le salían de control, lo que a su vez le ocasionó miedo y angustia el cual se reflejó en la expresión del rostro.

Mostro una incongruencia entre su yo real que puede ser débil en algunas ocasiones, con su yo ideal que no se lo permite. Los sentimientos la delataron, podría decir que se dio cuenta de su yo real el cual le causa temor y por lo tanto continúa con su exigencia. La siguiente frase es la que refirió al miedo o temor de ser una persona que si tiene la necesidad de llorar, y que el hacerlo le implicaría ser una persona fracasada “fracasada ser una persona así es una parte de los miedos que tengo, el fracaso pero sé que si yo me esfuerzo no lo voy a tener” (Dany, AG4, 22/SEP/11, 5:08) Su yo ideal estaba presente aunque no completamente de forma consciente. Rogers y Kinget (1967) definen el “yo ideal” con las siguientes palabras: “refiere al conjunto de las características que el sujeto querría tener el derecho de reclamar como propias” Dany al respecto demostró querer ser permisible con la expresión del llanto y no como una muestra de debilidad en su persona. Pude darme cuenta que el fracaso lo relacionó en automático a la expresión del sentimiento, lo cual le impide conocer y aceptar lo que realmente le pasa, le impide entrar en ella y permitirse reconocer lo que

sí está presente y lo que sí es real; le impide reconocerse como un persona que también puede sentirse triste y que por eso tiene ganas de llorar y que no por eso es débil y tendrá una vida con fracasos.

Otra parte importante en el conocimiento de sí misma, fue el reconocimiento de lo que sí era y sobre todo la dificultad de aceptarlo y/o validarlo. A Dany en una de las sesiones se le mencionó como era percibida por los compañeros del grupo y de acuerdo a la problemática manifestada por ella y revisada en el análisis, ella no se reconocía de esta forma. Ella hizo mención de forma implícita, que hay más cosas que no se reconoce: “A veces es que no nos prestamos atención y no vemos lo que hay en nosotros por ejemplo la dinámica la gente me ve cariñosa y yo no veo que soy cariñosa” (Dany, AG2, 08/SEP/11, 1:28:47). Con esta cita Dany comenzó con otra parte de su proceso personal que fue: poner más atención en ella y por consiguiente reconocer lo que sí es.

Al iniciar la sesión cuatro Dany expresó la necesidad que sintió de hablar con su mamá respecto a la muerte de su abuelo. Es importante mencionar que tiene la capacidad de expresar sus sentimientos precisamente con ella, con quien ha tenido gran dificultad de comunicación y por lo tanto de relacionarse: “yome siento bien hable con mi mamá, abrazarla a ella, darle mi cariño y exprese a ella lo que sentía” (Dany, AG4, 22/SEP/11, 0:37). Dany en este momento está en comunicación con ella misma es decir; se escuchó y atendió lo que su interior le comunicó. Pude entonces darme cuenta en esta sesión del gran paso que dio en su proceso personal, por fin comenzó a escucharse y a identificar lo que sentía, ahora si podía estar hablando del ser congruente con ella misma.

Rogers (1985) mencionó que conforme se va avanzando en el proceso se puede dar la oportunidad de ser congruente o incongruente. Enseguida una muestra más de la congruencia que Dany logró y mostró ante los compañeros al atender el verdadero sentir es decir, el escuchar y atender lo que su cuerpo le estaba comunicando: “Como ahorita mi cuerpo me está diciendo que llore pero no quiero” (Dany, AG3, 15/SEP/11, 40:33). Estas palabras hablaron de su escucha interior, se dio la oportunidad de sentir y de estar haciendo caso a ese sentir, reconoció las ganas de llorar y dice *no*

quiero; la congruencia se hizo presente entre el sentir y el actuar. Este estado permitió que reconociera(aunque no con términos) lo que realmente le pasaba, y decidir ella misma lo que realmente quería hacer.

Ella habló de la bulimia, trastorno alimenticio que tuvo hace unos cuantos meses. Habló del miedo a recaer y al mismo tiempo manifestó la necesidad de su mamá en varias locaciones sin estar consciente de esta y lo dijo con las siguientes palabras: “Me da tristeza porque yo veo muchachas que van con su mamá y todo, y yo le dije está bien yo voy sola pero no es lo mismo ir sola” (Dany. AG7, 13 /OCT/11,18:34). Ella cada que hablaba de este problema refería a la necesidad de mamá, esa necesidad de escucha, afecto y sobretodo apoyo para salir de su problema alimenticio; finalmente después de unos minutos reconoció su necesidad y lo podremos ver con lo que expresó en el siguiente comentario: “Pero podría avanzar más si mi mamá estuviera conmigo” (Dany. AG7, 13 /OCT/11,50:01), ella respiró profundamente y asintió con la cabeza inmediatamente se tocó el pecho y en seguida continuó con la narrativa como no queriendo tocar más el asunto. Finalmente se dio cuenta de lo que realmente necesitaba de su mamá para salir de ese problema y eso fue importante para Dany ya que el reconocimiento de una necesidad que ha estado de forma consciente aunque ignorada fue un gran avance en su crecimiento y proceso personal.

En otra sesión nuevamente se habló acerca de esa necesidad de mamá. Dany comentódarse cuenta que su mamá no la acompañaba por falta de tiempo pero también que si ella quisiera acompañarla se lo daría “Pero no sé, siento que a lo mejor si ella se da un tiempito si me puede acompañar” (Dany, AG8, 20 /OCT/11,28:06), lo dijo angustiada y dolida, ya que reconocer que realmente no ha sido acompañada porque su mamá no ha querido, fue muy fuerte para ella. Era ella misma la que trataba de convencerse que era por falta de tiempo pero finalmente lo dijo y aunque ya lo sabía expresarlo fue algo duro y doloroso. El reconocimiento de sentimientos le había permitido conocerse a sí misma, en este momento se reconoció como una persona que necesitaba de su mamá para salir adelante, que este problema alimenticio que había tenido y sufrido por varios meses no era fácil y que por lo tanto no era capaz de

solucionarlo sola y por lo tanto saber que no tenía al apoyo de su mamá le causó un gran dolor.

Los mecanismos de defensa fueron bajado y se permitió decir cosas que le causaban dolor, su lenguaje no verbal era obvio ante las muestras de dolor, es decir su mirada profunda y fija, las manos en continuo movimiento rozándose una con la otra con movimientos cíclicos, sus palabras cortadas por el llanto el cual no permitió libremente, decían mucho de lo ella estaba sintiendo en ese momento y del dolor que le estaba causando, finalmente le pone palabras :“Siento feo, una desesperación, hay ama o si puedes o mejor dime que no quieres ir [...]” (Dany, AG8, 20 /OCT/11,28:46). Dany bajo sus defensas ante ella misma, y eso le permitió llegar a esta frase tan dolorosa pero que le dio sentido a todo lo que ella había trabajado en varias sesiones referente a este asunto. En las etapas del proceso de cambio de Rogers (2010) se podría decir que ella se encuentra en ese momento en la etapa cuatro ya que era capaz de encontrar la diferencia entre sentimientos y significados personales y de esta manera comenzó a alcanzar la exactitud en la simbolización, una simbolización más cercana a la realidad en este caso a reconocer que su mamá buscaba pretextos para no acompañarla. Dany por fin pudo actualizar la imagen del yo, era su mamá la que no la aceptaba incondicionalmente, ella no estaba haciendo nada para no ser aceptada. Rogers (1985) también habla de la reorganización de la imagen del yo y lo expresó de la siguiente forma: “La imagen del yo se reorganiza para integrar las experiencias que habían sido distorsionadas conscientemente o negadas a la conciencia” (1985: 54). Creo que este fue uno de los más grandes pasos de Dany referente al conocimiento de sí misma. Reconocer lo que sentía en relación con su mamá, fue factor determinante en su proceso de cambio.

También me gustaría agregar que Dany se vivió en un proceso de confrontación con lo que ella creía sentir y con lo que realmente sentía se dio cuenta en ese momento, del dolor que le ocasionaba saber que su madre no estaba con ella para apoyarla a salir adelante y concretamente que la rechazaba, que no existía esa aceptación incondicional que todas las madres dicen tener por sus hijos; que la comparación con hermana que es más delgada es otra muestra más de esa no

aceptación y que de igual forma le ocasiona molestia y sobre todo dolor; por lo que esta situación la había llevado a sentirse no aceptada y querida, a sentirse condicionada a su físico para ser aceptada. De las siete etapas de cambio de Rogers, consideré que Dany se encontraba entre la etapa cuatro y la cinco ya que ella era capaz de expresar sus sentimientos presentes pero no en el ahora, y en ocasiones si podía expresar los del presente y los del ahora, se encontraba llena de temor y desconfianza ante los sentimientos que evidentemente estaban en el ahora. Los sentimientos emergían a manos llenas, ya era capaz de implicar un referente directo: “Cuando tenía la enfermedad quería estar delgada para los demás y ahorita por mí misma quiero aprender a aceptarme, quiero quererme a mí misma” (Dany, AG8, 20 /OCT/ 11,36:55). Mostro su fortaleza y valentía ante la situación que presentaba, quería salir adelante para ella misma y no para los demás. Dio un enorme paso ya que en ese momento expresó querer salir de su trastorno alimenticio sola sin necesidad de apoyo de nadie como anteriormente lo había mencionado. Es precisamente en esta parte que demostró encontrarse en la quinta etapa del cambio que presenta Rogers, ya que comenzó a hacerse responsable del problema, reducir el bloqueo de comunicación interna y la capacidad de escucharse más.

Dany comenzó a recuperar la confianza en sí misma, comenzó a valorarse como persona ya aceptar su físico tal y como estaba en ese momento, ella paso un proceso en el que logró reconocerse valiosa gracias al trabajo del grupo sobre todo en la sesión ocho que fue prácticamente toda para ella y en la que sus compañeros le reconocieron muchas cualidades que ella no era capaz de reconocerse. Dentro de esta sesión ella fue capaz de mostrar sus sentimientos aunque todavía le costaba demasiado trabajo. Al termino de las diez sesiones Dany se fue con un trabajo personal fuerte, que aún no ha terminado, se pide perdón por el daño que se hizo, manifestó la necesidad de seguir en contacto conmigo y con sus compañeros del grupo, ya que hay momentos en los que confía poder continuar solay otros en lo que duda poder hacerlo.

4.1.2 Ante la experiencia, sus nuevos significados

Dany dentro de su proceso personal trabajó dos temas fuertes que ya se han estado exponiendo anteriormente. El experienciarnuevamentele permitió actualizar sus verdaderos sentimientos a la vez que puedo significarlos correctamente ya de forma consciente.

Uno de los temas que ella simbolizó y actualizó nuevamente fue el de la expresión del sentimiento de la tristeza por medio del llanto. Antes de iniciar la intervención, ella no se daba cuenta como esta limitación le impedía el reconocimiento de sentimientos personales y sobre todo la exigencia que esta situación le estaba generando tal como no permitirse llorar por demostrar debilidad y esta llevarla en automático al fracaso.

El otro tema fue la actualización del autoconcepto, de esta parte fue importante primeramente reconocerle el trabajo realizado en la relación que tuvo con ella misma, ya que para poder actualizar su autoconcepto tuvo que haber pasado por un trabajo personal muy pesado y doloroso que le permitió llegar a la congruencia o mejor dicho que lo que sentía, quería y necesitaba fuera desde su yo verdadero y no desde el yo que ella creía ser, ese que estaba lleno de constructos los cuales le impedían relacionarse con los demás desde lo que realmente era. En el transcurso de las sesiones fue logrando una relación con ella misma y con los demás desde ese nuevo yo que gracias al grupo y a la intervención había podido encontrar.

Nueva simbolización a la expresión de la tristeza

Dany inició este proceso hablando de la tristeza que sentía ante la reciente muerte de su abuelo. Una tristeza que estaba presente en ese momento, que ella misma reconocía y que era visible ante los ojos de los demás. Sus constructos personales le impedíanexpresar este sentimientoa través del llanto por el temor de verse como una persona débil ya que ella le dio ese significado por lo que siempre le han dicho: “Es que yo sentía como presión porque yo trataba de ser fuerte porque no quería que mi mamá me viera débil a mí” (Dany, AG3, 15/OCT/11,8:02). Dany pudo contactar con su cuerpo

ese sentimiento ella comentó que sentíavarias sensaciones en su cuerpo, se tocó el pecho y menciona la palabra opresión, su respiración la identifico más rápida y por lo tanto sentía falta de aire y agotamiento finalmente ella refirió sentir una enorme necesidad de llorar, pero que temía verse débil y por ese motivo no se permitía llorar. Ella agregó otras palabras que apoyaron el argumento de ser débil si lloraba así como su misma exigencia que genera la no permisividad del llanto:

Yo tengo esa idea de que si yo lloro delante de la gente van a decir mira que muchacha como llora, llorar es de alguien débil y yo no quiero ser alguien débil, yo quiero ser fuerte en las cosas, yo quiero ser fuerte, pero muchas veces no se puede maestra, (Dany, AG3, 15/OCT/11,18:39)

Dany expresó lo que ella creía, lo que suponía que la gente pensaría de ella si la viera llorar, lo cual fue aprendido tanto por parte del su papá como de su mamá ya que el reconocer estar triste era válido, pero llorar no, el llorar no era más que la manifestación de la tristeza era el permitir que los demás la observarán y por lo tanto que se diera cuenta de lo que estaba sintiendo lo cual para ella era muestra de debilidad.

Dany fue capaz de reconocer valentía en otras de sus compañeras al momento de llorar pero le era imposible reconocerlo en ella. Gracias al trabajo que ella tuvo en la sesión 3, ella logró cambiar el concepto y simbolizarlo nuevamente:

[...] ya quite un concepto que tenía de llorar, no lo quito por completo porque es difícil para mí, comprendo unas cosas que debí haber comprendido, el hecho que como le digo a mi papá: ya ves que entre hombres si lloras eres marica. Yo lo veo más en mí porque las mujeres fuertes no lloran y entonces tenía ese concepto en mí y ya vi que no, que debo ser valiente para sacar lo que siento para poder estar bien conmigo misma (Dany, AG3, 15/OCT/11,1:39:18).

En esta mención ella reconoció que llorar es de valientes, y que además que era algo necesario para poder estar bien consigo misma. Es importante mencionar que en el transcurso de las siguientes sesiones ella continuó validando la expresión del llanto, pero que a ella todavía le costaba trabajo hacerlo y sobre todo delante de los demás:

“La clase me ayudo ya que pude sacar el dolor por la muerte de mi abuelo ...primero me sentía insegura de llorar frente a los demás, después de tanto darle vueltas al asunto, pues me sentí más liberada y pues aprendí que el llorar no es una debilidad al contrario es valentía (Dany, BI3, 15/OCT/11).

Con estas palabras deja clara la nueva simbolización que le da a la expresión del llanto y ahora lo simboliza como una valentía. Agregó que anteriormente el llorar frente a los demás le ocasionaba temor, que primeramente le ocasionaba temor dejando por entendido que finalmente venció ese temor, que tenía miedo de que la vieran débil y fue capaz de reconocer que haber llorado aun frente a los demás le permitió liberarse y sobre todo encontrar la paz y tranquilidad interior.

Actualización de autoconcepto (recuperación de valía)

Otro de los trabajos personales que Dany hizo durante el proceso de intervención, fue la actualización de su autoconcepto. Este lo hizo a través del experimentar logrando con esto el reconocimiento y la recuperación de valía. La problemática presentada al inicio del proceso de intervención fue el que ella solo se enfocaba a ver su lado malo y nunca ver el bueno. Ella mencionó al inicio del proceso que la gente la veía tal y como uno se veía a sí mismo: “si tú te ves así la gente te va a ver así” (Dany, AG2, 08/SEP/11, 1:36:22). Para ella era difícil ver sus cualidades aunque para los demás eran visiblemente claras, al parecer esa expresión ella la aplicaba a su persona ya que solo ella era la que no veía sus propias cualidades. Dany demostraba aceptarse y quererse tal y como era pero, para los demás estaba claro que ella sufría por la no aceptación de su físico. Era una frase que le hacía cómoda la situación que vivía, ya que para ella era más fácil aceptar lo que en su casa le habían hecho creer referente a lo querida y aceptada que era, que enfrentar la realidad; es decir aceptar el rechazo que su mamá tenía por ella por el hecho de padecer sobrepeso.

La incongruencia estaba presente en casi todas las frases que expresaba, quería demostrarla gran aceptación que ella misma tenía de su persona y conforme iban pasando las sesiones se iba dando cuenta de que no era de tal manera, que ella sufría mucho por el rechazo de su madre y que aunque ya lo sabía no quería hacerlo

conscientemente ya que le ocasionaba mucho dolor. Esto lo pudimos constatar en uno de los comentarios que ella compartió al grupo: “[...] porque mi mamá ¡Estás bien gorda! ¡Ya ponte a dieta! que esto y lo otro y así y yo digo bueno me voy a poner, pero quiero que me lleves a un nutriólogo y ya nada más me dice: no, no, no es que ellos no sirven tu puedes hacerlo” (Dany. AG7, 13 /OCT/11,9:40). Otra de las cosas que le causaban coraje y que al mismo tiempo le demostraban la no aceptación como persona por su físico por parte de su mamá, era la comparación que le hacía con frecuencia con su hermana quien era más delgada. Dany entre lágrimas y con la voz cortada comento: “es que aprende a tu hermana ella esta delgada y tú no, tu estas bien gorda por eso no te quiere ningún muchacho, por eso no tienes novio y a mí me da mucho coraje yo lloro” (Dany. AG7, 13/OCT/11,11:44). Estas palabras con el simple hecho de repetirlas parecían estar siendo escuchadas por Dany de la mismísima voz de su mamá, ya que el dolor, la angustia, el coraje se veían reflejados en los gestos de cara y se manifestaban con los movimientos de algunas partes de su cuerpo como lo eran las manos las cuales se encontraban entrelazadas y apretadas con fuerza, su vientre se veía contraído, sus piernas se movían rápidamente, muchas otras manifestaciones podría haber tenido que reflejaran todos los sentimientos que esta situación le originaba.

Dany trató de demostrar a sus compañeros de grupo al inicio de las sesiones que ella se valoraba y se aceptaba, finalmente con el transcurso de las sesiones expresó todo lo contrario, mostró la falta de reconocimiento de ella misma como persona valiosa y además mencionó el desagrado físico que tiene hacia su propia persona como enseguida se muestra en el dialogo que tuve con ella en la sesión cuatro:

F: “¿Qué te cuesta trabajo o qué te hace sentir mal?” (Facilitadora, AG4, 22/OCT/11, 1:01.45).

D: “Pues mi aspecto”(Dany, AG4, 22/OCT/11, 1:01:47).

F: ¿No te aceptas?”(Facilitadora, AG4, 22/OCT/11, 1:01:48).

D: “No” (Dany, AG4, 22/OCT/11, 1:01:50).

Como se muestra en el dialogo anterior, Dany hablo desde su verdadero sentir,compartirlo la dejó más tranquila ya que obtuvo beneficio. El reconocimiento de los compañeros le levantaron el ánimo y al mismo tiempo fueron determinantes para que ella comenzara a reconocer lo que era, para que ella pudiera darse cuenta de las cualidades que tenía y que los demás si veían en ella y que si le reconocían:

“para mí es difícil creerles que me digan que tú eres una persona pues que vales porque al principio tendría esa como quien dice ese pensamiento de no serlo si me cuesta trabajo porque si me siento así como mal pero de ahí en más como que no”(Dany, AG4, 22/OCT/11, 1:01:08).

Ella manifestó que el ingreso a la preparatoria le había sido de gran ayuda ya que pudo encontrar amigas de verdad que la habían apoyado ya las que difícilmente les creía cuando le decían que era una persona valiosa.

El estado de incongruencia en el que se encontraba era utilizado como un mecanismo de defensa contra ella misma, ya que quería reconocer y validar sus palabras, mismas que le resultaban inconscientemente difíciles de asimilar y reflejar en toda expresión y comportamiento. Rogers (1967) definió la defensa como una representación de la reacción del organismo a la amenaza. En este caso Dany trato de convencerse de su propia aceptación incondicional al igual que de la aceptación por parte de su mamá ya que era tanta su necesidad de esta, que ella inconscientemente la creía pero había algo dentro de su estado de conciencia que le decía que no era de esa manera: “la defensa representa una oposición a todo cambio susceptible de atenuar o desvalorizar la estructura del yo” (Rogers,1967, p. 204), por tal motivo al experimentar con el grupo sin sentirse amenazada la hizo aceptar la realidad por muy dolorosa que fue. Logro hacerse consciente de que ella no se aceptaba por su físico, y reconoció que tenía miedo a estar muy gorda y del miedo de sí misma por esa falta de aceptación incondicional propia y la que le habían hecho sentir en casa. Este miedo fue enfrentado en esta parte del proceso. “tengo miedo de estar muygorda, yo puedo aparentar que me vale pero yo sé muy dentro de mí que no, que si me importa mucho lo que es el peso y todo eso (Dany, AG8, 20 /OCT/11,33:20), estas fueron las palabras con las que expresó su no aceptación al igual que el miedo que tenía de continuar con el

sobrepeso y por lo tanto el temor que le ocasionaba regresar a ser una persona bulímica.

El grupo la apoyo con comentarios durante el transcurso de la intervención a reconocer que es una persona que vale. Yolis le dijo que era una chica bonita, atractiva, de buenos sentimientos, con corazón noble, inteligente, de bonito estilo; Dany solo abrió los ojos y levantó las cejas tratando de asimilar todo lo que estaba diciendo. El escuchar esas palabras le fueron de gran ayuda por el momento en su proceso personal y le ayudaron de forma muy significativa a recuperarse poco a poco como ser valioso, es decir fomentara a recuperar su valía individual y a la aceptación de sí mismo. Dany comentó minutos después: “a veces es que no nos prestamos atención y no vemos lo que hay en nosotros” (Dany, AG2, 08/SEP/11, 1:28:47) al parecer los comentarios que le hicieron sus compañeros y sobretodo la aportación de Yolis fue una parte importantísima para su proceso personal fueron palabras que la hicieron reaccionar y darse cuenta de lo que era realmente, fueron palabras de acción rápida que dejaron buenos resultados en el proceso de Dany durante esta sesión.

En la sesión ocho se hizo una dinámica donde los mismos compañeros del grupo le expresaron reconocimiento a su valentía, a las ganas de mejorar y quererse más; a su fuerza, honestidad, valor y belleza así como a su sencillez, sensibilidad, seguridad y fortaleza. Dany fue conmovida al escuchar todo eso y se permitió llorar, dejó salir lágrimas y como ya sabemos para ella era difícil hacerlo, y al final de la dinámica ella comentó: “me di cuenta de que gente o mis compañeros ven cosas que no veo en mí misma como el valor y la belleza” (Dany, AG8, 20 /OCT/11,53:08), palabras que ella repitió, que recupero de los comentarios de sus compañeros quizás por ser las más significativas y aunque con sus limitantes comenzó a tenerlas como descriptivas de su persona. Otra frase que ella agregó fue “me cuesta trabajo saber que soy, siento bonito porque yo no me veía así” (Dany, AG8, 20 /OCT/11,55:02), mismas que la conmovieron y por lo tanto las lágrimas se hicieron presentes. Al final ella comentó que ya podía ver algunos aspectos en ella como la valentía y las ganas de salir adelante. En seguida se muestra un pequeño fragmento de la sesión donde ella reconoce su fortaleza y la seguridad que le da el poder aceptarse un poco más:

D: "Un poco más segura como que estoy aprendiendo a aceptarme como soy a ver no mis defectos si no mis cualidades (Dany, AG8, 20 /OCT/11,56:05)

F: "Que te va a ayudar a hacer eso de ti" (Facilitadora, AG8, 20 /OCT/11,56:32)

D: "Pues que voy a aceptarme como persona a aceptarme tal y como soy que no soy perfecta (Dany, AG8, 20 /OCT/11,56:39)

F: "¿Que reconoces de ti que te va a ayudar a hacer eso?" (Facilitador, AG8, 20 /OCT/11,56:46)

D: "La fortaleza" (Dany, AG8, 20 /OCT/11,56:51)

Creo que es importante mencionar como ante el experimentar se permitió resinificar su autoconcepto, al finalizar la sesión se pudo reconocer como una persona más segura, comenzó con la aceptación de sí misma y al mismo tiempo recuperó su fortaleza y valentía. Esto lo podemos observar en las siguientes viñetas.

D: "Aprendí a aceptarme como soy a pesar de tener errores en mi vida también tengo como virtudes que me hacen ser una persona especial (Dany.TS10,10/NOV/11, pp. 26-27)

D: "Antes nomas veía mis defectos, mis errores y no veía mis virtudes y lo que yo tenía"(Dany.TS10,10/NOV/11, p. 26)

F: "Una sola palabra uno de tus recursos (Facilitadora.TS10,10/NOV/11, p. 30)

D: Valentía"(Dany.TS10,10/NOV/11, p. 30)

Los constructos que formaban parte del autoconcepto se actualizaron, esto permitió que Dany comenzara a relacionarse con sí misma y con los demás a partir de este nuevo ser que emergió. La nueva simbolización de sí mismo le permitirá que las forma de relacionarse con los demás también se simbolicen de forma diferente ya que esta parada desde otro punto y es desde ahí donde se relacionara.

4.1.3 Reconocimiento de sentimientos actuales a partir de la experiencia

El proceso de Dany generó mucha evidencia, me dedicaré a mostrar solo aquella que fue más significativa para el proceso de cambio que fue teniendo durante el transcurso de la intervención y sobre todo al finalizarla.

En la relación con su mamá

Dany comenzó con un proceso personal en el cual manifestó la necesidad de aceptación incondicional por parte de su madre. Al inicio del proceso ella no se dio cuenta de esa necesidad y de los sentimientos que tenía al respecto. Llegó en un estado de incongruencia ya que ella creía que la relación con su madre estaba bien y que el trabajo de ella era lo que hacía que no existieran tiempos de charla entre ambas, además tampoco reconocía de forma consciente la ausencia de presencia de parte de su mamá, ni tampoco se daba cuenta que no era la hija que su madre anhelaba, al momento de estar experimentando ella le puso palabras a todo esto y lo dijo de la siguiente manera:

“A lo mejor no soy la hija que esperabas porque tengo errores como todo ser humano, tú también lo tienes y yo los acepto porque yo se lo he dicho el hecho de que a veces no me escuches o que no estás conmigo, no te lo reprocho porque sé que lo haces por trabajo, pero muchas veces que me paso algo si quisiera decirle fíjate que me paso esto, pero no está ella y yo sé que está trabajando” (Dany, TS5,29/SEP/11,p. 40).

Dany no concientizaba lo que decían sus palabras, ella expresó una gran necesidad de aceptación incondicional, y una necesidad de mamá. Ella no mostraba ser congruente con lo que decía y con lo que su lenguaje no verbal expresaba el cual parecía estar comunicando todo lo contrario, el contenido de sus palabras estaba muy lejano a lo que comunicaba con sus gestos y movimientos corporales. Ella decía las palabras con un poco de valor sentido, pero que poco a poco durante el transcurso de las

intervenciones fueron adquiriendo la verdadera sensación sentida y por lo tanto proporcionaron fuerza a su propio proceso personal.

Lo más importante en este espacio de escucha fue el reconocimiento de lo que pasaba en la relación con su mamá, es decir, que su trabajo era solo el pretexto para no estar con ella, que tenía la necesidad de la presencia de su mamá y que si ella quería podía darse ese tiempo para estar con Dany y tiempo de acompañarla con los médicos ya que la necesitaba demasiado para salir adelante con su trastorno alimenticio. Lo más significativo e importante fue darse cuenta que su madre no la aceptaba por algún motivo y aunque fue muy doloroso ella lo reconoció y lo concientizó. Los sentimientos que se exploraron llevaron a una confrontación personal que fue parte del proceso de cambio ya que de alguna manera le sirvió bastante el identificar como se sentía ahora con lo que descubrió a pesar del dolor vivenciado.

Dany hablo y por varios minutos durante los cuales expresó mucho más de lo ella podría creer. Ella puso palabras a su sentir y eso finalmente la hizo darse cuenta de lo que sucedía en la relación con su mamá, una de las principales características de esta fue la no aceptación por su físico: “es que ya estás bien gorda y luego te estás quejando y lo que hacía era no comer de la presión que sentía” (Dany. AG7, 13 /OCT/11,15:41). En estas palabras quedó claro que su mamá no la acepta tal y como esta, que ella quisiera ver a su hija delgada y eso le ha causado un gran dolor a Dany ya que al momento de hacer este comentario lo hizo con la voz cortada, se le llenaron los ojos de lágrimas y continuó narrando los comentarios que le hace su madre.

Entre los comentarios que su mamá le hacía con frecuencia se encontraba la comparación que le hacía con su hermana a la que siempre refería delgada y bonita por ese motivo. Dany habló del coraje que sentía por vivirse comparada y además por acentuarle que el sobrepeso era el motivo por el cual no tenía novio. Este reconocimiento del coraje (sentimiento) fue otro logro del trabajo de intervención. No concientizó el dolor que le ocasionaba porque estaba siendo distorsionado por el mismo coraje y aunque era evidente ante los ojos de los demás no lo era para ella. Rogers (2010) refirió que una persona en la segunda etapa puede manifestar sentimientos pero no reconocerlos como tales, que los sentimientos *están presentes pero no ahora* y

estos sentimientos casi irrumpen en contra de los deseos del cliente. De alguna forma su coraje estaba presente y era reconocido por ella misma pero el dolor se estaba presentado muy a pesar de ella, y ella no logró en ese momento identificar ese dolor.

En otra parte de la intervención Dany llegó a reconocer lo que estaba sintiendo en ese momento por no sentir el apoyo de su mamá para salir de su trastorno alimenticio ya que le pidió la acompañara con un nutriólogo y ella se negó diciéndole que no servían de nada que ella podía hacerlosola si quería. El sentimiento de la tristeza estaba presente y estaba siendo reconocido en ese momento por Dany ya que le puso nombre y al mismo tiempo lo expresó corporalmente con la voz entrecortada, desviando la mirada, entrelazando sus manos con los ojos llenos de lágrimas: “me da tristeza porque yo veo muchachas que van con su mamá” (Dany. AG7, 13 /OCT/11,18:34), estas palabras fueron fuertes y dolorosas pero finalmente lograron que concientizarla de la necesidad que tenía de su mamá.

Otra parte que la ayuda a contactar con sus sentimientos presentes fue cuando habló acerca de lo como se la había vivo durante año y medio con su trastorno alimenticio. Reconoció que en ese momento se la vivía y después con el miedo a recaer y a no ser la hija perfecta que su padre necesitaba por ser pastor de una iglesia cristiana: “Tengo miedo, tengo miedo de recaer otra vez, tengo miedo de no ser un ejemplo ante los demás” (Dany. AG7, 13 /OCT/11, 19:19). Este miedo originado por los constructos que tenía referentes a lo que era ser la hija perfecta sobre todo si se es hija de un pastor de una iglesia cristiana. Rogers (2010) habló en su libro “El proceso de convertirse en persona” en la segunda etapa del proceso de cambio de los constructos, refiriéndose a que estos son reconocidos como hechos objetivos y aunque ella duda de que deba de ser así, no tiene claro de que otra forma podría ser. En una quinta etapa del proceso estos constructos son reconocidos como tales y no como hechos; lo que habló de que Dany va en el proceso de cambio. Este sentimiento de miedo era otro que reconoció durante el proceso de intervención ya que al iniciar el proceso de intervención nunca mencionó vivir con este.

Otro aspecto que Dany reconoció durante la sesión 7 fue la necesidad de apoyo y la necesidad de atención lo dijo con la siguiente frase: “Aja yo quisiera que me

apoyaran que dijeran como te fue en la escuela, necesitas que te ayude” (Dany. AG7, 13 /OCT/11,24:48).Esto en el proceso de Dany fue un logro y un gran avance por el hecho de darse cuenta ya de forma consciente de sus necesidades, entre las cuales estaban la necesidad de apoyo, atención, escucha y sobre todo de la expresión de sentimientos y no solo del sentimiento de la tristeza como ella lo manifestó al iniciar el grupo; sino también de otros como el miedo y la soledad. El reconocimiento de necesidades fue otro logro más de este trabajo de intervención.

Otro aspecto importante dentro del proceso personal de Dany fue el haber encontrado el motivo que la llevó a ser una persona bulímica, la gran necesidad de estar delgada era parte de su propia aceptación, aun esto le causara tristeza, del coraje, e impotencia por no tener control de la situación. Tenía tan clara esa necesidad que lo dijo con las siguientes palabras: “mi papa me dijo -es que tú le tienes envidia a tu hermana- no es envidia yo quiero estar así pero no puedo” (Dany. AG7, 13 /OCT/11,30:05). Reconoció lo que quería respecto a su físico que era estar delgada, pero también aceptó que no podía lograrlo y mucho menos sola. La necesidad de apoyo de su mamá para poder salir de su problema alimenticio, como ya se ha estado mencionando, fue aceptada durante este proceso ella lo aceptó al escuchar la siguiente frase: asintiendo con su cabeza: “quiero que mi mamá este conmigo” (Facilitador, AG7, 13 /OCT/11,47:00). En esta ocasión no mencionó en ningún momento necesitar el apoyo de la familia o de su papá como lo hacía al inicio que comparte esta experiencia, “pero podría avanzar más si mi mamá estuviera conmigo mmm, y si mi papá me comprendiera” (Dany. AG7, 13 /OCT/11,50:01), solo habla de la necesidad de afecto y apoyo de su madre, poco a poco fue eliminando información que ella tenía y se creía para finalmente reconocer solo la necesidad de su mamá.

Por un momento se le llenaron los ojos de lágrimas y las contuvo, continuó con la narrativa y finalmente no pudo contener la expresión de su interior, dejó salir la sensación sentida de ese momento que la tenía en un estado vulnerable pero por más que evitó tocar el sentimiento no pudo lograrlo, lo contactó y lo reconoció era miedo, coraje y desesperación e impotencia esta necesidad le ayudó a ponerle palabras a lo que realmente le estaba pasando en ese momento:

Ahorita tengo ganas de llorar y no puedo no quiero hacerlo no quiero; no quiero porque ya fue mucho lo que llore por esa enfermedad y no quiero volver a llorar por ella, fue mucho lo que sufrí, fue mucho lo que pase no quiero otra vez” (Dany, AG7,13 /OCT/11,1:19:52)

Distorsiono la raíz del sentimiento, la verdadera razón por la que quería llorar en ese momento era por no tener a su mamá a su lado en ese proceso, después de un rato nuevamente refirió a esa necesidad de mamá, mencionó no importarle lo que le dé, es decir, lo material lo que ella quería es que su mamá estuviera con ella : “A mí no me importa que me des dinero, no me importa que no me des ropa, yo lo que quiero es que tu estés conmigo y que me digas vamos a vencer ese miedo juntas yo quiero vencer ese miedo pero con ella” (Dany, AG7, 13 /SEP/11,1:26: 38). Ese fue el punto culminante donde ella pudo reconocer lo que verdaderamente quería, el tono de voz, las palabras que utilizó haciendo énfasis en la frase “vencer el miedo juntas”; es lo que ella realmente estaba sintiendo y necesitando en este momento. Dany ya reconoció lo que no quiere y lo que si de su madre.

Dany habló de los motivos por los cuales su mamá no la acompañaba, con el nutriólogo o con el médico, como eran el tiempo y la economía. Ella los tenía ya conscientes ya que los ha mencionado en varias ocasiones y al parecer lo único que le faltaba era ponerle palabras a lo que ella sentía respecto a esta situación. En seguida se muestra una parte de la intervención que refiere a lo mencionado.

D: “Pues digo chin es que por una parte digo es por falta de tiempo y yo misma me digo tienes que comprender a mi mamá...” (Dany, AG8, 20 /SEP/11,27:56).

F: ¿Pero? (Facilitador, AG8, 20 /OCT/11,28:04).

D: “No se siento que a lo mejor si ella se da un tiempito si me puede acompañar” (Dany, AG8, 20 /OCT/11,28:06).

F: “Te escucho como que dices ciento que si se puede dar un tiempo” (Facilitador, AG8, 20 /OCT/11,28:13).

D: “Aja yo siento que si pudiera darse el tiempo” (Dany, AG8, 20 /OCT/11,28:17).

D: “Siento feo una desesperación ¡hay ama si puedes o mejor dime que no quieres ir! (Dany, AG8, 20 /OCT/11,28:46)”

Como se puede ver en este fragmento ella concientizó, reconoció y concientizó que lo que realmente pasaba con su mamá era que no quería acompañarla en este proceso, que el rechazo que su mamá sentía era lo que originaba no quiere acompañarla y aunque a esto último no le puso palabras ella lo sabía por todo lo que ya había trabajado anteriormente. Finalmente se atrevió a ponerle palabras a lo que ella ya había identificado pero que de alguna forma ella misma cubría para evitar lastimarse. Esto es a lo que Rogers (2010) llamó distorsión y que funciona como mecanismo de defensa.

En relación a ella misma

Este apartado contiene pocas evidencias del reconocimiento del sentimiento a partir de su experiencia respecto a ella misma. Dany trabajó el reconocimiento de sentimientos. El reconocimiento de la necesidad de aceptación de ella misma fue uno de los que abordó en la sesión ocho y lo refirió de la siguiente forma: “Cuando tenía la enfermedad quería estar delgada para los demás y ahorita por mí misma, quiero aprender a aceptarme, quiero quererme a mí misma” (Dany, AG8, 20 /OCT/11,36:55). En esta parte ella aceptó y reconoció de forma consciente que se quería querer y más adelante en esta misma sesión reconoce que si se quiere y que se sintió muy bien haberlo escuchado de ella misma. Es importante mencionar que esta frase fue dirigida por mí como facilitadora, que le solicite que la repitiera para ver el impacto que tenía en ella y finalmente ella se la apropia y la repite ya sin indicación: “Me quiero, me quiero, me quiero, me quiero a mí misma” (Dany, AG8, 20 /OCT/11,43:38). Esto fue impactante para ella y finalmente gratificante, su sonrisa de lado a lado la evidenció y yo como facilitadora me atreví a cuestionarle como se sentía al mencionarlo de esa forma y ella respondió: “Pues bonito porque es rara la vez que me digo eso” (Dany, AG8, 20 /OCT 11,43:49). Ella se quedó contenta después de escucharse y posiblemente está iniciando el proceso correspondiente a su aceptación.

Después de un momento de silencio realice una actividad para fortalecerla, la cual consistió en pegar papeles con frases de reconocimiento que habían escrito sus compañeros del grupo completando la frase “Yo te reconozco....” Las comenzó a leer en voz alta y se mostró conmovida, alegre, incrédula y dijo sentirse más segura, en vías de aprendizaje y en reconciliación con su propia aceptación. El haber expresado sentirse más segura fue un gran avance en su proceso personal y lo expresa de la siguiente manera “más segura como que estoy aprendiendo a aceptarme como soy, a ver no mis defectos si no mis cualidades” (Dany, AG8, 20/OCT/11,56:05). Los compañeros durante la sesión le reconocieron su valentía, fortaleza, buen corazón y otras características, ella dijo: “Me cuesta trabajo saber que soy así, siento bonito porque yo no me veía” (Dany, AG8, 20/OCT/11,55:02). En este momento ella se permitió llorar de gusto y solicitó llevarse los papelitos para leerlos muchas veces en casa. Creo yo que ese fue un buen final y buen comienzo en su proceso de aceptación personal. Ella reconoció sentirse contenta, en vías de crecimiento después de haber trabajado con parte de su historia personal.

Esta parte de la sesión fue muy emotiva para ella, y también para el resto de los integrantes. En una sesión anterior también había expresado la necesidad de quererse a sí misma, de demostrarse que podía lograr lo que se proponía y sentirse un ser especial porque aunque se lo decían ella no se la creía.

4.1.4 Recuperación y/o desarrollo de recursos personales

Durante el transcurso de la sesiones Dany estuvo explorando su interior. Gracias a esta exploración ella tuvo mucho trabajo personal. Durante este proceso ella fue recuperando recursos y/o habilidades que en ese momento estaban lejos de su alcance y por consiguiente lejos de ser utilizados. Estos recursos fueron la aceptación, consideración positiva, reconocimiento de quién soy y otros más. Algunos de esos recursos fueron identificados por Dany de forma consciente pero de otros no. Finalmente los resultados fueron buenos y provechosos ya que se pudo dar cuenta de la relación que tenía consigo misma, fue capaz de otorgar nuevos significados, expresó y reconoció lo que sentía en el ahora a partir de sus experiencias y por último con todo

esto pudo lograr cambios en su persona y la forma en la que se relacionaba actualmente tanto con ella misma como con los demás. .

Uno de los recursos que ella desarrolla sin darse cuenta es la empatía, pues menciona que entendía la tristeza de su mamá, su abuela y su hermanita menor por la muerte de su abuelo y lo vemos claramente en la siguiente cita textual: “Verlo en una caja fue muy difícil para mí y másver a mi mamá porque nunca había visto llorar a mi mamá y cuando la vi fue como si estuviera acabada” (Dany, AG3, 15/SEP/11,1:07). Aquí pude darme cuenta de la empatía que Dany tenía a su madre por el dolor de la muerte del abuelo y además la aceptación positiva incondicional que tenían hacia ella, ya que ella la aceptó como estaba en ese momento, no la juzgó ni le cuestionó simplemente acepto su sentir, su dolor presente por la reciente muerte de su padre. Esta empatía es uno de los recursos que ella tiene, llega a ser consciente de que es empática más sin embargo sería importante que la usara hacia ella misma.

La expresión de sentimientos fue un recurso más que ella logro desarrollar y/o recuperar. Recuperar porque ella mencionó que podía ella podía expresar lo que sentía pero no podía ni se le permitía permitirse llorar, sobre todo frente a los demás, finalmente ella lo hizo frente a sus compañeros y mencionóreconocerlo como válido: “La clase me ayudo ya que pude sacar el dolor por la muerte de mi abuelo [...] primero me sentía insegura de llorar frente a los demás, después de tanto darle vueltas al asunto, pues me sentí más liberada y pues aprendí que el llorar no es una debilidad al contrario es valentía (Dany, BI3,15/SEP/11). En esta cita Dany expresó como reconoce que el llorar frente a los demás es una valentía lo que posiblemente desde ese momento le posibilito poder expresarlo sin temor alguno. Ella lloró frente a sus compañeros lo cual para ella, estaba prohibido. Expresó que se sentía triste y que ese no era el problema, el problema era darse la libertad de manifestarlo con el llanto y ella logró hacerlo en la sesión tres. El uso de este recurso le permitió sentirse mejor. El expresar sus sentimientos le permitió relacionarse mejor con el grupo y con ella misma, ya que fue capaz de comunicar lo que estaba sucediendo en ese momento y por lo tanto relacionarse de una forma más real y por lo tanto diferente con sus compañeros. Otro sentimiento que reconoció y pudo expresar fue el miedo de no ser la hija perfecta. Fue

capaz de aceptar el miedo que sentía por vivir con ese trastorno alimenticio que de alguna forma la imposibilitaba de ser perfecta ante los ojos de su papá como de los demás de su comunidad católica. Otro miedo que logro identificar fue el que refería a su peso “No quiero ir porque tengo miedo que me pese el doctor me va a regañar” (Dany, AG8, 20 /OCT/11,32:39). Mencionó no solo tenerle miedo al doctor si no a ella misma ya que saber su peso, sería un motivo para recaer en la bulimia.

Un recurso más que ella desarrolla fue la congruencia. El actuar y/o hacer desde lo que sentía fue un logro importante para ella. Ahora después de varias sesiones ella fue capaz de actuar desde su escucha de su interior, desde lo que siente en su cuerpo, desde lo que ella identifica sentir y por lo tanto el responder desde ahí, desde todo lo que le pasa en el presente y esto fue uno más de los recursos que ella logro desarrollar gracias a su participación en este grupo. Estas son algunas de las palabras que ella expresa ante situaciones en las que es congruente “Ocupo gritar para sacar lo que siento, ocupo llorar, cuando si estoy muy molesta ya me pongo la almohada en la cara y grito así no me oyen y no molesto a mi mamá, es la única forma en que lo saco [...] (Dany, AG6, 06/OCT/11 1:13:25). Como se puede observar Dany fue capaz de identificar lo que sentía y por lo tanto de lo que necesita hacer con lo que siente. La congruencia como ya se mencionó, fue otro de los recursos que logró desarrollar y/o recuperar gracias a su participación dentro del grupo de encuentro.

Este recurso también se reflejó en la siguiente cita: “Me aguante las ganas de llorar porque dije no voy a llorar delante de él” (Dany. AG7, 13 /OCT/11,2:11). Ella se dio cuenta de lo que sentía y de lo que quería hacer con eso que sentía; finalmente decidió no llorar frente a su papá. Lo importante de esto es que si se permitió sentir y reconocer lo que sintió, finalmente la decisión de hacerlo o no estaba en sus manos tenía el control y fue congruente con lo que quiso hacer en ese momento conscientemente que fue el no llorar frente a él..

En el momento que Dany fue capaz de reconocer sus necesidades, se dio a sí misma la oportunidad de pedir, de buscar para poder estar mejor. En esta séptima intervención ella se dio cuenta de que necesitaba aceptarse tal y como estaba físicamente y valorarse se hace consciente de cuanto necesitaba a su mamá para salir

del trastorno alimenticio que padeció y al cual temía regresar, que necesitaba la comprensión de su papá, la aceptación incondicional por parte de ella misma y de su mamá y otras necesidades más. El poder reconocer sus necesidades es otro de los recursos que ella encontró gracias al trabajo personal: “Cuando ella me abrazo sentí que era mi mamá y por eso llore, porque sentí ganas”(Dany, AG3, 15/SEP/11,58:20). Con palabras cortadas por el llanto fue importante el manifestarla necesidad de un abrazo de mamá ya que por fin lo acepta y lo reconoce. Rogers(2010) mencionó que cuando se está en la quinta etapa el cliente es capaz de reconocer lo que siente en el ahora y que el sentimiento es capaz de filtrarse en la conciencia muy a pesar de ella. Dany también manifestó la necesidad de escucha y aceptación por parte de su mamá. Ella durante casi toda una sesión habla de la necesidad de su mamá y aunque refiere poco a la escucha está presente en la siguiente evidencia “Pero muchas veces que me paso algo si quisiera decirle fíjate que me paso esto, pero no está ella y yo sé que está trabajando” (Dany, TS5,29/SEP/11, p.40) Se puede observar claramente la necesidad de escucha y de una forma indirecta se encontró con la necesidad de la mamá. En seguida otra frase en la que se manifestó apoyo y escucha es la siguiente: “Aja yo quisiera que me apoyaran que dijeran como te fue en la escuela, necesitas que te ayude (Dany. AG7, 13 /OCT/11,24:48). Como se pudo observar Dany era una chica que estaba llena de carencias familiares y por lo tanto casi todas sus necesidades requerían ser cubiertas con la familia y dentro de la misma.

Es importante mencionar que con el simple hecho de que esas necesidades le fueron accesibles a la conciencia le fueron de gran ayuda para el trabajo personal que venía haciendo, ya que darse cuenta fue un factor importante para el cambio y con esto se permitió estar mejor con ella misma y por añadidura con los demás.

La identificación de necesidades será un recurso de mucha utilidad para la nueva forma de relacionarse con los demás. La necesidad de comprensión por parte de su padre solo se reflejó en dos ocasiones, ella se dio cuenta de que a su papá lo necesitaba de diferente manera. Ella quería que su papá la comprendiera, que pudiera darse cuenta de lo fuerte que era a pesar de llorar y mostrar el coraje. Otra necesidad que Dany reconoció durante el proceso es la del apoyo de sus padres en conjunto. Ella

quisiera que ambos reconocieran que no han estado con ella en esta enfermedad, que teme recaer y eso le causa miedo además de que no encuentra sentido a su vida, Dany sedio cuenta que hay necesidad de apoyo y que este apoyo involucra a los dos: a mamá y papá y lo deja claro en la siguiente cita: “No me dan el apoyo que yo espero y ellos dicen ahora nos hechas la culpa a nosotros eso es por tu culpa porque tu quisiste caer, sabias lo que hacías” (Dany. AG7, 13 /OCT/11,11:44) El hecho de haber podido identificarlas fue un paso importante en lo que respecta a desarrollo y/o recuperación de recursos personales.

Una necesidad más que logró identificar fue escuchar que su mamá le dijera te quiero, y aunque en un inicio incluye esa muestra de afecto a sus hermanas y que no le es importante ni necesaria a ella, después de un rato cuestiona el que porque no se lo demuestra a ella. De manera consciente pidió a su madre palabras de amor, se dio cuenta de esta necesidad y también se dio cuenta de que es imposible por el momento que su madre lo haga: “Nunca me dice te quiero y yo le dije: ¿mamá porque eres tan fría conmigo si yo te demuestro que te quiero? ¿Porque no lo demuestras conmigo? “es que esa soy yo” y yo dije ah es que así es mi mamá peroooo... (Dany, AG7 ,13/OCT/11,1:17:59). Ni ella comprendió lo que le pasa a su mamá ante la expresión de sentimientos, le dolióno encontrar la respuesta pues cuando lo compartió en el grupo las lágrimas le vinieron a los ojos y la voz se le cortó.

Podría seguir citando más evidencia referente al recurso de identificación de necesidades ya que hay otras tantas y esto haría que este apartado fuera demasiado extenso.

El reconocerse no perfecta, sus sentimientos, sus virtudes fue otra parte que sustenta el desarrollo de recursos. A este le podría llamar el desarrollo del recurso del reconocimiento: “No pudo ser perfecta no puedo evitar cosas que pasen” (Dany. AG7, 13 /OCT/11,6:45). Se pudo reconocer con fortaleza y valentía después de haber hecho una dinámica con sus compañeros, los cuales como ya mencione le ayudaron a que ella se viera con una mirada distinta.

Finalmente me gustaría agregar todo lo que ella manifestó en la última sesión en la cual como ya anteriormente se había mencionado, se hizo una dinámica la cual permitió que tuviera un reencuentro con sí mismo. Dany mencionó que el grupo le fue muy provechoso y que el trabajo personal que realizó gracias a este le sirvió para reconocer el daño que se había hecho y se pidió perdón, se pidió perdón también por reprocharse su físico y fue capaz de reconocerse tal y como está físicamente y esto la lleva a un trabajo de aceptación incondicional de sí misma. Mencionó que vio su otro yo, aquel que si era capaz de llorar, al que si se permitía ver virtudes, lo cual le pinta una sonrisa en la boca cuando lo expresa. Creo que con todo lo anteriormente mencionado es evidencia de un trabajo personal muy fuerte y muy grande, que no ha terminado pero que le ha dado la posibilidad de tener cambios, de crecer y de continuar buscando mejorías, pues ya no dudará de que si se puede lograr el cambio, de que ya aprendió a relacionarse con ella misma y que por lo tanto la relación con los demás será distinta a la que fue gracias a los recursos que desarrolló y recuperó y que de aquí en adelante podrá hacer mucho por continuar hacia el crecimiento.

4.2 PROCESO DE YOLIS

Yolis es una chica de 17 años de edad. Es la menor de tres hermanas y la única soltera. Es la única que comparte actualmente la casa con sus padres. Ella pertenece a una llamada “tribu urbana” conocida bajo el nombre de “Emos” lo que es diminutivo de “Emotivos”. Por su aspecto ella se siente agradecida de ser aceptada y querida, motivo por el cual aguantó maltratos por parte del novio en su momento. Ella se pone en un segundo lugar en orden de importancia en la relación que tenía con el novio y en la primera sesión lo define de esta forma: “yo le decía ok voy a ponerte primero y después yo”(Yolis, AG1, 01/SEP/11,01:44:39), todo esto por temor a que se molestara si le expresaba que no estaba de acuerdo con su forma de comportarse con ella y que este fuera por terminada la relación.

En la primera sesión en la cual se hizo la presentación personal la cual fue mencionando una cualidad que se reconocieran ella mencionó “Escuchar dar consejos

y aguantar mucho aunque no siempre es una buena cualidad” (Yolis,AG1, 01/SEP/11,41:25).Podría decirse que este aguantar mucho es la entereza que ella tiene más allá de lo que se supone ella permitiría y la cual le ha ayudado a mostrarse y ser una persona que ha salido fortalecida ante amargas y desagradables experiencias emocionales a lo cual podría denominarse resiliencia. Conforme van pasando las sesiones me pude dar cuenta del porqué de aguantar mucho. Ella lo refiere como no una buena cualidad, ya que habla de cómo había aguantado humillaciones por parte de su novio respecto a que ella era una persona que no valía la pena y que era poca cosa para él y lo comparte mencionando textualmente lo que este le decía: “mis amigos dicen que eres muy poca cosa para mi [...] mi familia me dice que me busque otra cosa mejor que no vales la pena”... (Yolis, AG1, 01/SEP/11,01:46:19), esta agresión emocional por parte del ex novio ella la vivía como una verdad, creía que realmente era poca cosa para él pero en espera de este le dijera todo lo contrario.

Otra problemática que ella presenta es la no aceptación por parte de su mamá. Principalmente se la ha vivido juzgada por su apariencia física obviamente por la forma en que viste y su apariencia física al ser parte de esa tribu urbana lo que la ha llevado a no tener la aceptación de su mamá. En ocasiones ha sido juzgada de lesbiana por no ser femenina como su mamá quisiera, cosa que ha lastimado mucho a Yolis. Las expectativas que tanto el papá como la mamá han puesto en ella han sido muy grandes y pesadas ya que sus otras dos hijas los han decepcionado por motivos diferentes y están en espera de que Yolis sea lo que tanto han esperado lo que ha ocasionado que estén atentos o mejor dicho observando, vigilando y poniendo en tela de juicio todo lo que hace dice y piensa.

Yo vivo la presión de mis papas de que ya no me dejan salir, ya no hay permisos, de que hay me salir con fulanita, ahora es no ¡no vas! y pues yo digo ¿Por qué?, y me dicen que porque no quiero que nos salgas igual que tus hermanas, y pues a mí diario me reprochan los errores de mis hermanas (Yolis, TS5, 29/SEP/ 11, p.8).

Esta presión diaria, la no aceptación a la imagen y la forma de actuar de Yolis la han llevado a tener conflictos sobre todo con su mamá. Menciona también que aparte

de la no aceptación se la ha vivido al igual que sus hermanas comparada con los hijos de otra persona “hay veces que mi mamá me dice: hay como hubiera querido que ustedes fueran como los hijos de Ariadna” (Yolis, TS5, 29/SEP/11, p. 29) y que ella lo único que le ha respondido a su madre es por qué no hizo nada para que ellas fueran así. Considero que esta forma de responder ha ido directamente hacia un reclamo que todavía en ese momento ella no ha clarificado ni reconocido. Conforme fueron transcurriendo las sesiones se dio cuenta de que se ha vivido con una mucha falta de atención por parte de su madre a su vez que esta no ha sido capaz de aceptar la forma de vida personal que tiene y por lo tanto origina un reproche de todo y en cualquier momento y lo refiere de la siguiente forma en la sesión cinco en la siguiente cita:

Me siento frustrada, es como una impotencia de decir hay no manches goza lo que tienes, por ejemplo es que yo a mi mamá nunca le digo nada si me está yendo bien o ciertas cosas, entonces ella me sigue diciendo y me sigue diciendo hasta que llega el punto en que yo me enojo y ya no le digo nada (Yolis, TS5, 29/SEP/11, p.29).

Me pude dar cuenta que la característica que mencionó de saber aguantar mucho ha sido principalmente gracias a esta situación, la cual le había mucho del daño así como el rechazo materno, la falta de atención que finalmente es una necesidad identificada por Yolis mas no concientizada y que además que están presentes todos sus constructos los cuales se contraponen a todo lo que ella disfrutaba hacer y por este motivo existe la no aceptación y poca valorización de ella misma.

4.2.1 Conocimiento en la relación con si mismo

Durante el trabajo de intervención pude percatarme de la forma en la que ella se relaciona consigo misma pero lo importante no era que yo me diera cuenta, si no que ella misma se concientizara del cómo estaba su relación intrapersonal. Para que Yolis pudieran tener mejor relaciones futuras con ella misma y con los demás, era primordial que conociera la forma en que se relacionaba con ella misma. El darse cuenta de la

poca valía que se tenía como persona, sintiendo que todos tenían derecho a juzgarla por su fachita (como ella lo refería) y el estar agradecida con las personas que la aceptaban fue un paso importante para su nueva forma de relacionarse. Durante su proceso personal descubrió su ser valioso así como también sus propias necesidades que le permitirán relacionarse de mejor manera tanto intra como interpersonalmente. La actualización del autoconcepto fue algo indiscutiblemente necesario ya que le ayudo a la aceptación incondicional de sí misma así como también a su valoración personal y para esto fue necesario tener un contacto más íntimo internamente con ella misma lo cual fue parte de su proceso personal.

Conocimiento de sí misma

Al inicio de la primera sesión ella no manifestó nada acerca de su interés para asistir al curso-taller, pero en el formato de datos generales solo escribió "Porque me interesa" (Yolis, FDG, 01/SEP/11). Yolis estuvo interesada, en que no lo sabía pero creo que el estar interesado es por algo que probablemente ni siquiera ella lo tenía consciente o bien el no saber poner las palabras exactas para definir su personal interés de asistir considero entonces que el interés fue lo importante para que ella fuera parte de este grupo.

Yolis refiere en la sesión uno sentirse poca cosa, aunque no lo menciona con esas palabras lo refiere de la siguiente manera al momento de que su novio le dice que los demás le dicen que es poca cosa para él: "...a veces yo decía tendrá razón tendrá razón, pero nunca le decía por el miedo que se enojara conmigo porque me dijera; sabes es cierto tienen razón no eres lo suficiente para mí! Yo trataba de decirle ¡no me lo digas!..." (Yolis, AG1 ,01/SEP/11,01:46:25). Al parecer Yolis no se conocía a sí misma, no se valoraba ni se aceptaba tal y como es ya que finalmente el ser una "Emo" la hacía sentirse que no valía como persona por lo que realmente se es.

Su valía como persona estaba por el suelo y se sentía agradecida de que la aceptaran, como si fuera un favor que le hacían. Puedo mencionar que fue importante que ella se diera cuenta que no quería que le dijeran que era poca cosa, lo cual era

bueno como parte de su proceso personal. Por lo menos en esta primera sesión esa parte me dejó satisfecha ante la experiencia de Yolis ya que se supo escuchar, y supoidentificar lo que no quiere.

Muchas de las veces que ella se sintió ofendida, desvalorizada lo manifestó de alguna forma: “Yo le decía tú te me haces muy lindo la verdad es que es si eres lo suficiente para mí, pero y esperando a que me retribuyera el ¡sí tú también lo eres! pero nunca lo capto y siempre siguió con lo mismo.(Yolis, AG1, 01/SEP/11,01:46:51). Yolis esperaba que él le dijera lo valiosa que era, difícilmente ella podía reconocerlo en sí misma y por lo tanto su necesidad de que alguien se lo dijera estaba presente.

Otro factor importante es el como ella al no sentirse valorada por sí misma, fácilmente permitía que los demás lo hicieran: “Llegó el punto en que me lo creí... yo misma decía nos vemos raros juntos” (Yolis, AG1, 01/SEP/11,01:51:20). Esta situaciónla hizo caer en depresión y que su dignidad como persona fuera pisoteada ya que escuchaba como su novio le hablaba de la chica con la que le ponía el cuerno y ella aceptaba todo ya que consideraba que él le estaba haciendo el favor al ser su novio. Yolis se encontraba en la segunda etapa del proceso de Rogers ya que podía expresar sentimientos que no le eran reconocidos como realmente lo eran, se expresaba con contradicciones como el hecho de mencionar “Pues si digo carajo si lo quería mucho y era mi novio” (Yolis, AG2, 08/OCT/11 ,40:30), refiriendo al pasado, aunque su lenguaje no verbal lo contraponían a sus palabras. Lo que expresaba verbalmente es un sentimiento que no está en el aquí y en el ahora, es decir en su presente lo cual se ve reflejado en unos cuantos minutos al expresar lo que ahora siente “es que creo que todavía sí lo quiero pero ya no lo soporto” (Yolis, AG2, 08/SEP/11, 41:43) En esta etapa los sentimientos no son reconocidos en el ahora ni como propios pero al momento de reconocerlos pasa a estar en la etapa tres, ya que en esta etapa la aceptación de sentimientos es mínima estos son reconocidos como algo vergonzoso inaceptables por alguna razón.

Yolis se supo escuchary pudotener una buena comunicación con sí misma y esto fue un paso enorme en su proceso personal el cual se estaba dando rápidamente. El problema que manifestó en todo momento fue el reconocimiento de sí misma, ya que

sabíalo que quiere, pero no sabía quién era realmente es decir no se había dado cuenta de lo que valía como persona, de cuáles eran sus dificultades primordiales que le impedían valorarse y por lo tanto evitar estar en relaciones que le hicieran daño y la denigrarían como persona y por lo tanto salir lastimada.

Reconocimiento de sí misma

El proceso de reconocimiento de sí misma de Yolis fue bastante rápido, ella se comenzó a reconocerse como una persona que valía, que no por su apariencia era despreciable y finalmente después de contactar con su experienciar y del proceso de acompañamiento en esta misma sesión por parte del facilitador y del grupo agregó: “Es lo que yo debí haber hecho y en el momento en que yo me empecé a sentir incomoda, nunca se lo dije, chance y se da cuenta eso pensaba”(Yolis, AG2, 08/SEP/11, 48:37). Las palabras de reconocimiento no salen textualmente de su boca como tal, pero al momento de mencionar que ya se dio cuenta de lo que debió haber hecho es porque se reconoció no merecedora de los insultos que el novio le hacía. Finalmente junto con ese reconocimiento se presentó el reconocimiento de lo que sí es y de lo que sí está refiriéndose al trabajo que había hecho con el grupo y a lo que le decían sus amigas y la cita que refiere a esta situación es:

Ya me hicieron pensar bueno ya me hicieron conectar el cerebro con lo que siento; era lo que yo esperaba escuchar de las personas... esperaba que sí dábamos más, y por lo tanto yo quería escuchar eso de ella y entonces la única que no veía que no daba más era yo (Yolis, AG2, 08/SEP/11, 1:24:45)

Expresó que la única que no se daba cuenta que no había nada más que hacer en esa relación era ella y lo reconoció con todas sus palabras. El reconocimiento de lo que ya no había es parte del reconocimiento de lo que si hay. Es decir si ya no había valoración y aceptación de lo que Yolis era en la relación entonces si había un reconocimiento de lo que si era, que aunque estaba disfrazado por la incomodidad, por el descontento y por el dolor es porque finalmente ella sabía lo que si era y por lo tanto esas emociones eran causadas por ese motivo. En esta ocasión podría señalar que

Yolis se encontraba en la quinta etapa del proceso de Rogers ya que fue capaz de darse cuenta de lo que sentía ante una experiencia y a diferenciar los sentimientos de los significados. Aumentó la responsabilidad de los problemas que presentaba y aumentó su preocupación de la forma en la que ha contribuido en ellos. Para esto la siguiente cita lo deja más claro: “Atreverme a preguntar si es lo que ellos están queriendo decir cerrarme en mí y darme la oportunidad de decir ¿yo te estoy entendiendo esto? ¿Si es eso lo que me quieres decir? Quitarme el miedo y poderme abrir” (Yolis, AG, 08/SEP/11, 1:39:02). Yolis se había convertido en una persona que ya se atrevía a preguntar si estaba entendiendo lo le querían decir para entonces saber que debía hacer o como respondería a la situación sin permitir más humillaciones.

Se dio cuenta de que era tiempo de ver primero por ella, de identificar lo que le pasaba ante las situaciones que enfrentaba cada día y lo expresa de la siguiente forma: “Me di cuenta de que digo Ok ahora tengo que empezar a hacer más por mí[...] que aprenda de mis errores ya vi en que me equivoqué y mejor dicho aprendí de la experiencia” (Yolis, AG2, 08/SEP/11, 1:37:37). Ante estas palabras no había duda de que Yolis se reconocía ya como un ser valioso, diferente por su apariencia pero finalmente valioso, esto reflejó claramente que tan benéfico le había sido el trabajo personal que había tenido en el grupo referente al reconocimiento de sí misma.

4.2.2 Ante la experiencia, sus nuevos significados.

El experimentar da la posibilidad de encontrar nuevos significados. El ECP es una forma de terapia la cual permite la utilización del método fenomenico para poder a partir de ahí y dar nuevos significados ante la experiencia que nos está ocasionando algún conflicto. Yolis lo hizo durante algunas sesiones y esto a su vez le permitió re-significar la experiencia o bien dar un nuevo significado a esta.

Nueva simbolización a la relación con su mamá

Yolis experimento el experimentar. Este experimentar le permitió contactar con su sentir real interior y expresarlo abiertamente. Al momento de experimentar abrió la posibilidad de re-significar o significar nuevamente la experiencia desde el aquí y el ahora. En la sesión cinco Yolis hizo un trabajo personal muy significativo y muy fuerte en el cual le habló a su mamá y le pidió lo que necesitaba: “déjame ser como soy, en vez de reprocharme acércate a lo que me gusta, interésate un poco en mí y preocúpate por saber cómo me siento y no me cuestiones todo el tiempo” (Yolis, TS5, 29/SEP/11, p. 31) Ella mencionó que en su casa no se dieron cuenta de lo mucho que le dolió lo que su novio le hizo y que ella no fue capaz de platicarles por temor a que la criticaran.

Que te interesaras por mí un poco y que dejaras de cuestionarme lo que soy y lo que me gusta (Yolis, TS5, 29/SEP/11, p.31).

No me cuestiones, simplemente así, acéptame como soy (Yolis, TS5, 29/SEP/11, pp.31-32).

Acéptame como soy, acéptame como soy, acéptame como soy, así simplemente acéptame como soy (Yolis, TS5, 29/SEP/11, p.32).

Su necesidad de aceptación estaba expuesta y fue identificada por ella lo cual permite que de un nuevo significado a su experiencia, el darse cuenta de que solo era criticada y comparada le ocasionaba estar distanciada emocionalmente con su mamá, ahora después del experimentar se permite dar un nuevo significado el cual es darse cuenta de que eso no es lo que quiere, que lo que ella quiere o necesita es sentirse aceptada, no cuestionada o juzgada y con mucha necesidad de atención y acercamiento con su madre. Este experimentar le permitió a Yolis de nuevos significados, significados que van al crecimiento y no que la mantienen estática, y en conflicto interno y con su mamá.

Otras citas fuertes durante esta sesión que refieren a la nueva simbolización de la experiencia respecto a la relación de Yolis con su madre es la siguiente:

“Simplemente decir ¡yo quiero a mi hija, yo estoy orgullosa de lo que ha hecho y por lo que es y así la quiero! Eso es lo que quiero escuchar de ella un día” (Yolis, TS5, 29/SEP/11, P.33).Yolis dejó por completo a un lado toda la narrativa acerca de lo mal que se relacionaba con su madre, simplemente descubrió tocando en su interior lo que le ocasionaba la forma actual de relacionarse con ella y por lo tanto lo que realmente quería. Ese nuevo significado fue principalmente el reconocimiento del amor que siente por ella y el amor que necesita de ella.

4.2.3 Reconocimiento de sentimientos actuales a partir de la experiencia

El reconocer lo que se está sintiendo en un preciso momento es parte de la cuarta y quinta etapa, así como la expresión de sentimientos que surgen a borbotones. Podríamos decir que durante esta sesión Yolis pudo llegar a estar en esta etapa, fue capaz de expresar durante un gran periodo de tiempo todos los sentimientos que tenía respecto a la relación con su mamá. Así como también fue capaz de reconocer los sentimientos que esta forma de relacionarse le ocasionan en ese momento, es decir en el aquí y en el ahora.

En relación con su mamá y papá

Anteriormente se había mencionado la frustración por no darle gusto a su mamá, por no ser lo que ella esperaba y por lo tanto de desear que fueran como otros “mal, me siento frustrada, es como una impotencia de decir hay no manches goza lo que tienes”(Yolis, TS5, 29/SEP/11, P. 29), con estas palabras Yolis expreso su sentir anterior y posteriormente lo relaciona a un deseo actual y reconoce que ahora lo que quiere es que su mama aprenda a disfrutar lo que tiene.

Otro sentimiento que Yolis fue capaz de reconocer durante su proceso personal fue la necesidad de ser escuchada tanto por su mamá como por su papá ya que cuando se quiere expresar siempre es criticada e incomprendida por sus preferencias de vestimentas, gustos que no son aceptadas por ellos. Otra necesidad que Yolis

identifica es la confianza hacia de parte de sus padres hacia su ser individual ya que todo lo que hace es motivo de temor por el hecho de lo sucedido a sus hermanas “no me siento escuchada ni comprendida por mi papá y aparte la desconfianza de mi papá así me la vivo” (Facilitador, TS5, 29/SEP/11, p.10). En esta cita implícitamente entre este grupo de palabras vemos reflejada la impotencia de no poder hacer nada ante la desconfianza y la necesidad de vivir en confianza y así como la necesidad de escucha y entendimiento por sus padres.

Como ya se mencionó anteriormente la impotencia es otro sentimiento que ella logra identificar al momento de experimentar respecto a lo que su mamá quiere o espera de ella, junto con este se encuentra también el sentimiento de aceptación positiva incondicional ya que Yolis se da cuenta de que no podrá ser lo que su mamá quiere pero si puede ser buena en otras cosas “pues más impotente porque no soy lo que ella quería, porque ella quiere que sea algo que a lo mejor no voy a ser, que por ejemplo nunca voy a ser una excelencia académica como ella quiere, pero puedo ser buena en otras cosas que a lo mejor ella no se da cuenta (Yolis, TS5, 29/SEP/11, p.29). Esta parte de trabajo personal aunque fue dolorosa fue muy significativa para Yolis ya que a su vez pudo identificar que es buena para otras cosas lo cual es un factor importante en su proceso personal.

Uno de los momentos más fuertes y significativos fue el reconocer la gran necesidad de amor, de afecto, de cariño de aceptación incondicional por parte de su madre. Me atrevo a decir que fue muy emotivo y doloroso ya que al ponerle sus propias palabras estas se escucharon entrecortadas y los ojos se le llenan de lágrimas:

Eso es lo único que quiero escuchar de ella algún día, que me diga hija te quiero y no me importa que te vistas extraño o que te gusten cosas que no entiendo pero que si me las quisieras explicar con gusto te entendería, simplemente eso (Yolis, TS5, 29/SEP/11, p. 33).

En esta parte intervención fue al momento después de que ella deja de hablar y en la cual yo le cuestiono si refiere a una aceptación incondicional y ella responde que sí que la quisiera al cien. Esto demostró que también tiene una necesidad de

aceptación positiva incondicional por parte de su mamá. Ella lo logró durante la sesión y con la ayuda del grupo y de la facilitación ya que al inicio solo se manifestó la incompreensión en la relación con su mamá y coraje que ambas se tenían.

Esta última cita refiere a la necesidad de aceptación incondicional que ella tiene de mamá pero no deja a un lado la aceptación que tiene también de papá:

Papá y mamá, esta soy yo, tu hija, con esta ropa, sin ser lo que es el otro, así soy yo, así soy yo, así te quiero papá y así te quiero mamá, quiero que me acepten, que confíen, yo confió en ustedes, quiero que confíen en mí, quiero que me escuchen, que sepan lo que quiero que dejen de pensar (Yolis, TS5, 29/SEP/11, p. 38).

Agrego también lo difícil que es darle gusto a ella y a su papá comparándose con un pez que no nada igual que los demás lo cual es muy difícil y pesado para ella lo cual podría ser un factor que contribuye a esa no aceptación: "Es como si ellos quisieran que yo nadara como los demás pececitos y es muy pesado" (Yolis, TS5, 29/SEP/11, p. 39).

Considero que esta parte del proceso personal de Yolis fue uno de los más significativos fuertes y doloroso que enfrentó. Finalmente la llevaron hacia el crecimiento, a vivir una relación más sana con ella mismaya que fue capaz de reconocer los sentimientos que como hija le causan en el aquí y en el ahora. Este paso probablemente contribuirá a una mejor relación entre ella con sus padres.

Otro sentimiento que reconoce en relación a sus padres es el coraje por tener que lavar culpas ajenas, el temor de fallar, de equivocarse ya que de esta forma sus papas tendrían razón de haber desconfiado de ella. Respecto a esto Yolis menciona: "no sé, por qué digo ahora tengo que limpiar los errores de mis hermanas (Yolis, TS5, 29/SEP./11, p. 27). El reconocimiento de sentimientos que Yolis hizo es muy significativo en su proceso personal. Es parte de los recursos que tiene para lograr relacionarse de una forma más sana ya que si se permite identificar y reconocer lo que siente, esto le permitirá poder expresarlo en el momento preciso si fuera necesario y así tener mejores relaciones con los demás y con ella misma.

En relación a su noviazgo

Yolis revivió e su relación de noviazgo compartiendo el dolor que lo ocasionó la misma así como su ruptura. Este experimentar le permitió hablar del dolor que le ocasionó terminar la relación, pero aún más significativo fue que reconoció a partir de este experimentar un sentimiento de culpa por haber permitido que se le tratara de esa manera “no manches como soporte todo esto” (Yolis, AG1,01/SEP/11,01:47:41). Dentro de este experimentar también se dio cuenta de que todavía sentía algo por él, que todavía lo quería a pesar de decir ya no sentir nada por él y el decir la palabra ya no lo soporto refiriéndose a él, a mí me pareció que lo que no soportaba era la situación. “es que creo que todavía lo quiero pero ya no lo soporto” (Yolis, AG2, 08/SEP/11, 41:43). Este no lo soporto me pareció importante ya que posteriormente mi apreciación no estaba tan lejos de la realidad. Este sentimiento de culpa también la llevo al reconocimiento de la propia irresponsabilidad para que esta situación existiera. Reconoce los sentimientos y los significados y trata de simbolizar. Algunos de los sentimientos le causan vergüenza, se hace consciente de estos. Se encuentra entre la cuarta y quinta etapa del proceso de Rogers ya que se da cuenta de lo que le está pasando en el aquí y en el ahora y lo concientiza totalmente.

Los sentimientos que ella ha reconocido en relación con ella misma respecto a su noviazgo podrían citarse los siguientes: la culpa de haber permitido que se le tratara de esa manera, el querer a su novio cuando este no lo merecía, la propia irresponsabilidad en su relación y la vergüenza que siente de reconocer todo esos sentimientos causados por el haber permitido que las cosas fueran de esa manera.

4.2.4 Recuperación y/o desarrollo de recursos personales

Yolis en su permanencia con el grupo participó en varias ocasiones. Gracias al contacto con sus experiencias pudo sanar heridas del pasado como fue el maltrato psicológico que vivía con su novio, lo pesado y triste que es vivir sin cumplir las expectativas de su mamá y la desconfianza que le tiene su papá.

Gracias a ese contacto con la experiencia Yolis se reconoció como una persona empática. Ella pudo ser empática con ella misma al momento de comprender lo que le pasaba con sus sentimientos al momento de vivenciar así mismo pudo lograr serlo con los demás, todas sus participaciones partían desde esa empatía que de forma extraordinaria afloraban de ella. Lo demostró en las sesiones y con el siguiente comentario en la que demuestra como su empatía estaba con el otro:

Te está diciendo una persona su problema... también poder ponerte en los zapatos del otro y poder comprender un poco más bien porque está enojado y escucharlo [...] dejarlo que saque las cosas y conforme te vaya hablando entender y poder ponerte en su lugar (Yolis, AG1, 01/SEP/11,01:25:03)

Ella en varias ocasiones se mostró empática y su empatía venía desde el como ella se habida sentido y se había vivido situaciones semejantes “yo creo que por esa todas pasamos yo estuve en la misma y no me voy a traumar y empecé a ir a un nutriólogo está aquí cerca” (Yolis, BP8, 21/OCT/11, R 235). Muestra que ella se limitó a enjuiciar u aconsejar solo a ser empática lo cual fue de gran ayuda para los demás integrantes del grupo.

Otro recurso que ella desarrolló la aceptación positiva incondicional que aunque inicialmente lo demostró hacia sus compañeros del grupo aceptándolos tal y como estaban en ese momento, al término de las sesiones hizo repercusión en ella. Podría asegurar que Yolis habían recuperado la empatía y desarrollado la aceptación positiva incondicional como recurso que fortalecería sus nuevas relaciones interpersonales futuras. La siguiente cita refiere a la comprensión positiva incondicional que en ese momento manifiesta hacia sus padres “así soy yo, así te quiero papá, así te quiero mamá”(Yolis, TS5, 29/SEP/11, p. 38). A pesar de que ella manifestó el maltrato por parte de su madre y falta de comprensión de su padre, Yolis fue capaz de aceptar y reconocer que los amaba tal y como eran, no pedía que cambiaran, no les puso condiciones para continuar amándolos, su aceptación por ellos era incondicional y eso lo reconoció dentro de una de las sesiones en las que ella tuvo un trabajo personal muy fuerte y doloroso.

Como ya mencione al final de las sesiones ella desarrolla el recurso de la aceptación positiva incondicional pero ahora lo pudo aplicar hacia su persona. Con frases cortadas por la emoción ya que lo dijo con la sonrisa en la boca lo manifestó así:

“Me reconocí muchas cosas que ya después de un tiempo dije no es cierto que y porque no quien me va a decir que no es cierto, si soy la que no se también ahí me sentí como más libre así como sí...”(Yolis, TS10, 10/NOV/11, p.21) esta aceptación positiva que logró sentir por ella misma fue un verdadero logro en su relación con sí misma y creo que queda claro al decir que se siente más libre.

Un recurso más que logro desarrollar fue el reconocerse un ser valioso ya que aunque no lo dice con esas palabras ella reconoció que un pasado había actuado mal al permitir ser maltratada por su ex novio y dice lo siguiente “además me di cuenta de que digo Ok ahora tengo que empezar a hacer más por mí, ya cometí el error me puse en segundo plano y vi por otra persona pero digo Ok ahora que eso quede atrás” (Yolis, AG2, 08/SEP/11, 1:37:37). Aceptó que ella es importante que valía mucho como persona y por lo tanto de ahora en adelante se pondría primero ella.

El atreverse a preguntar es un recurso que le ayudará a relacionarse de manera diferente. Dejar de interpretar, de creer y de pensar cosas que pueden ser o no ser, y atreverse a cuestionar para clarificar y estar segura de lo que sucede será un beneficio en su forma de relacionarse ya que de esta forma su forma de relacionarse lo hará desde una realidad.

No me tengo que cerrar tanto a lo que escucho o a lo que veo si en verdad no es lo que me quieren decir atreverme a preguntar si es lo que ellos están queriendo decir cerrarme en mí y darme la oportunidad de decir “yo te estoy entendiendo esto” ¿si es eso lo que me quieres decir? Quitarme el miedo y poderme abrir (Yolis, AG2, 08/SEP/11, 1:39:02)

Rogers menciona afirma la importancia de ser congruente con uno mismo en una relación de ayuda. Lo refiere como una de las actitudes del facilitador o terapeuta. Yo considero al igual que el que una relación terapéutica el ser congruente es solo una forma más de relacionarse; por lo tanto, la congruencia también es un recurso

favorecedor en las relaciones interpersonales y en este momento puedo referir que Yolis comenzó a ser congruente con ella misma, se escuchó y se atrevió a cuestionar si algo que ella estaba sintiendo o pensando no estaba claro. Esta congruencia es otro recurso desarrollado que en su momento podrá favorecer la relación interpersonal y por lo tanto su relación interpersonal.

Dentro de esta última sesión Yolis hizo un trabajo interior de reconocimiento y recuperación de recursos muy interesante; se dio cuenta de todo lo que pudo lograr con la ayuda del grupo y gracias a la facilitación. Mencionó algunos de los recursos que desarrolló haciendo referencia a lo trabajado y aprendido dentro del grupo se atrevió a pedirse: “reafirmar sostener y no dejar caer” (Yolis, TS10, 10/NOV/11, p.21)y como lo más importante para seguir adelante además se pide perdón.

El reconocimiento por el daño que se hizo, atreverse a decir me quiero a mí misma, abrazarse y reconciliarse con ella misma la hicieron sentirse libre. Ella sin darse cuenta comenzó a relacionarse con estos nuevos recursos que como podemos ver ella no los concientiza o mejor dicho no les ha puesto nombre como son:reconocimiento y aceptación de sí misma y el perdón. Estos nuevos recursos aplicados a su persona actuaran fortaleciendo su nueva forma de relacionarse y por lo tanto sus relaciones interpersonales.

Me pude ver a mí misma así toda inocente vestida de blanco y pude verme, tocar mi mano, pedirme disculpas, reconciliarme conmigo misma así “como te quiero mucho”, lo más bonito que pude abrir pasado es que me abracé a mí misma y me... no se me gusto si ahí también me sentí como libre como de si (Yolis, TS10, 10/NOV/11, p. 21)

Agradecerse a sí misma el daño que le han causado fue algo que me impresionó por un momento ya que no comprendía el significado de sus palabras “perdone mucho, olvide mucho y agradezco a las personas que me hicieron daño porque dicen que lo que no te mata te hace más fuerte y creo que aquí estoy; y creo que reafirmando y sacando algo bueno de todo (Yolis, TS10, 10/NOV/11, p. 22). Yolis se fortaleció al reconocerlo y por lo tanto se va fortalecida, se dio cuenta que todo lo que había vivido la habían hecho

ser lo que ahora era. Ya con esa fortaleza ella agradece a los que la lastimaron ya que gracias a eso ella se integró al grupo y a través de su experiencia comenzó a sanar todas esas heridas de su pasado lo que le permitió una reconciliación con ella misma y de esta forma su propio crecimiento personal.

Resultados generales de la intervención

Es el momento de analizar los resultados generales de la intervención de una forma general, ya sin hacer énfasis en puntos tan particulares y/o específicos.

Este análisis lo haré desde un punto particular que es si verdaderamente el ECP ayuda o incrementa el cambio de la personalidad de la persona lo cual a su vez permite una nueva forma de relacionarse. Conforme fueron pasando las sesiones de este grupo de encuentro, me fui dando cuenta como el ECP fue cobrando fuerza tanto en mi fe en el cómo en el proceso de cambio de personalidad de los participantes.

Cuando los participantes del grupo se fueron viviendo aceptados, acogidos y en confianza con el grupo y con el facilitador, así como también se fueron sintiendo comprendidos por ambos y sintieron que el facilitador se mostraba desde lo que estaba sintiendo respecto al experimentar del otro; me di cuenta como todo esto en conjunto iba favoreciendo los procesos personales de los participantes, procesos en los cuales ellos estaban siendo los protagonistas principales lo cual hacía que se sintieran escuchados y atendidos.

Este sentir de escucha y aceptación fue creando un clima favorecedor para que los participantes pudieran ir compartiendo sus vivencias personales lo que a su vez generaban liberación de prejuicios, constructos y una reafirmación personal. El autoconocimiento y/o encuentro con si mismo fue un proceso doloroso, exhaustivo pero finalmente sanador.

Cada uno de los participantes fue compartiendo libremente sus vivencias dentro de un ambiente de respeto por parte de todos los participantes. Hubo confrontaciones fuertes y gracias a estas ese reencuentro con si mismo se logró de una forma más

significativa la cual permitió que afloraran sentimientos los cuales ayudaron al proceso personal de cada uno de ellos. Algunos de los participantes compartieron más que otros, pero finalmente dentro de ellos hubo cambios significativos los cuales fueron expresados al finalizar las sesiones.

4.3 El desarrollo del potencial; mi tarea como facilitadora

Para dar respuesta a la segunda pregunta que refiere a mi desempeño como facilitadora, desarrollare dentro de este punto mi tarea como facilitadora en el que hablo de la forma en la que acompañe a los integrantes del grupo, mis temores y obstáculos. Quedaran plasmadas viñetas que aportan evidencias de mi participación como facilitadora en el proceso personal de los participantes y por lo tanto como favorecieron en el proceso de cambio. Hablo de las tres actitudes del facilitador las cuales al estar presentes en el encuentro y por lo tanto como estas favorecieron el proceso individual y sobre todo del proceso de cambio de los participantes.

Durante las intervenciones me di cuenta de mis avances como facilitadora, que aunque en un inicio estaba el miedo latente, poco a poco fui bajando la guardia y me permití estar acompañándolos de una forma más entera, más entregada donde yo podía fluir junto con ellos.

Un momento que me causo conflicto personal por el hecho de no haber podido ayudar más de lo que se pudo fue cuando Yolis mencionó que le gustaría estar todo el día en la escuela, en ese momento el llanto le gano y entre lágrimas agregó que ella no era lo que su mamá esperaba, que la había decepcionado. Mi acompañamiento fue simplemente con la escucha y la validación de su sentimiento pero sin abrir más emociones ya que el tiempo se acababa y mi preocupación de no poder acompañarla durante más tiempo y dejar un proceso abierto, no me permitió ayudarla a continuar con su proceso. Creo que finalmente el haber estado atenta escuchándola fue de gran ayuda pero mi auto exigencia fue la que me hizo salir de la sesión desilusionada del trabajo no realizado aunque me quedaba claro que un factor determinante de que este trabajo no se diera, fue el tiempo.

Mi empatía al momento de estar con el otro fue captada por los participantes ya que ellos se sienten comprendidos lo cual hace que se sientan escuchados “puedes pensar ¡mamá no soy buena como ella, pero soy buena para esto y no te has dado cuenta!(Facilitador, TS10, 10/NOV/11, p. 29). Estas palabras hicieron que Yolis se sintiera escuchada y por lo tanto que se permitiera expresar lo que sentía “si y no valora ni por aquí le pasa valorarme”(Yolis, TS10, 10/NOV/11, p. 29). Quedo entonces de manifiesto la necesidad de sentirse valorada por parte de su mamá.

La confrontación otro factor que yo en lo personal considero estuvo presente frecuentemente no solo con las personas en la que realicé el análisis en este documento, sino también con el resto de los integrantes del grupo; fue un factor que ayudo bastante al trabajo personal de los participantes y aunque algunas veces fue doloroso, me permitió que la ayuda fuera más efectiva y concreta.

Una de las citas que ayudaron a que Yolis concretara lo que le pasaba es la siguiente. “tu sientes que la desilusionas ¡no eres la hija que yo quisiera!! ¿Cómo escuchas eso?”(Facilitador, TS10, 10/NOV/11, p. 30). Yolis respondió inmediatamente “ella simplemente quisiera haber tenido una hija excelente”(Facilitador, TS10, 10/NOV. /11, p. 30) Es aquí donde ella se dio cuenta que no cubría las expectativas de su mamá o mejor dicho que su mamá no la aceptaba incondicionalmente.

Pudiera continuar mencionando citas o viñetas en las cuales se demuestra como mi trabajo como facilitadora ayudo al desarrollo del potencial de los participantes. Creo que con lo ya mencionado anteriormente queda reflejado de qué forma pude ayudar a que los integrantes del grupo pudieran desarrollar y recuperar recursos personales para fortalecer y mejorar sus relaciones intra e interpersonales.

Así como las condiciones son básicas para que ocurra el cambio de personalidad, lo son también las tres actitudes básicas del facilitador ya que más que ser habilidades o técnicas son o deben ser parte integral de este el cual bajo entrenamiento y o practica puede lograr desarrollarlas de una forma inconsciente y hacerlas parte de el mismo.

La psicoterapia de Rogers es, en esencia, un intento de liberar al hombre. El paciente es una fuerza básicamente positiva y creadora, sofrenada y torcida por artefactos. Curar al paciente es liberar esa fuerza, ayudarlo a eliminar las barreras que la sofocan, conseguir que acepte su propia realidad y se atreva a ser quien es. Para ello el psicólogo le acepta incondicionalmente, trata de comprenderle y le ofrece su propia autenticidad (Rogers, 1967: VIII)

Esta relación facilitadora realizada desde Enfoque Centrado en la Persona (ECP) de Carl Rogers como ya sabemos se caracterizó por tener presente durante el proceso las tres actitudes del facilitador en el proceso de acompañamiento y con estas permitir que el paciente o cliente logre un cambio constructivo en su personalidad. Estas tres actitudes son la congruencia, la empatía y la aceptación positiva incondicional. “Esas son condiciones que Rogers ha llamado necesarias y suficientes” (Rogers: 1967, p. VIII). Estas condiciones deben ser percibidas aunque sea en grado mínimo por el paciente y de no ser así no estaríamos hablando de un encuentro desde el ECP.

CAPÍTULO VI. DISCUSIÓN CON AUTORES

Para el desarrollo de este capítulo me propuse presentar de forma textual los elementos teóricos en los cuales fundamenté la intervención así como los resultados del proceso de intervención realizada. Se mostrarán las referencias sobre todo del área del desarrollo humano así como también todo aquello que de alguna forma se relacione con la parte teórica.

Al iniciar con el grupo de intervención hubo aspectos de interés personal los cuales fueron: demostrar que sí es posible ser empático con jóvenes adolescentes y además que la relación facilitadora es simplemente una relación interpersonal y que por lo tanto la empatía la congruencia y la aceptación positiva incondicional pueden estar presentes en cualquier tipo de relación.

6.1 Relaciones interpersonales

Partiré del propósito general de la intervención el cual fue: “Que los jóvenes a través del contacto y expresión de sus experiencias encontraran recursos que favorecieran sus relaciones intra e interpersonales”, Rogers(1985) en su Teoría de las Relaciones Interpersonales afirma: “la relación terapéutica no es en realidad más que un caso particular de las relaciones interpersonales” (1985, p. 85). Es entonces que desde mi experiencia después de mi intervención, puedo asegurar que efectivamente, la relación terapéutica es sin duda una relación interpersonal. Por lo tanto relación entre alumno maestro dentro de un aula es sin duda otro caso particular de relación interpersonal en la cual si se atienden y/o cuidan las seis condiciones se puede propiciar un espacio de crecimiento y de aprendizaje significativo.

Tanto las relaciones intra e inter personales requieren del conocimiento de sí mismo para que estas sean más efectivas. Este conocimiento de sí mismo es un factor que determina la forma en la que se da la relación. El conocerse a sí mismo permitirá relacionarse desde un yo real el cual dará origen a relaciones más auténticas y por

consiguiente más sanas y duraderas como lo demostró Dany en la sesión diez en la cual rescató recursos que son características personales que ella al iniciar el grupo no consideraba propias.

6.2 Conocimiento de sí mismo

El conocimiento de sí mismo es un proceso la mayoría de la veces doloroso pero finalmente muy gratificante. Rogers (2010) refiere que para poder llegar a ser quien uno realmente es, es primordial que la persona pueda reconocer lo que piensa de sí mismo en ese momento, esto será parte del proceso de transformación en lo que realmente es, como lo comentó Dany en la sesión cuatro en la cual ella se reconoció fea y desagradable por su aspecto físico. Es importante entonces reconocerse a sí mismo para entonces poder llegar a ser quien realmente se es. Rogers (2010) describió once puntos que se presentan en este proceso de reconocimiento del sí mismo en los cuales hay aspectos que se dejan a un lado y otros que se comienzan a hacer: Dejan de utilizar las máscaras, sentir los deberías, de satisfacer expectativas impuestas y de esforzarse por agradar a los demás. Comienzan a auto orientarse, a ser un proceso, a ser toda la complejidad de sí mismo, a abrirse a la experiencia, a aceptar a los demás, a confiar en ellos mismos y finalmente llega la orientación general. Por lo tanto

Poco a poco tienden a abandonar la actitud de ocultar su verdadero sí mismo y a comportarse de acuerdo a las expectativas ajenas [...] se permite ser libremente el proceso cambiante y fluido que él es. Se aproxima hacia una apertura confiada a lo que sucede en su interior; aprende a escucharse (Rogers, 2010, p. 163).

De esta forma podría yo agregar que Dany poco a poco a partir de la sesión tres a la sesión diez fue caminando por este camino y así lo manifestó durante esta última en la cual comentó que aprendió a aceptarse y a quererse tal cual es, lo cual a mi criterio estas últimas palabras refieren a que ya se conoció.

Anthony de Mello (1985) afirma que “observarse sin críticas, sin justificaciones ni sentido de culpabilidad ni miedo a descubrir la verdad. Es conocerse a fondo” (1985, p.

31). Por lo general durante este proceso buscamos lo que realmente somos haciendo a un lado lo que no somos, Mello (1985) asegura que para llegar a ser quien eres se tiene que averiguar primeramente lo que no eres, para de esta forma llegar al ser que ya eres. Dany se dio cuenta que no era una persona débil durante su trabajo personal en la sesión tres a partir del reconocimiento de valentía en los otros.

Mello (1985) agrega que observarse a sí mismo es estar atento a todo lo que sucede dentro y alrededor de ti como si todo le pasara a otra persona, de esta forma no habría juicio ni justificación y sobre todo no habría esfuerzo por cambiar las cosas. El querer cambiar las cosas solo las complica más, pues se inicia una lucha contra las ideas es decir; esas ideas deben ser entendidas para que se retiren por si solas una vez que se comprenda su falta de realidad. Dany dejó de luchar y comprendió que no es fea, que es valiente y valiosa al finalizar la sesión ocho, ahora si se podría hablar del conocimiento de sí mismo ya que desde el entendimiento y comprensión de las formas de actuar, pensar y sentir se puede llegar al conocimiento del verdadero yo o del verdadero sí mismo.

6.3 Actualización del autoconcepto a través de la modificación de constructos

Es importante mencionar que Rogers en su libro *Terapia Personalidad y Relaciones Interpersonales* (1985) usó como sinónimos los términos: Yo, concepto del yo o de sí mismo y estructura del yo y lo define de la siguiente manera: “compuesto de percepciones de las características del yo, y de las percepciones de las relaciones del yo con los otros y con los diversos aspectos de la vida, junto con los valores asignados a estas percepciones” (1985, p. 30). Relacionándolo con lo anteriormente mencionado que refiere al conocimiento de sí mismo, considero que conforme se va conociendo más a sí mismo, más rápidamente se va alejando el sí mismo que se creía ser y se va acercando más al sí mismo real, por lo tanto existe una tendencia actualizante del yo y una modificación de nuevos constructos. Como lo encontré en Dany en la sesión tres en la que ella modificó el concepto de llorar y sobre todo hacerlo frente a los demás. De esta forma la tendencia actualizante del yo se presenta a través de la modificación de

constructos los cuales son factores promotores del cambio en la persona. Rogers (2010) refiere al tema denominando “las expectativas impuestas” a las cuales yo describo de la siguiente manera: esas expectativas impuestas son aquellas que de alguna manera llegan a ser parte de uno mismo como pueden ser los constructos que afectan considerablemente al yo en formas de pensar, sentir y/o comportarse. Cuando estos se reconocen y pueden ser modificados las personas:

[...] se sienten en libertad de ser como quieren, comienzan a desconfiar de la organización, universidad o cultura que tiende a modelarlos en una dirección determinada y cuestionar los valores que se pretende imponerles (Rogers, 2010, p. 154).

Puedo entonces agregar que en el grupo de encuentro Dany mostró en la cuarta sesión una actualización en su autoconcepto, ahora se consideraba valiente por haberse atrevido a llorar frente a los demás y en la sesión ocho en la que comenzó a reconocerse como una persona con cualidades, finalmente en la sesión diez ella lo manifestó un autoconcepto diferente al que tenía al iniciar las sesiones.

6.4 Experienciar para la actualización y modificación de constructos

Para que esta modificación de constructos se diera en mi grupo de intervención fue primordial que cada uno de los participantes se permitiera experimentar ya que de esa forma pudo darse cuenta y poner palabras a lo que realmente le sucedía en alguna situación vivida como sucedió la mayor parte del tiempo con Dany sobre todo en la sesión tres, siete y en la sesión ocho en las que ella se permitió experimentar parte de su historia y a través de esta identificar el verdadero sentir sentido en ese momento: “Todo lo que a una persona le sucede dentro de su organismo en cualquier momento y está disponible para la conciencia se llama experiencia” (Rogers y Kinget, 1967), gracias a este experimentar se pudieron modificar constructos, actualizar el concepto del yo y llegar al conocimiento del sí mismo. La experiencia sería un peldaño para llegar al conocimiento de sí mismo o bien al conocimiento personal como se presentó el caso de Dany en la sesión ocho en la que reconoce literalmente la necesidad de su mamá.

Lafarga y del Campo (1978) afirman que el ser humano aprende de su experiencia, que esta lo hace creativo y lo anima a correr riesgos y de esta forma reorganizar e integrar las experiencias lo hacen crecer. La experiencia es entonces una de las mejores formas de aprendizaje en cualquier ámbito sea este personal, académico o profesional. Puedo entonces asegurar que gracias a las experiencias compartidas en el grupo, los integrantes de este pudieron rescatar y desarrollar recursos personales para a partir de ahí relacionarse con los demás y con ellos mismos como fue el caso de Danyen la sesión tres y cuatro donde simboliza la valentía y en la ocho donde recupera características personales ya que al haberse permitido experimentar da apertura a la modificación de constructos personales

6.5 La empatía, congruencia y aceptación positiva incondicional como actitudes de los integrantes del grupo

La creación de un espacio donde los jóvenes pudieran ser escuchados, donde no fueran juzgados y si aceptados y en donde pudieran expresar sus sentimientos cualesquiera que fueran; fue lo más importante para el desarrollo del trabajo dentro de las sesiones ya que de esta forma los jóvenes se expresaron libremente. La empatía la congruencia y la aceptación positiva incondicional no solo fueron las actitudes más como facilitadora del grupo, fueron actitudes de los mismos integrantes durante el transcurso de las diez sesiones lo cual facilitó el proceso.

La empatía que Rogers (2010) describió como el permitirse comprender al otro sin barreras internas que impidan sentir de la misma manera, esforzarse por participar en la experiencia del otro a partir del punto de vista de la persona que la está experimentando, fue también como ya se mencionó, una de las actitudes de los integrantes del grupo, lo cual permitió que cuando un integrante estaba compartiendo una experiencia vivida, fuera comprendido desde el lugar en que se encontraba en ese preciso momento, como fue en la sesión tres en la que Dany muestra su tristeza por la muerte de su abuelo apenas una semana atrás lo que empatiza con casi todo el resto del grupo el cual le demostró entendimiento, acogida y comprensión por el momento que estaba viviendo.

Rogers y Kinget definieron de esta forma la empatía: “aprehensión de aspectos tanto cognoscitivos como emocionales de la experiencia de los demás” (1967, p. 117). Comprender los sentimientos con sus verdaderos significados abre la posibilidad de poder entrar al mundo del otro y por lo tanto comprenderlo desde ese preciso lugar. Aris en la sesión cinco muestra una comprensión empática hacia Dany respecto a la necesidad de aceptación incondicional.

La empatía: “sentir el mundo privado del paciente como si fuera el propio, pero sin nunca perder la cualidad de ‘como si’” (Lafarga y del Campo, 1985, p. 84), fue uno de los aspectos que favoreció el grupo, parecería que se les hubiera indicado que debían empatizar, cuando de forma innata esta empatía se dio dentro del grupo. Creo que esta era una necesidad de todos, que la necesidad de ser entendidos sin juicios era general y por tal motivo ellos mismos se la brindaron. Como en la sesión tres en la que Aris empatiza con el dolor de Dany lo cual hace que recuerde la tristeza que ella sintió y siente por la muerte de su papá sin dejar de comprender la tristeza de Dany.

La congruencia: Rogers (2010) lo llamo ser autentico a la y lo define con las siguientes palabras:

Esto significa que debo tener presentes mis propios sentimientos, y no ofrecer una fachada externa, adoptando una actitud distinta de la que surge de un nivel más profundo o inconsciente. [...] implica también 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 (Rogers, 2010, p. 41).

Como lo que sucedió en la sesión siete en la que Yolis manifiesta su congruencia al expresarle a Dany lo que está sintiendo al escucharla. El recibir palabras de otra persona la cual le manifiesta su sentir, es de gran ayuda en los grupos ya que de alguna manera son palabras de un tercero pero que llagan a abrir la posibilidad de recuperarlas como si fueran propias y en otras ocasiones de confrontarlas y así encontrar respuestas lo más cercanas a la realidad.

Lafarga y del Campo “Esto significa que, dentro de la relación, él es libre y profundamente él mismo, con su experiencia real exactamente representada por su conciencia de sí mismo” (1985, p. 84), tanto el cliente como el paciente deben ser congruentes; al inicio de las sesiones la mayoría de los integrantes se mostraban incongruentes; es decir no había esa conexión entre lo que expresaban, y lo que realmente sentían fue durante la sesión dos y cuatro en la que las contradicciones estaban presentes en cada momento, las palabras que decían no coincidían con lo que su comportamiento o con lo que mostraban de ellos mismos.

La congruencia del facilitador funcionó muchas veces como espejo, los integrantes del grupo lograron darse cuenta de esa congruencia y al parecer parte de que ellos pudieran ser congruentes fue darse cuenta de que era válido expresar lo que se siente respecto a la relación del otro.

La aceptación positiva incondicional que significa: “el respeto y agrado que siento hacia él como persona distinta, el deseo de que posea sus propios sentimientos, la aceptación y respeto por todas sus actitudes al margen del carácter positivo o negativo de estas últimas” (Rogers, 2010, p. 41). Brindar seguridad en la relación que se estableció en el grupo fue fundamental ya que el estar seguro de agradar al otro sin ser condicionado permitió que la persona pudiera expresar todos sus sentimientos libremente fueran estos de agrado o desagrado. Dany en la sesión siete expresó su trastorno alimenticio de una forma tan natural que solo lo pudo haber hecho por la seguridad que sintió en el grupo y que esta fue gracias a todos los integrantes de este.

El aprecio positivo incondicional como lo llama Lafarga y del Campo (1985) refiere a: “un interés por el paciente como persona *aparte* con permiso de tener sus propios sentimientos, sus propias experiencias. Significa una aceptación total sin condiciones como podría ser “te quiero solamente si...” aceptar al paciente con sentimientos buenos, malos, dolorosos de temor etc. Comento que los integrantes del grupo se dieron la oportunidad de ser aceptados en todas y cada una de las condiciones que se presentaron por citar un ejemplo; en la sesión ocho la aceptación positiva incondicional mostrada por los integrantes del grupo a Dany durante la

dinámica. De esta forma el grupo permitió acompañarse con su escucha y comprensión lo que fue de gran ayuda y apoyo en los procesos individuales.

6.6 Conclusión

A lo largo de este capítulo he tratado de tejer los elementos teóricos con los resultados de la intervención realizada mostrando como el desarrollo humano y el ECP (enfoque centrado en la persona) fueron los factores principales que movilaron el proceso de intervención. Demuestro aquí mismo uno de los principales aspectos de interés personal que fue demostrar que si se puede empatizar con los adolescentes que se puede lograr siempre y cuando esté presente la escucha, la comprensión, la empatía y la aceptación.

En la última sesión me di la oportunidad de sentir lo que el grupo había significado para mí, Permití que los participantes se sintieran libres de expresar todas sus emociones y sentimientos mediante una dinámica donde contactaron sentimientos y emociones y después, al finalizarla compartieron lo que esta les había significado. Me di cuenta del impacto positivo que tuvo. Sus muestras de cariño, afecto, comprensión que había ya entre ellos estuvieron presentes en sus comentarios"[...] la función más importante del facilitador de un grupo será crear un el clima psicológico adecuado para generar el nacimiento del vínculo, creando las condiciones necesarias para la comunicación y el crecimiento" (Barceló, 2003, p. 81). Con esto quedo que la relación facilitadora fue una relación interpersonal en la cual la empatía, la congruencia y la aceptación positiva incondicional estuvieron presentes como se pudo ver en la relación facilitadora y en la relación personal y grupal con los participantes.

Ahora puedo asegurar que las relaciones interpersonales de los participantes (por lo menos con ellos mismos) se han ido modificando gracias al conocimiento de sí mismo;el experimentar fue un factor determinante y primordial para el proceso individual ya que de esta forma se actualizaron y modificaron constructos lo cual permitió la actualización del autoconcepto.

CONCLUSIONES Y PROPUESTAS

Un gran logro que a base de esfuerzo y persistencia está plasmado en este documento. Contenta de terminarlo y presentar todo lo que entre un equipo de maestros, compañeros, grupo de invitados y yo hemos terminado. Muchos retos enfrentamos juntos, entre los cuales fue enfrentarnos a procesos personales dolorosos, mostrar nuestra vulnerabilidad y exponer nuestros sentimientos frente a los demás; pero gracias a eso se logra el cambio.

Me recuerdo preocupada, asustada y angustiada antes de iniciar este recorrido, pero también me recuerdo contenta y satisfecha por lo que iba construyendo en especial por los logros al término de la intervención. Fui capaz de darme cuenta de cómo el poder del acompañamiento resulta una mano de apoyo para aquel que se encuentra sumergido en un mundo lleno de complicaciones, traumas y escenas dolorosas y significativas las cuales impiden tener una vida más plena.

Los jóvenes participantes esperaban que yo como persona que coordinaba el curso les dijera que hacer, pero su sorpresa mayor fue descubrir que en sus manos estaba la respuesta, que solo ellos con sus recursos personales podrían resolver todo aquello que de alguna forma les estaba impidiendo relacionarse con las personas de una forma más sana y con esto lograr relaciones más duraderas. Fue un proceso de descubrimientos, sobre todo de un descubrimiento interior o mejor dicho del verdadero yo. Se dieron cuenta que ese interior que tanto les lastimaba y les estorbaba muchas veces era semejante al de sus compañeros del grupo, quizás por estar en una misma etapa de vida o bien simplemente por ser personas. El permitirse explorar y vivenciar le dio la oportunidad de encontrar respuestas y caminos, de desarrollar o simplemente recuperar recursos y aunque no fue una tarea fácil fueron capaces de hacer. Los procesos personales, sesión con sesión cada vez eran más fuertes y eso no fue impedimento para que se retiraran, sino todo lo contrario fueron el motor para muchos y el interés de continuarlos para otros. La necesidad de tener un espacio seguro y confiable donde fueran escuchados sin

emitir juicios e involucrar prejuicios fue evidente y creo que se logró no solo con la ayuda del facilitador sino de todos los participantes del grupo.

Es importante resaltar que las tres actitudes facilitadoras estuvieron presentes y no solo en mi trabajo como facilitadora del grupo, si no en todos los participantes del mismo. El grupo a su ritmo fue mostrándose cada vez más interesado en el proceso del otro, fue acompañándolo con su escucha, con su consideración positiva incondicional y se mostró auténtico y/o congruente durante sus intervenciones. Yo como facilitadora pude hacer a un lado todos mis miedos y poner en práctica todo lo aprendido durante la maestría. Pude confiar en mí, en el grupo en la tendencia actualizante y sobre todo en la teoría de Rogers, fue lo que a mí en lo personal me llevó a confiar y por lo tanto a lograr todo lo que plasmo en este documento.

Descubro que todas las relaciones terapéuticas son un tipo de relación interpersonal tal y como lo dijo Rogers (2010) "la relación terapéutica es solo un tipo de relación personal, y que la misma ley gobierna todas las relaciones de esta clase" (p. 44). Es importante mencionar que gracias a la relación los jóvenes participantes pudieron descubrirse y pudieron lograr un cambio significativo en su persona. La relación que se generó consigo mismo, con los otros y conmigo como facilitadora fueron los factores que propiciaron este cambio. La diversidad de mundos y de vivencias que se generaron en el grupo fue generador del cambio.

Mi trabajo como facilitadora como ya lo mencioné al principio estaba lleno de miedos, de inseguridad pero conforme fueron pasando las sesión fui bajando la guardia y creo que eso fue percibido por el grupo ya que a la par también ellos se fueron sintiendo más confiados. Fui a través de este acompañamiento que me fui viviendo más auténtica y confiada en mi misma, logrando con esto que los participantes confiaran en mí y en el grupo mostrándose. Poco a poco se fueron mostrando más confiados, con más respeto hacia lo que escuchaban, aceptaban al compañero tal y como se mostraba. Esto fue gracias a la confianza que fui logrando en mi como facilitadora del grupo ya que me fui entregando al grupo aceptándolos como seres valiosos independientemente de sus conductas y pensamientos, fui mostrándome más empática de una forma más natural y adquirida en mi persona y no como algo aprendido que tenía que poner en la práctica.

El dejar ver mi lado humano, con defectos y con problemas y compartir en algunos momentos mis vivencias simplemente para apoyar procesos, fue algo significativo para los participantes; mostrarme ante ellos congruente y auténtica fue confiable para ellos; poder expresar lo que me sucedía al escuchar su experiencia, comunicarme verbal y no verbalmente, ser respetuosa, escucharlos con sus palabras y no con las mías y entender verdaderamente lo que les sucedía tal y como lo estaban manifestaban, hizo que el la relación entre el facilitador y el grupo se convirtiera en un encuentro lleno de confianza y cariño.

Con esto concluyo que el ECP y su no directividad no puede lograr nada, estas son teorías y conceptos. Son las actitudes y las conductas que al estar presentes en un proceso de comunicación interpersonal, pueden favorecer los cambios que se enuncian en la teoría. Es decir que una persona vulnerable, con necesidad de ser escuchada, aceptada y comprendida, si es acogida en un clima de respeto y confianza puede lograr un cambio de personalidad.

Ahora me doy cuenta que yo como egresada de la Maestría en Desarrollo Humano puedo entender que cada persona tiene una historia y que gracias a esta las cosas se perciben de manera diferente en cada uno, que hay una gran diversidad de reacciones que se generan por la misma y que junto con sus constructos hacen de cada persona un ser diferente pero valioso.

Me doy cuenta que como facilitadora puedo ser de gran ayuda para el otro que puedo estar para el otro desde el lugar donde está en ese preciso momento y por lo tanto puedo ayudarlo a encontrar recursos propios que le ayuden a relacionarse consigo mismo y con los demás lo más sanamente posible.

Por todo esto mi propuesta es continuar promoviendo el Desarrollo Humano desde el ECP (Enfoque Centrado en la Persona) para así ayudar a que la persona tenga un encuentro consigo mismo y aprenda a quererse, valorarse, aceptarse y sobre todo a concientizar el ser humano que es y de esta forma se permita modificar actitudes las cuales le impiden estar bien consigo mismo y por lo tanto le imposibilitan tener buena relación con el mismo y con los demás.

Dentro de mi área de trabajo como docente de la Escuela Preparatoria nº12 propondré al departamento de orientación educativa mi participación en programas

tales como escuela para padres, asesorías terapéuticas individuales y grupales (participando en este como facilitador), para así favorecer su formación académica, social, familiar a través del trabajo emocional que realice dentro de estos grupos y que esto lo ayude a continuar fortaleciendo pasos hacia las metas propuestas.

De esta forma estaré contribuyendo con el apoyo a programas que ya están en curso en el departamento de orientación educativa y porque no, expondré nuevas ideas desde la teoría rogeriana para la formación de nuevos proyectos.

El poder acompañar al otro desde su propia historia, haciendo a un lado la propia es una habilidad y que logre en este recorrido la cual utilizare como herramienta de ayuda para estar en el proceso del otro. Estar sin emitir juicio, con una atenta escucha ante la vivencia del otro, con palabras lo más asertivas posible permitirán que este pueda dar pasos significativos en su proceso personal y de esta forma ir creciendo como persona por medio de ese encuentro con el mismo.

Me creo capaz de ser parte del apoyo de crecimiento de la persona, y contribuir a eso me haría sentirme útil a la sociedad en la que me encuentro inmersa tanto en mi área de trabajo como con las personas que me rodeo. Creo que poder darle una mano, una mirada o bien una sonrisa de corazón, de aceptación y sincera será bien recibida y de gran ayuda al otro.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ander-Egg, Ezequiel (1982) *Metodología del trabajo social*. "El ateneo", S.A., Barcelona.
- Barceló, Bartomeu (2003) *Crece en grupo*. Desclée De Brouwer, S.A. Bilbao, España.
- Branden, Nathaniel (2009) *Los seis pilares de la autoestima*. Paidós, México.
- Bustillos, Gabriela y Laura Vargas (2001) *Técnicas participativas para la educación popular*, Editorial IMDEC, México.
- Coleman, John y Leo Hendry (2003) *Psicología en la adolescencia*. Ediciones Morata.
- Cuenca Rendón Elizabeth, Beatriz Rangel y Margarita Rangel (2004) *Psicología*, Editorial Thomson, México.
- De la Torre, José (1997) *La comunicación auténtica que lleva a relaciones interpersonales de calidad en un grupo de seminaristas*. Tesis de la Maestría en Desarrollo Humano no publicada. ITESO. Tlaquepaque, Jalisco, México.
- De Mello, Anthony (1985) *Auto liberación interior*, Editorial Lumen, Buenos Aires.
- Di Caprio Nicholas S. (1979) *La Buena vida*, Editorial Diana, México.
- Erikson H. Erik (1972) *Sociedad y adolescencia*, Siglo XXI Editores Argentina, S.A.
- [-----] (1968) *Identidad, juventud y crisis*, Editorial Paidós Buenos Aires.
- [-----] (1966) *Infancia y sociedad*, Editorial Paidós Buenos Aires.
- Goleman, Daniel (2010) *Inteligencia emocional*. Planeta, Madrid.
- Gondra, José (1978) *La psicoterapia de Carl R. Rogers*. Española Desclée de Brouwer, Bilbao, España.
- Lafarga, Juan (2005^a). *Desarrollo Humano. Revista mexicana de Psicología Humanista y desarrollo Humano. Prometeo, Fuego para el propio conocimiento*. No.45, pp. 4-6 México.

- [-----] (2005b). Mi comprensión del desarrollo humano. *Revista Prometeo. Fuego para el propio conocimiento*. No. 45, pp. 7-12 México.
- Lafarga y Gómez del Campo (2000) *Desarrollo del potencial humano*. Volumen 1. Trillas, México.
- Martínez, Miguel (1999). *Comportamiento Humano*, Trillas, México.
- Ochoa Guerrero Mauricio (2002) *Psicología*. Editorial Umbral. México.
- Ochoa Guerrero, Mauricio et. al. (2005) *Seminario de aprendizaje y Desarrollo*, Editorial Planeta, México.
- Palomar Rodríguez Gloria Martha, Adriana Torres (2006) *El clima familiar y bajo rendimiento escolar*. Universidad de Guadalajara, México.
- Pick de Weiss y Elvia Vargas (2005) *Yo adolescente*, Editorial Planeta, México.
- Rogers, Carl (1972) *Psicoterapia Centrada en el Cliente*. Paidós, Buenos Aires.
- [-----] (1978) *Orientación psicológica y psicoterapia*. Narcea, Madrid.
- [-----] (1980) *Persona a persona*. Amorrortu, Buenos Aires.
- [-----](1985) *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*, Editorial Nueva Visión, Buenos Aires.
- [-----] (1989) *El proceso de convertirse en persona*. Paidós, Barcelona.
- Rogers, Carl (1997) *Psicoterapia centrada en el cliente*. Paidós Ibérica, Barcelona.
- [-----](2010) *El Proceso de Convertirse en Persona*. Editorial Paidós, Buenos Aires.
- Rogers, Carl y Marian Kinget (1967) *Psicoterapia y relaciones humanas*, Editorial Alfaguara, Madrid Barcelona.
- [-----](1971) *Psicoterapia y relaciones humanas*. Alfaguara, Madrid.
- Rogers y Rosenberg (1981) *La persona como centro*. Herder, Barcelona.
- Rogers, Carl y Stevens, Barry y colaboradores (1980) *Persona a persona*. Amorrortu, Buenos Aires.
- Satir, Virginia (1991) *Nuevas Relaciones humanas en el núcleo familiar*. Editorial Pax, México.

- Trejo, Orlando (2009) *Cambios que genero la escucha en el proceso de la entrevista centrada en la persona, en el área de la autoestima y las relaciones interpersonales*. Tesis de la Maestría en Desarrollo Humano no publicada. ITESO. Tlaquepaque, Jalisco, México.
- U de G (2011) *Curso de inducción*. Sistema de Educación Media Superior. Escuela Preparatoria no. 12, pp. 14-17. Guadalajara, Jalisco, México
- [-----] (2010) *3er Informe de Actividades. Periodo 2007-2010*. Lic. Manuel Velasco Gudina. Escuela Preparatoria no. 12. Guadalajara, Jalisco, México.
- Vanaerschot, Greet (1997) *La empatía como proceso dinamizador de los diversos micro procesos dentro del cliente* David en Brazier, David, *Más allá de Carl Rogers*, Desclée De Brouwer, biblioteca de Psicología, Editorial Bilbao, España

Fuentes electrónicas

http://www.extension.edu.uy/sites/extension.edu.uy/files/La_metodologia_de_taller_en_los_procesos_de_educacion_popular.pdf

<http://psicologia.laguia.2000.com/ladepresion/definicion-de-autoestima>

<http://www.sems.udg.mx>,

<http://www.sems.udg.mx/acerca/vision>

<http://www.udg.mx>,

<http://www.udg.mx/nuestra/presentación/misión-visión>

U de G (s/f) Misión y Visión recuperado el 25 de marzo de 2013

U de G, SEMS (s/f) Misión y Visión, recuperado el 25 de marzo de 2013

APÉNDICES

Apéndice 1. Cuestionario diagnóstico

EDAD _____

SEXO _____

SEMESTRE _____

1.- ¿Consideras que a tu edad te expones a situaciones las cuales no sabes manejar?

Si _____ Menciona cuales.

No _____

2.- Cuando te has sentido desorientado ¿has buscado apoyo?

Si _____ ¿con quién?

No _____

3.- ¿Te ha costado trabajo integrarte a grupo de amigos ya sea dentro o fuera de la escuela? “Explica porqué”

Si _____

No _____

4.- ¿Te gustaría mostrarte ante los demás como una persona madura, firme, segura, exitosa y alegre?

Si _____ ¿para qué?

No _____

5.- ¿Te gustaría tener control de tus emociones y usarlas positivamente?

Si ____ ¿para qué?

No ____

6.- Si se abriera un espacio donde pudieras expresarte ¿te gustaría formar parte de él? “Explica porqué”

Si ____

No ____

7.- ¿Qué tipo de situaciones personales tratarías? O bien ¿Qué tipo de temas abordarías?

8.- ¿Te gustaría tratar temas emocionales? Si tu respuesta es **SI** selecciona mínimo dos temas los cuales te gustaría abordar.

Si ____

No ____

____Autoestima ____Relaciones interpersonales ____Uso constructivo de emociones

____Relaciones familiares ____Motivación

9.- ¿Cómo te gustaría que fuera la dinámica del grupo?

10.- ¿Con que frecuencia te gustaría asistir?

1 vez a la semana ____

1 vez cada dos semanas_

Apéndice 2. Cronograma de las sesiones

Actividades	Año 2011										Año 2012				
	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May
I. Diseño de la intervención (Proyecto)															
a) Entrega final de proyecto	Del 18 de Enero al 10 de mayo														
					Día 1										
II. Realización															
a) 11 sesiones del grupo de encuentro							Del 01 de septiembre al 03 de noviembre								
b) Evaluación parcial															
c) Análisis e interpretación parcial del grupo de encuentro															
III. Reevaluación final															
a) Análisis e interpretación de la intervención											Del X de Enero al X de Abril				
IV. Informe final															Día 10

Apéndice 3. Plan detallado, sesión por sesión

Sesión	Tema	Objetivo	Actividades
Sesión 1 01 de septiembre “Conociéndonos”	Encuadre del curso. Presentación de los integrantes. Presentación del programa. Acuerdos de organización operativa (Confidencialidad, escucha, respeto, receso). Análisis de expectativas.	Que los integrantes del grupo rompan el hielo. Establecer las reglas de la forma en que se llevara a cabo el curso. Acordar horarios tanto de inicio, receso y término de la sesión.	Se les pedirá que expresen de forma voluntaria su interés por participar en el curso-taller. Se presentaran de forma personal cada uno de los integrantes mencionando cada uno una de sus cualidades. Se realizara una dinámica de integración titulada “busca quien”.
Sesión 2 08 de septiembre Comunicación en uno y doble sentido (hablando de interpretación y/o entendimiento verbal).	Mi historia también cuenta Agrado y desagrado Afecto y agresión	El alumno lograra identificar su propio marco de referencia para identificar el sentido del mensaje. El alumno será capaz de integrar lo aprendido en sus próximas relaciones interpersonales.	Los integrantes participaron en una dinámica llamada “Es así”. Cada uno de ellos reflexionó acerca de lo que sucedió en la dinámica y del cómo se sintió en el transcurso de esta. Se les invitó a relacionar lo sucedido en la dinámica con sucesos en su vida diaria. Compartieron su experiencia y vivencia en el grupo de forma voluntaria.
	Rechazamos en	Que los alumnos	Que los alumnos

Sesión 3 15 de septiembre “Cada relación un espejo”	otro lo que no aceptamos de nosotros mismos.	identifiquen sus propias formas de actuar. Que pueda identificar qué es lo que le molesta del otro y lo relacione con el mismo.	participen en una dinámica llamada “Semejanzas” Que cada uno de ellos identifique que le sucedió y como se sintió con la dinámica. Que compartan su experiencia y sentir con el grupo de forma voluntaria No se realiza la dinámica 1 y 2
Sesión 4 22 de septiembre Semejanzas (Relaciones tóxicas y sanas)	Relaciones tóxicas y sanas. “Que semejanzas me permiten o me impiden tener relaciones interpersonales sanas”.	Que por medio de las semejanzas con sus compañeros logren identificar primeramente las características que los asemejan y qué tipo de relación genera con esa persona(Tóxica o sana). Que los alumnos sean capaces de identificar relaciones sanas. Que puedan elegir relaciones sanas y alejarse a las dañinas o tóxicas.	Que los integrantes identifiquen las características que más les asemeja a sus compañeros mediante una actividad escrita llamada busca quien. Que después de identificar las características las comparta en binas cambiando de compañero las veces que él o ella quieran hacerlo para recibir retroalimentación. Que comparta que y como se sintió al identificar sus semejanzas y acerca de compartir en binas.

Sesión 5 29 de septiembre Roles: Por género, lugar o papel que desempeño en mi familia	Lugar que ocupo en mi familia Papel que desempeño por gusto o por imposición. Mitos y creencias	Que los alumnos puedan identificar el rol y/o lugar que tiene en su familia Que puedan hacer a un lado sus mitos, creencias y roles aprendidos en su familia nuclear que intervengan en sus relaciones interpersonales. Que identifiquen si el rol que tienen es por imposición o decisión consciente o inconsciente.	Se les repartirán papeles de color rosa y azul para que en cada uno de ellos escriban las actividades que pueden hacer los hombres y las que pueden hacer las mujeres y los pegaran al frente de forma separada. Se le pedirá que las lean y mencionen su opinión referente a la actividad, si están de acuerdo que es una actividad que solo se puede hacer por el hombre o por la mujer. Que se permitan defender su postura si lo creen necesario.
Sesión 6 Condiciones personales (psicológicas, históricas y sociales)	Creencias Cultura Afecciones personales	Que el alumno pueda identificar de qué manera sus condiciones de vida actual interfieren en sus relaciones en general. Que por lo menos sean capaces de identificar si sus afecciones personales provienen de mitos, creencia o de la cultura del medio en el que viven. Que logren	De forma voluntaria se compartirán experiencias personales para ubicar de qué forma les están afectando en su vida presente, el resto de los compañeros los acompañaran con su escucha y aportaciones desde su sentir personal y con esto les permita encontrar sus propios recursos. Al final se le(s)

		identificar los recursos personales con los que cuentan para enfrentar las situaciones que les afectan o incomodan.	pedirá a la(s) personas que compartieron sus experiencias que mencione que aprende de sí mismo y de los demás.
Sesión 7 14 de octubre Necesidades personales en mis relaciones interpersonales.	Necesidad Atención de necesidades .	Que el alumno sea capaz de reconocer sus necesidades para una buena relación intra e interpersonal. Que dentro de sus relaciones personales presentes pueda comenzar a cubrir sus necesidades.	Que comparta con el grupo alguna necesidad ya reconocida mencionando de qué forma afecta sus relaciones intra e interpersonales en el presente.

Sesión 8 21 de octubre Aceptación de “sí mismo” para mejores relaciones interpersonales.	Recuperación de información Lo que no acepto de mí mismo.	Que el alumno logre ser consciente de la importancia de la aceptación de sí mismo para la mejor integración y relación interpersonal. Que sea capaz de identificar qué es lo que no se acepta de “sí mismo” y porque.	Que los integrantes compartan una parte de su historia que les preocupa y de esta forma recuperen información que les ayude a identificar qué es lo que no aceptan de sí mismo y porque. Actividad para recuperar información que le permita identificar qué es lo que no acepta de sí mismo (retroalimentación). Compartir sus resultados en grupo.
Sesión 9 03 de noviembre Identificación de recursos y potencialidades	Lo bueno y lo malo según yo mismo y los otros. Aprendiendo a aprender que no siempre lo bueno es tan bueno y lo malo tan malo.	Que los integrantes identifiquen cuando están haciendo el bien o el mal por un patrón establecido Que los integrantes sean capaces de diferenciar las situaciones en las que sus acciones malas no son tan malas y las buenas tan buenas. Que los integrantes puedan identificar sus recursos a partir de sus constructos de bueno y malo.	Que los integrantes del grupo lean la lectura de los lobos Que identifiquen como se sienten y que les pasa al momento de leerla Que escriban en una hoja de papel bond de forma individual lo que vivieron al leerla. Que compartan lo que escribieron con el resto del grupo Que se retroalimenten unos a otros

Sesión 10 10 de noviembre Recuperando mis recursos y/o potencialidades	Recuperación de recursos y potencialidades	Que los integrantes del grupo puedan identificar sus potencialidades y recursos mediante dinámicas que les permitan y faciliten su reconocimiento Que el alumno pueda verbalizar lo que le fue más significativo y valioso del curso. Que pueda manifestar de forma verbal los conocimientos adquiridos generales que le han sido de utilidad en sus relaciones actuales	Presentación de fotos y/o video tomadas durante el curso. Cierre del curso con retroalimentación personal de forma grupal
--	---	---	---

Apéndice 4. Formato de datos generales

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Fecha de nacimiento: _____

Semestre actual: _____

Correo electrónico: _____

Pasatiempo: _____

Principal motivación que te hizo venir al curso
taller: _____

Qué esperas del curso-taller: _____

Apéndice 5. Formato de evaluación final

1. ¿Cómo te sentiste en el grupo?
2. ¿Notaste algún cambio en ti a partir de asistir al taller?
3. ¿De qué manera integras a tu persona las vivencias personales y las de tus compañeros trabajados en el grupo?
4. ¿Puedes relacionarte de manera diferente a partir de lo que has aprendido?
5. ¿Cómo fue la participación de tu facilitador?
6. Si quisieras recomendarle algo al facilitador ¿Qué sería?
7. ¿Qué observaciones harías al “grupo de encuentro” de acuerdo a la forma en la que se llevó a cabo?

Apéndice 6. Ejemplo de bitácoras individuales de los participantes

de Septiembre-2011

Hoy iniciamos con el taller la verdad me gusto mucho ya que nunca habia cursado uno así o semejante no queria faltar ya que con el nombre del taller la maestra platico poquito de lo que iba a tratar me anime

El primer dia me senti poquito rara ya que no conocia a la mayoria más que mis amigos de mi salon, comenzo a hablar la maestra sobre la comunicacion, unos compañeros hablaron sobre sus experiencias y me senti indentificada con varios ya que tenia problemas parecidos y no sabia como resolverlos

Lo que más me gusto fue cuando hicimos la actividad de la hogita que venian preguntas como quien tenia los mismos gustos que tú me gusto y me emocione tanto porque la mayoria me puso que era muy alegre y que tenia bonita sonrisa me gusto que eso piensen de mi,

Me sentí muy identificado ahora con
Atzeiri, Brenda J. y Marysol ya que cada
una de ellas dijo algo que me sucedía.
Atzeiri, de pensar en los demás antes
que en ella, si yo sé que hago felices primer
o a los demás, pero los pongo como si fueran
alguna prioridad tenerlos primero antes
que a mí pero a veces no me gustaría ser así
y cambiar un poco eso, también de lo de
sentir una carga con sus hermanas, a mí me
han dejado cuidando varios días a los míos
pero les dije que hagan algo y que me ayuden
con las tareas pero no quieren, y me ponen
la excusa de tengo tarea pero nunca se
ponen hacer nada y lo tengo que hacer yo
pero yo también tengo responsabilidades pero
no me entienden, de buscar quien me comprende
si lo tengo pero no puedo expresarme
delante de ellos ya que no sé si me

'Drenda J., lo de su padre, si me llega ya que con mi mamá pasa lo mismo ya que no me deja salir y no me da permisos para salir y me repite mis errores que he cometido siempre a cada rato que puede cuando quiero hacer algo de lo que yo quiero; Marysol; es cierto que uno se encierra en su propio mundo y lo que hago, yo es acostarme en la cama y ponerme llorar escuchando mi música clásica que tengo y música relajante para poder quitarme ese dolor que tengo pero yo nunca me he desahogado con nadie por que no soy muy abierto, pero soy muy diferente en la casa que es la prepa, por que me siento una felicidad que todos se creen eso pero cuando realmente estoy triste en mi interior y necesito algún apoyo de los demás pero

solo un poco o lo que quiero hacer por eso a mi me gusta estar más en la prepa que en mi casa ya que hay puedo pasar mejores momentos y me distraigo un poco de lo que sucede en la casa pero lo malo es que no se puede hacer.

Quiero de perdida un consejo de quien sea que me pueda ayudar en mis situaciones de lo que me sucede, siento, pienso pero no tengo la capacidad de poder expresarme con los demás y tener algún apoyo para poder mejorar mi actitud y ser más positivo en mi manera pero siempre pense que todo me sucedía a mi y solo así pero ya entendi que no soy el unico que le sucede eso si no que también hay más.

A pesar de que yo siempre mis amigos y amigas me cuentan sus problemas y trato de

darles un consejo o alguna ayuda para poder ayudarles, pero ellos nunca se han preocupado conmigo ni pensando en mí si me pasa algo o como me encuentro. lo de un amigo es cierto en cambio a mí me sucede con mis dos mejores amigas por que me dicen siempre en la casa que mis novias, una la novia y otra la amante a pesar de que les digo que nadamás son mis amigas no quieren hacer caso pero es solo una amistad y yo se que no va a pasar nada por que las considero como unas hermanas y no va a cambiar eso pero siempre siguen esa insistencia de que son algo mío.

Apéndice 7. Ejemplo de bitácora personal

TEMA: BITACORA 5

NOMBRE: NORMA ANGELICA SANCHEZ BADILLO

MAESTRO: GABRIELA SIERRA

FECHA: 29 DE SEPTIEMBRE 2011

1.- DATOS DE IDENTIFICACION

Nombre del facilitador: Norma Angélica Sánchez Badillo

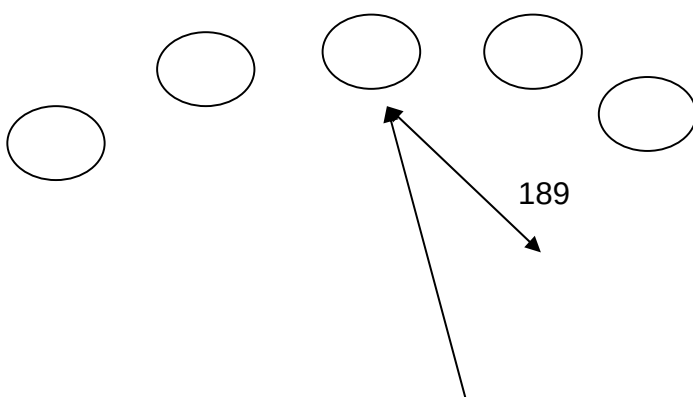
Fecha de intervención: 29 de septiembre del 2011

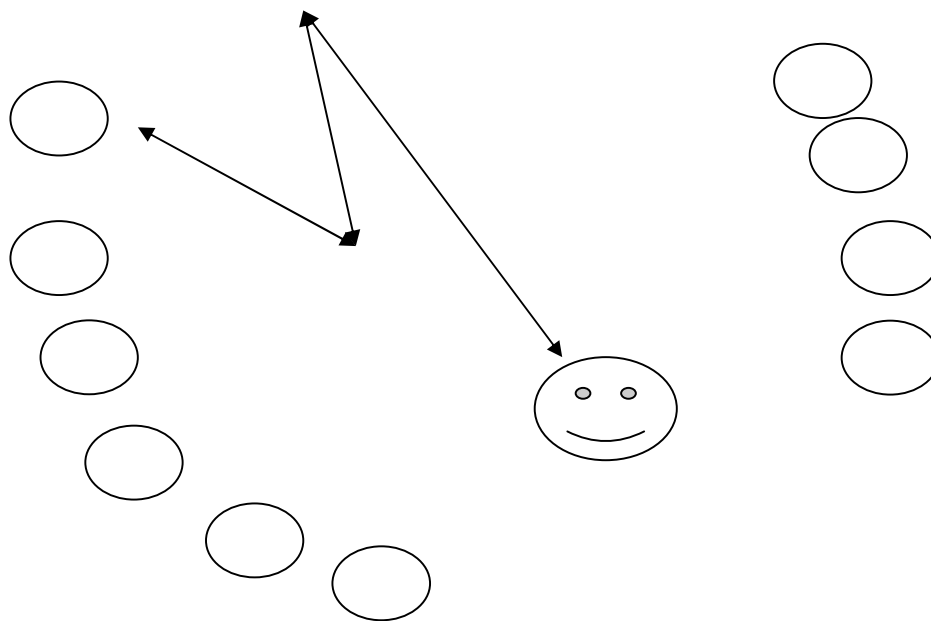
Horario: 9:00-11:00

Lugar: Escuela preparatoria N°12 de la Universidad de Guadaluajara.

Espacio físico: Aula 70 Módulo D

Croquis de los participantes:





2. OBJETIVO Y ACTIVIDADES DE LA SESION

Nombre de la sesión:

Roles: Por género, lugar o papel que desempeño en mi familia.

Temas:

1. Lugar que ocupo en mi familia
2. Papel que desempeño por gusto o por imposición.
3. Mitos y creencias

Objetivo:

1. Que los participantes puedan identificar qué rol están jugando en sus relaciones interpersonales diarias tanto con su familia como con sus amigos u otras personas con las que se relaciona.

2. Que puedan identificar cuáles son los mitos o creencias de su familia nuclear y de la familia de origen de sus padres que tienen relación con los roles que se les impone desempeñar.

Actividades:

1. Se les repartirán papeles de color rosa y azul para que en cada uno de ellos escriban las actividades que pueden hacer los hombres y las que pueden hacer las mujeres y los pegaran al frente de forma separada.
2. Se le pedirá que las lean y mencionen su opinión referente a la actividad, si están de acuerdo que es una actividad que solo se puede hacer por el hombre o por la mujer.
3. Que se permitan defender su postura si lo creen necesario.

Recursos materiales:

Recortes de papel rosa y azul, plumones, cinta scotch, pizarrón.

3.DESCRIPCION DEL TRABAJO REALIZADO

Les doy la bienvenida pregunto si alguien quiere platicar algo, les pregunto como vienen el día de hoy y solo responden que muy bien. Enseguida les menciono que vamos a hablar de los roles que tenemos en la vida, el rol que hemos jugado como hija, como mujer, cómo amigos, en la casa como hija o hijo , que es lo que corresponde que es lo que puedo o debo hacer .

Dany: Más que nada como que tratan ahorita de decir dicen el hombre se va dedicar a trabajar bueno antes decían eso y la mujer la ama de casa pero hoy en día esos roles ya no porque la mujer también se dedica a trabajar a estudiar y a superarse igual que el hombre pues ya no. Ya cambia el rol de la mujer.

Yo: Antes era la mujer a su casa y el hombre a trabajar pero ahorita ya no.

Irma: En mi casa por ejemplo somos puras mujeres, pero como yo soy la mayor a mí se me exige por ejemplo ahorita que estamos viendo las carreras me dicen “una carrera con la que te vaya bien económicamente para que puedas ayudar a tus hermanas”.

Yo: Ósea ¿ya te están aventando un costalito?

Irma: No me sierran las puertas diciéndome “eso es de niños” no ellos lo que se preocupan es que yo pueda salir adelante y sea el ejemplo de mis hermanas.

Yo: ¿Y cómo te sientes cuando te dicen eso?

Ilse: Bien pero a la vez digo ¿y si les fallo a mis hermanas?

Yo: ¿Qué es bien?

Irma: Orgullosa. Como que siento que yo soy el ejemplo pero si les fallo como presión.

Yo: Te sientes presionada y ¿cómo lo vives dentro? ¿Cómo te sientes?

Irma: No me siento mal. Aunque sé que ellas están siguiendo mis pasos por ejemplo en la secundaria si sacas buenas calificaciones durante los tres años te llevan a un viaje al sureste y ahora mi hermana le dice a mi mamá tengo que sacar puros dieces para irme al viaje como **Irma**. Es como si yo no llego a terminar la tarea y luego alguna llega flojear y dice “¡pues **Irma** no la termino!”

Yo: Te sientes como el ejemplo. Y el vivirte como el ejemplo ¿qué es para ti?... ¿Cómo te vives como el ejemplo? ¿Qué es para ti? ¿Cómo lo sientes?

Irma: Tenerlas que ayudar como si me piden ayuda para las tareas...

Yo: Tenerlas que ayudar. Y lo dice con un gran peso. Guardo silencio un momento

Irma: Es como mi hermanita **Irma**. Guarda silencio y agrega: Me siento bien porque digo si saco mi carrera y tengo un buen trabajo me voy a esforzar para que mis hermanas tengan todo lo suficiente.

Yo: ¿Dónde queda **Irma**? ¿Dónde queda lo que tú quieres?

Irma: Guardado hasta que mis hermanas se realicen.

Yo: Te escucho que esperando hasta que se realicen ellas, ósea haciendo para ellas

Irma: Comienza a narrar la historia de sus papas que su mamá no tiene carrera porque se casó muy chica y toda la familia está esperando el momento para decirle ya ves ya salió embarazada, no estudio,...

Irma: Después de la narrativa dice “y yo no quiero fallarle a mi mamá”

Yo: Escucho a una **Irma** que manifiesta preocupación, angustia, pero más por el quedar bien por mis hermanas y por liberar a mi mamá de algo. ¿Cómo te sientes con ese paquete?

Irma: Yo creo que si voy a poder y va a descansar mi mamá, como dice voy a liberarla, va a poder decir que hizo las cosas bien con sus hijos a pesar de no haber hecho las cosas como ellos quisieron.

Narra como también él un primo también estudio medicina y está ayudando a los demás.

En ese momento **Elsallega** interrumpiendo... Me causa mucha molestia.

Irma: Voy a estudiar una carrera para ayudar a mis hermanas.

Yo: Para ayudar a mis hermanas.

Irma guarda silencio como contactando algo con este reflejo pero **Dany** interviene agregando su experiencia personal, la cual **Irma** no la toma como la de ella.

Después de un pequeño momento de narrativa

Yo: La invito a que respire profundo porque siento que no contacta la emoción y le cuestiono ¿Cómo te vives con esa presión a diario? ¿Cómo te vives en la escuela todos los días? y hago un breve resumen de todo lo que ha dicho. Ella guarda silencio y responde:

Irma: Quizás que me orillen a estudiar una carrera que yo no quiero. Como por ejemplo Administración, y yo que quiero estudiar periodismo.

Dany: Menciona que a ella la presionan de que estudie pero no la carrera, solo que estudie.

Yolis: Narra de sus hermanas, una fracasada, se casó con un bueno para nada, Mi otra hermana se casó con un chavo bueno para nada y no estudio nada. Ahora a mí no me dejan salir porque me reprochan los errores de mis hermanas.

Yolis: También quiero estudiar periodismo y no me apoyan dicen que me van a matar.

En este momento ya no sé a quién debo atender pues escucho la necesidad de Yolis de sentirse comprendida también.

Yo: Ya escuchaste a las dos cómo te sientes.

Yolis: Es que son diferentes, mis papas vienen de sentirse fracasados...bla blabla...

Yuri: Continúa narrando lo que ha investigado de las carreras para ver que le gusta y es cuando se da cuenta que es fuera.

Yolis: Le digo a mi papá y me dice que no que para que me voy, para salir embarazada igual que mis hermanas, que voy a andar de cabrona, de libertina. Siempre es lo mismo. Yo soy la que menos problemas les ha dado... No me puedo sentir en la libertad de decir me equivoque porque ya lo hicieron mis hermanas y ni así.

Aquí dejo de preocuparme por Yolis ya que lo que comparte esta mas desde el pensamiento la narrativa es fría y sin ninguna emoción y así lo dejo por el momento y lo dejo por si hay tiempo o se retoma para otra sesión pero desde la emoción.

Yo: ¿Cómo escuchas a Yoseline? ¿Cómo lo sientes? Te escucho como si las expectativas que no cumplieron ellos se ven reflejadas hacia ti, ¿así te escucho?

Irma: Mhhhu. Sería como habar con ellos y que tuviera confianza.

Yo: ¿Te escucho que también te vives en desconfianza?

Irma: Si por parte de mi papá. Comienza a narrar el apoyo de su abuela...

Yo: ¿Cómo te vives con esa desconfianza todos los días al venirte a la escuela?

Irma: Con miedo de cómo va a reaccionar él. Y se sale del tema.

La invito a que toque ese miedo de la desconfianza de tu papá no de Irma. Respira y chécalo:

Irma: La vivo no permitiendo que se me acerquen los hombres. Le digo a mi mamá porque para que si no les va a gustar a mi papá.

Yo: Hay ese temor de hacerte un novio

Irma: Es el temor de para que me ilusionó. Es el amor.

Yo: Escucho que ya te has ilusionado pero para que si mi papá no lo va a aceptar.

Se va nuevamente a la charla de las carreras y la invitó que regrese a l miedo con el que se vive ahora en el presente.

Le pido que sierre sus ojos y recuerde un m omento cuando estaba con el muchacho que le gustaba. Ella se resiste y dice que cree que es difícil atinarle porque una vez le presentó a un chico que no le gustaba y ese si le gusto.

Nuevamente la invito a que recuerde a un choco con el que estaba gusto, que sentía bonito, que recuerde al ambiente en el que estaba, como lo veía.

Pregunto si lo está pudiendo hacer y responde que sí. (Pregunto porque hay mucho ruido externo)

Irma: Se le salen las lágrimas.

Narra diciendo que su papá lo trato mal, y no lo quiso saludar,

Yo: ¿Cómo te sentiste en ese momento?

Irma: Enojada, muy enojada, porque negarse a conocer a la persona. Porque no lo aceptamos.

Yo: Por feo no lo aceptamos, ni siquiera lo conocemos pero no lo aceptamos

Irma: Mucho coraje. Ganas de...

Yo: Permítete sentir ese coraje. Ganas de que, ¿ganas de que sucediera que...?

Irma: Es que lo que siempre he sentido se lo he dicho no me he quedado con las ganas de nada.

Yo: De decirlo si pero ¿con ganas de que sucediera qué?

Irma: De que cambiara.

Yo: Papá con ganas de que confiaras en mí, como me gustaría que confiaras

Irma: Porque todo sería más fácil.

Yo: Porque todo sería más fácil. Me la viviría más libre, mas en paz más feliz

Irma: Solo acentúa con la cabeza

Yo: ¿Que más Irma? ¿Qué más?...Papá...Guardo silencio por un momento

Irma: Que me tuviera la confianza como decía él yo nunca te he fallado, nunca ha tenido queja. Lo dice llorando

Yo: ¿Si yo nunca te he dado problemas porque no confías en mí?

Irma: Ya me quiero salir de mi casa pero me quiero ir bien quiero decirle que seas feliz papá si conseguí lo que querías que era la carrera pero ya alejarme porque ya.

Yo: Quiero tener una carrera para poder irme de mi casa y decirte aquí esta lo que querías de mí, quiero dejar de atenderte para poderme atender, quiero dejar de darte gusto para darme gusto a mí.

Yo: ¿Es todo eso Irma?

Irma: Si, porque ya ni sé cómo va a reaccionar porque es muy cambiante

Yo: Te escucho con ganas de vivir una vida propia

Irma: A mí todavía me quieren tener aquí

Continúa narrando

Yo: Si puedo, déjame vivir mi vida, tenme confianza.

Irma: No le pido nada yo sola hago mis cosas investigo, siento que no le importa.

Yo: Que no le importa ¿Qué?

Irma: Lo que yo quiero. Quiere que sea a su manera

Yo: Quiero que me supere como él cree que es superarse

Irma: Si

Pido apoyo a Samuel. Le Pregunto a Irma el nombre de su papá y pido que se tomen de las manos diciendo a Irma que él es Pedro su papá.

Samuel le dice: Quiero que seas feliz, que llegues a ser lo que tú quieres, que logres tus metas, todo lo que tú quieres, yo confié en ti, no tengo temor de que me falles, no me has causado ningún problema, perdóname por la desconfianza, sé que es una gran exigencia mía, que te estoy pidiendo que seas lo que yo no pude ser, que te estoy pidiendo que seas otra persona, que seas tú y así te quiero.

Si decir yo nada se abrazan y ella se conmueve

Irma menciona que está segura que la quiere, que siente bonito porque si le ha demostrado, pero se pregunta porque se preocupa tanto. Yo no le he dado razón para que desconfíe...

Irma: Yo quisiera saber que le hice para que desconfiara así de mí fue a preguntarles a unos vecinos del CUCEI porque no me creyó

Yo: ¿Cómo te sentiste?

Irma: Mal curiosamente cuando le miento es cuando me cree

Cuando escucho a Said menciona que eso que le dijo es lo que espera.

Yo: Quiero que me tengas confianza, esa confianza es la que me va a ayudar a elegir lo mejor, mejor confían sus amigos que él. Se le escucha la voz cortada.

Irma: Quiero que confíe en mí, en que yo sabré si esa carrera es para mí, y si no lo es yo sabré que hacer.

Después de un rato le pido que se de 2 minutos para rescatar y reflexionar todo lo que ha contado lo que ha compartido. Después de un momento le pregunto si duele y responde que sí y que además le da tristeza porque sabe que se va a ir con o sin su consentimiento, Le reflejo que finalmente sabe que no va a entender que se va a ir y ella lo va a ser. Ella acentúa con la cabeza.

Yo. Me duele porque sé que me voy ir porque sé que toda la vida me he dedicado a complacerte... ¿qué más le pondrías?

Irma: Aunque se escuche feo, si tengo el apoyo se que si regreso fracasada estaré apoyada

Yo: Me asusta regresar fracasada

Irma: Si (con la cabeza).

Yo: Eso me impide irme tranquila

Bueno después de un rato le pregunto que se lleva y menciona que no está mal la decisión que tomo y que si la quiere tendrá que aceptar.

Me da gusto que Yolis vuelva a hablar. Retoma mencionando que sus papas se avergüenzan de ella y de sus hermanas delante de las demás personas. No se siente apoyada que se siente presionada porque ella tiene que poder estudiar una carrera y limpiar los errores de sus hermanas.

Yolis: A mí me gustaría estar todo el día en la escuela. Lloro sin poder controlarse. Menciona: es que es difícil.

Yolis: Es que no soy lo que ella quiere...

Continúa Yuri hablando desde su sentimiento y su emoción.

4.- CAMBIOS CONDUCTUALES

Llego Elsa luego un poco tarde y Yuri no fue a la sesión del día de hoy. Irma comenta muy a la rápida que encontró un buen momento para hablar con su papá y que lo hizo de forma tranquila y decidida. Ella menciona que le dijo que se iba a ir a estudiar fuera y que le gustaría que él la apoyara que de todas formas se va a ir y que le daría gusto que él estuviera de acuerdo y que de esa forma ella se iría más tranquila. Finalmente comenta que su papá le dice que la ayudará a buscar donde vivir aunque de una forma muy seca, pero que con eso se da cuenta de que ya la va a apoyar. Que si después sus hermanas también se quieren ir fuera ese será asunto de ellas y que no es porque ella puso la muestra.

Yo reconozco que por fin se da cuenta de que su papá puede creerle sin tener que mentir, que puede enfrentarlo con la razón sin tener que acatar lo que su papá dice y que realmente está tomando la decisión de estudiar lo que ella quiere por ella y no por sus papas o por demostrarles a sus hermanas.

5.-RECONOCER LOS RECURSOS PERSONALES Y AMBIENTALES QUE SE DESCUBREN Y DESARROLLAN

Sentí que insistí mucho en que contactara la emoción, pero lo hice porque creo que el ruido externo le impedía hacerlo ya que le veía el rostro como le temblaba, y las lágrimas que salían y que al momento las contenía. Me permití pedir ayuda de un hombre para que representara a su papá y creo que fue bueno para él escucharlo desde un hombre. Que me sentí tranquila y me permitió sentir su coraje y aunque por un momento contacte con el mío por algo similar en mi adolescencia respecto a la

confianza, pude estar con ella desde el suyo propio dejando a un lado el mío pero si con mi experiencia permitirme entenderla más.

Creo que el grupo ya tiene la confianza suficiente para hablar y expresar sus sentimientos, sé que ya se generó un ambiente cordial aunque todavía me falta más trabajar con la escucha y el que cuando intervengan no se aconseje, que expresen su sentir. Y no recomendaciones o lo que harían si fueran el otro.

Me quede con la duda de lo que paso con Yolis. Pero yo en Yolis veo como cada vez está siendo más clara con lo que siente, como ahora comparada con las primeras sesiones siendo ella una de las que más comparte su intimidad, está aclarando sus sentimientos ya que cuando le pido que se permita sentir ahora es capaz de hacerlo, creo que se da cuenta de que está encontrando sus recursos aunque todavía ni siquiera sabe que es lo que está encontrando, lo que siento que le está permitiendo más claridad es que ella manifiesta se está sintiendo mejor y encontrando sentido a muchas cosas, yo noto que se está reconciliando con ella misma ya que veo que ella se sentía la culpable de que su novio no estuviera con ella o de que en su casa no la entendieran o respetaran como ella es. Esto lo menciono porque ella me lo ha expresado en otras ocasiones fuera del taller.

Otra cosa que me gusto es que pude cuidar a Yolis ya que el tiempo era poco y la invite diciéndole que ya no explorara más que como se sentía con lo que había compartido hasta ese momento ya que el tiempo se estaba acabando y le ofrecí si es que quedaba algo pendiente lo dejara con gusto para la siguiente sesión y con lo que había escuchado.

6.- RECONOCER LOS OBSTACULOS/LIMITES ENFRENTADOS, PERSONALES, DE LA INSTITUCION, DE LAS OTRAS PERSONAS

Primeramente todo el ruido que cada vez está peor y aun así pude estar con Irma y Yolis siendo que soy una persona la cual el ruido es un factor de desconcentrarme fácilmente. El temor que me dio por estar desatendiendo a Yolis al principio de las

sesión cuando interviene para agregar algo a lo que Irma está compartiendo, después de un rato ella interviene nuevamente y ahora ya tiene su espacio y tiempo aunque ya no es mucho.

Algo que me molestó mucho fue la interrupción de Elsa para ingresar y sobre todo porque llegó hablando fuerte, no respetando a quien estaba compartiendo y pidiendo la autorización de que pasara un amigo con ella. Mi molestia es por todo eso ya que ella es de las que ya saben las reglas, sabe que todo es confidencial y el pedirme que entrara alguien ajeno me causó más coraje además que continuaba pidiéndolo por favor interrumpiendo aún más y por más tiempo.

7.-EVALUAR EL DESEMPEÑO DE CADA SESION

Nuevamente me permití dejar y no el tema, si no el contenido académico o informativo ya que en cuestión de minutos ya había hablado Irma identificada por este tema de los roles. Me gustó mucho, creo que este tema da para mucho y que finalmente aunque no se atendió tanto a Yolis se le atendió como mejor se pudo en ese momento, se consideró el tiempo cuidando no abriera más emociones, sentimientos y/o recuerdos para no dejarla en un trabajo a medias que la dejara emocionalmente derrumbada o bien sin cerrar. Creo que el permitirme estar con el otro, me permite ser más auténtica ser yo misma dejando el rol de maestra controladora me permite ser congruente con lo quiero hacer que es acompañar a los jóvenes en su proceso, escuchar y entenderlos desde su propio marco de referencia y creo que me lo permití ya que pude hacer a un lado mi coraje, pude entender el dolor desde su dolor, yo sentí feo al escuchar pero pude hacer a un lado mi sentir.

8.- EXPRESAR LA RELACION DEL TRABAJO CON LAS ACTITUDES PROPIAS DE ECP.

Empática porque entendí sin juzgar a nadie por mis propios constructos que podían ser como ya lo ha mencionado Yolis, su forma de vestirse o su imagen que para nada la veo como algo que yo acepte en mi vida y aun así a ella la acepto tal cual. A Irma la comprendí desde su historia no juzgué nada de lo que ella compartió ni mucho menos critique.

Me sentí muy congruente ya que en ese momento lo que sentía era la tristeza de Ilse desde su desconfianza y no desde la mía vivida en mi adolescencia, sentí el dolor de Yolis desde su maltrato aunque solo creía que eso existía lejos de mí pude hacer a un lado mi propio dolor al escuchar lo que le pasaba y entendí su comparación y no desde la comparación que yo he vivido siempre. Entendí el coraje de sentirse todo el tiempo incomprendida y me dedique a entender su marco de referencia. Esta vez me sentí menos directiva, trate de modular un poco mi voz, ya que no recuerdo si ya lo había mencionado pero no me gusta lo seca que soy para hablar. Escuche atenta a todo lo que compartía cada una de ellas y eso me permite entenderlas mejor, respete su tiempo sin interrumpir y donde si me siento un poco insistente es con Irma que la invito a que contacte con lo que siente varias veces.

9.-COMO SE VAN LOGRANDO LOS OBJETIVOS QUE ORIENTAN LA INTERVENCION

Creo que en esta ocasión que se queda el contenido infamativo y me queda claro que el objetivo es acompañar y escuchar a los integrantes del taller que lo necesiten, creo que se cumple. Me siento satisfecha del trabajo logrado, sé que todavía me falta pero me estoy acercando a más al acompañamiento que al proporcionar información. El objetivo como tema también se cumple y me quedo contenta porque se manejaron los dos, cosa que yo creí que no se podía lograr.

10.- INTEGRAR LA RETROALIMENTACION RECIBIDA EN LA CLASE Y EN EL REPORTE ANTERIOR

Me atreví a tocar más los sentimientos ya que en las anteriores sesiones me daba un poco de miedo por eso del tema vs la facilitación, como que no sabía si estaba bien ya que entonces la información a qué hora o en qué momento la debía dar. Esta vez me exigí menos ya que no me hice mi listado de expectativas a lograr, me permití la libertad de ser, deje que el grupo continuara el camino libremente y fuera tomando el rumbo que quisiera, deje mi control hacia ellos y hacia mí.

Apéndice 8. Ejemplo de transcripción

TEMA: TRANSCRIPCION SESION 10

NOMBRE: NORMA ANGELICA SANCHEZ BADILLO

MAESTRO: GABRIELA SIERRA

FECHA: NOVIEMBRE DEL 2011

SESION DIEZ

Facilitadora	Personas del grupo
Bienvenidos (les invito que busquen un lugar para acostarse) Vamos a hacer una actividad de relajamiento. (Se dejan unos minutos para que se acomoden) Suelten su cuerpo, escuchen la música, sientan la respiración hasta donde llega, si esta se queda en el pecho o llega hasta el estómago, cierran los ojos sientan la respiración, sientan la punta de sus pies, sus piernas, suelten sus brazos, sientan como pegan al piso, sientan sus genitales, su estómago, el pecho, la respiración, sus brazos, cuello, hombros, sientan como esta todo su cuerpo en el piso (Doy tiempo entre frases) Recuerden el primer día que llegaron al	Se acomodan buscando el mejor espacio. Algunos se mueven buscando la posición más cómoda, a otros les cuesta trabajo cerrar los ojos.

taller que recuerden como llegaron: les invito a que hagan un recuerdo de cada día del taller, y que identifiquen que es lo que sienten, que recuerden todas la emociones y los sentimientos que tuvieron ese día al momento de llegar, de estar aquí, al momento de escuchar. Hagan un recorrido por cada una de las sesiones en las que les toco escuchar, en las que les toco compartir, en esas en las que se dieron la oportunidad de sentir junto con el otro, permítanse sentir lo que pasaron en cada una de las sesiones, permítanse reconocerlo que aprendieron y que aprendieron de ustedes mismos, reconozcan cada una de las potencialidades que tienen, siéntanlas , y sientan su cuerpo, sientan que sensaciones vienen a él, en que parte de su cuerpo se encuentra, sientan que pasa con su cuerpo al reconocer sus recursos y potencialidades, déjense sentir las permítanse que lleguen a su cuerpo y tómenlas como suyas, son suyas les pertenecen, son los recursos que la vida te ha dado, recorran los días en el taller como fueron, y si ya los recorrieron hagan nuevamente un recorrido más lento, reconozcan como se sentían cuando compartían una	Algunos se muestran inquietos otros muy relajados. (Interpretación) Yolis: ya contacto y se sonríe Dani: se inquieta, se mueve mucho al parecer ya contacto.
---	---

situación similar, que les pasaba al escuchar al otro. (Doy tiempo entre frases) Permítanse reconocer lo que aprendieron, los recursos que se llevan de aquí del curso, y que junto con los tuyos te ayudaran a llevar una vida más plena y más sana, más satisfactoria para ti, reconoce también todos esos pendientes que quedaron sin trabajar, que una vez reconocidos nos gustaría explorar, nos gustaría arreglar y ahora que tienes las herramientas estás en posibilidad de hacerlo; reconoce cuales herramientas te serán útiles para solucionarlos de una manera satisfactoria, de la mejor manera para ti. Se dan unos minutos Imagina un pizarrón de fondo amarillo en el cual escribirás todas las peticiones que quieras hacer, que te quieras hacer o les quieras hacer a los demás, no tengas miedo a la negativa del no, el no es una de las limitantes para pedir, el pedir es solo pedir el significado se lo damos nosotros; atrevámonos a pedir, un no, no significa no te quiero, no te valoro o no te acepto	Irma: sonríe Dani: respira profundo Aris: se mueve
--	---

un no es simplemente un no. Se vale pedir, en ese pizarrón amarillo puedes pedir todo o que desees, te puedes pedir a ti mismo; permítete hacer a un lado ese no de no pedir por el miedo, olvídate de poner un significado a la palabra no, siente lo que está pasando en ti, siente la sensación de pedir, que es, lo que pasa en tu cuerpo cuando pides, hasta donde llega tu respiración. Ahora ya que te atreviste a hacer peticiones, cambiemos el pizarrón con fondo verde en el cual, vas a reconocer, vas a reconocerte y vas a reconocer a los demás, un reconocimiento al nivel del ser; a nivel del ser como persona, reconócelo y reconoce a los demás; reconoce el agradecimiento, la belleza, la generosidad, la amabilidad, fidelidad, la inteligencia, fortaleza, alegría; permítete reconocértelo y reconócelo a los demás, eso te fortalece y fortalece al otro, te permite acercarte a ti mismo y te permite acercarte a los demás, el reconocerle al otro y reconocerte deja ver tu humildad, esa humildad de aceptación al otro. Reconoce también el miedo el temor, el coraje. Reconoce como son esos sentimientos, que no	Yolis: va llegando y se acomoda Dani: se mueve y sonrío, se muestra inquieta. Aris: Respira profundamente dos veces Ana: Se limpia los ojos, no permite que se le vean las lágrimas.
---	--

siempre son negativos, son emociones y sentimientos que nos han ayudado a salir adelante, permite reconocerte cada parte de ti, lo que eres capaz de dar y lo que eres capaz de recibir Se da tiempo para contactar profundamente En el momento que termines con ese sentimiento pongamos un fondo rojo a ese pizarrón, donde ahora podrás pedirte perdón y pedir perdón a los demás, pedir perdón es un acto de humildad y de generosidad; es asumir la responsabilidad eso abre la puerta a cualquier relación, una relación contigo mismo; pedirte perdón te permite tener una buena relación contigo mismo, pídetelo perdón por juzgarte, por desatenderte, por reprocharte y reprobarte, por no aceptarte, por hacerte daño físico y emocionalmente; disculparte es renunciar a tener la razón y esa disculpa hace que recuperes tu poder, no importa si tienes o no tienes la razón; pide disculpas desde el corazón, perdona sanamente y sana tu relación contigo y con los demás. Pide perdón a los demás, por no escucharlos y por no atenderlos, por reprocharlos y juzgarlos, por ser tan	Yolis : llora Dani: Se muestra inquieta, pone sus manos en el pecho, talla de repente sus ojos. Samuel: sonrío y se muestra tranquilo Aris: se mueve y sonrío
--	---

duro. El perdón te liberara y ayuda también a que el otro se libere, perdona a los demás y dales la oportunidad de que te perdonen, de perdonarlos por juzgarte, por reprocharte, por reprobarte, no validarte: el perdonar libera, te sana y sana la relación con el otro, pídele perdón a los demás, perdónate y perdónalos; dejaras de cargar con un peso y dejaras que el otro libere ese peso también, con ese perdón sano yo y sana la relación. Se da tiempo	Yolis: continua con las lagrimas
¿Están listos para cambiar de color? Ahora ponle un fondo blanco en ese pizarrón, y pon en toda esa distancia que hay entre ti mismo y tu persona física, esa distancia que has puesto entre permitirte sentir y escuchar lo que necesitas. Ilustra de alguna manera esa distancia que te has puesto entre el ser espiritual y el ser físico, que puede ser por todos esos roles que tenemos en la vida que no nos permitimos escucharnos. Reconoce esa distancia, y pon la intención de conocerte más, de que manera te gustaría conocerte más, puede que esa distancia sea solo un descuido de tu relación de tu	Algunos: mueven la cabeza Otros : Si Blanca: se estira y estira los brazos hacia arriba de su pecho Dani: se sigue mostrando inquieta, se limpia los ojos, al parecer so le están saliendo las lágrimas

espíritu con cuerpo físico. Ya no me dedico tiempo, no existe, sólo existen los demás y tiempo para todos los demás, ubica en ese pizarrón blanco que distancias has puesto y a quienes se las has puesto, de qué forma se las has puesto, reconoce también la intención de conocerte más, la intención de saber que existo y que siento, la intención de saber que existen los demás, esa intención de conocerlos. Permítete sentir que es lo que está pasando ahorita contigo, con tu cuerpo; si esa respiración que se sintió ahogada en el pecho ya puede llegar al estómago, si el cuerpo se relajó o que es lo que está pasando en él, si el cuerpo se relajó, opresión en el pecho, piernas entumidas identifica que es lo que sientes y en qué parte del cuerpo lo sientes, identifica que es lo que lo hizo sentirse así, en qué momento se empezó a sentir así, y que te gustaría hacer con eso que estas sintiendo, si ya lo identificaste reconoce que es lo que paso y que puedes hacer con eso con tus propios recursos, con lo que aprendiste y que descubriste de ti, con lo que ya estaba ahí.

Una vez que estén listos pueden

incorporase sin hablarse, sin comunicarse verbalmente, una vez que estés listo abre tus ojos y te incorporas primeramente sentados y sin hablar, siente como te sientes ahorita, cada quien tómesese su tiempo, y ahora se ponen de pie, y van a caminar viéndose a los ojos, sin hablar se pueden detener con cada persona que necesiten y con cada persona te puedes comunicar lo que quieras comunicarle con la pura mirada, sin ningún contacto físico, sin ninguna palabra, solo la mirada, pueden caminar y se pueden detener con la persona que le quieran comunicar, pueden caminar por todo el espacio que tienen. Acércate a tu compañero y puedes cambiar con quien le quieras comunicar pero solo con la mirada. Listos ¿ya terminaron de comunicar lo que quieren y a quién quieren? Ahora les voy a pedir que se pongan en grupos de dos con quien ustedes quieren y compartan que fue lo que les paso con lo que hicieron hasta este momento, como se sintieron, que es lo que ha pasado en ustedes. Compartan lo que les paso en la actividad ahorita que estuvieron acostados (les pido que	Irma y Aris se quedaron dormidas Los demás se sientan y continúan con la actividad Todos se incorporan y despiertan a Irma y a Aris. Comienzan a caminar haciendo contacto visual
--	---

se sienten), compartan lo que aprendieron con la actividad, con el curso que vivieron y lo que se llevan para mejorar, lo que reconocen. Después de unos minutos Compartan todo lo que se reconocen, lo que aprendieran para mejorar en su vida, lo que les paso ahorita en la actividad el cómo se sintieron ¿Ya están listos? mientras pongo los listones de papel con los colores blanco, rojo, verde y amarillo (los mencionados en la actividad uno). Pasen al centro y tomen los listones de papel de colores y en base a lo que trabajamos en el pizarrón se permitan reconocerle, pedirle disculpas, perdón a alguien y vallan y se lo cuelguen en el cuello da cada uno de sus compañeros, si le reconoces algo vas y le dices: te reconozco... si le pides disculpas...con los colores y pueden ser los que gustes, puedes reconocerle diez cosas a la misma persona, todos los que necesites cuantas veces lo necesites, entre todos ustedes.	Se hacen las parejas y comparten la experiencia vivida. Todos: si ya estamos listos
---	---

Los que vayas necesitando; van a tomar si le reconoces toma uno y si le vuelves a reconocer otro. Si le pides algo... se vale pedir, van a hacer peticiones, pedir perdón o disculpas. Pueden empezar Claro si tu gustas Gracias Te agradezco	Mónica. ¿Tengo que tomar muchos? Todos: comienzan a colocarse los listones y se muestran muy emotivos Blanca: ¿Puedo colocarle uno a usted? Blanca: Le reconozco la paciencia y la ternura con la que nos acompañó este tiempo y le doy las gracias. Yolis: ¿La maestra también juega?, me coloca uno de agradecimiento
---	---

esperanza”) Quédense con los ojos cerrados cierren los ojos nuevamente, permítanse seguir sintiendo lo que les está pasando, permítanse sentir, <i>a eso vinieron a este taller</i> (esta parte la digo bromeando) ¿Cómo están ahorita? Ahorita me gustaría escucharlos de uno en uno que compartan su experiencia del taller, de las actividades del día de hoy, como se sienten con sus listoncitos: voluntarios pero si quiero escucharlos a todos.	Todos se inquietan mucho Todos: con una sonrisa y los ojos cerrados, algunos se mueven al ritmo de la música. (Ya algunos abrieron los ojos) Samuel: ¡Feliz! Bien y sonrén, bailan sentados, bromean, están muy contentos. Yuri:“que chido”
---	--

	si me concentre y yo me vi reflejada y estábamos frente a frente y yo si le pedía perdón a ella, y hay una parte en la que mi otra yo pues, lloraba y yo quería llorar porque yo sentía la lagrima aquí (señala su ojo derecho) pero por alguna razón yo no podía y yo le decía que porque no podía llorar, pero en dado caso ella lloraba y me sirvió pues para acercarme a mí misma y pedirme perdón más que nada porque yo me reprocho muchas cosas que hago mal y yo le decía que no éramos perfectas, me reprocho también le decía que le pedía perdón por reprocharme mi físico por hacerme daño con esa enfermedad que tuve, principalmente por más que nada por, más que nada por no comprenderme a mí misma, y también hubo una parte en la que veía a mi mamá y yo le pedía perdón porque muchas veces no la comprendo a ella y si pasa que no comprendemos a nuestras mamas y yo le pedía perdón a ella y me di cuenta de no era (no escucho) y me vi reflejada así yo con toda mi familia y con todos mis amigos y pues yo me di ... no si yo...me di cuenta que me rodea mucha gente que me quiere y en la parte en la que dijo que hacia peticiones, me acuerdo que
--	--

¿Qué paso con eso?	vi a mi abuelito y le pedía que me ayudara a ser fuerte, yo sabía que iba a tener muchas pruebas y yo tengo miedo más que a eso a no poder tener las fuerzas , a no tener la valentía, a no poder tener los medios para salir y en dado caso yo le pedía a mi abuelito que me ayudara y son varias veces que lo veo a él y yo siento que él me cuida a mí, me previene de cosas que me pasen. Porque a mi gusto esa actividad luego ya que nos puso los listones Dani: Me gusto porque mucha gente me decía muchas palabras bonitas y pedí perdón a otras personas que tú te das cuenta de que reconoces que la regaste en varios casos y pues yo le pedí perdón a varias personas porque yo si reconozco que soy muy, muy... Yolis: dice enojona y todos ríen Dani: no, soy muy distraída, soy muy distraída como en el caso de a veces con mi amiga no tengo ni cabeza, soy distraída y no la escucho por eso le dije, entonces a mí me gustó mucho esa actividad porque pude ver mi otro yo, si me entiende, reflejarme yo a mí misma nunca lo había hecho y ver en
---------------------------	--

Ahí estaba tu otro yo llorando. Aris, si verdad ¿si querías hablar? Pero con la actividad que paso con lo	ese momento al principio que usted dijo del fondo blanco ,yo dije yo quiero ayudarme, porque ella si llora y yo no, ¿por qué no puedo? Y ella que todavía no sé, no sé porque ella puede llorar y yo le decía, no te detengas llora, pero ella lloraba maestra, lloraba y lloraba, yo sentía no más una lagrima que quería salir pero... Dani: se queda callada y asiente con la cabeza. Aris: Pues a mí sí me gusto la primera actividad, no le miento me quede dormida. Es que en serio maestra me relaje mucho con la música y su voz como que muy dulce, como que me fui arrullando, pero al principio si... Algunos: bromean Aris: No pero sentía mis brazos como que me temblaban y me brincaban, bien chistoso y mis piernas las sentía muy duras, ya después me fui tranquilizando y relajando y relajando, hasta que me quede dormida
--	---

que... ¿No escuchaste la actividad, hiciste lo primero o no lo alcanzaste a hacer...? ¿Dónde te dormiste? O te dormiste toda la actividad Y esas peticiones, ¿hubo peticiones	¿Mande? Aris: nada más escuche lo del amarillo, ah y el verde también y pedí cosas no crea que carros así, y también con el verde empecé a agradecerle a muchas personas que han estado en mi vida y todo, pero si la escuche Yuri: hizo una lista grande de peticiones y se cansó de pedir Aris: y lo de los listones me gustó mucho porque, siento que rompí con las barreras para poder pedir perdón porque a mí a veces me cuesta... no son como es que como decirlo, si me gusta pedir perdón cuando sé que debo hacerlo pero me da como, no vergüenza pero no se la forma de acercarme como para pedir perdón y con esto se me facilitó y pude pedir perdón a las personas que si necesitaba yo pienso.
---	---

hacia las personas también? ¿Alguien más? ¿Irma? Te reconociste Hay que prepararnos nuestra bolsita de listones... Ok, lo que pasa es que pedir perdón es sanador y te libera, es liberador y el perdonar al otro también , lo liberas y te libera de mucha carga ¿Quién más?	Aris: si (y se queda callada) Aris: Anda Irmatú también te quedaste dormida Irma: no es que yo si me conecte mucho, si hice las actividades pero hasta donde llego el reconocimiento, pero en ese caso yo nada más me reconocí a mí, yo no le reconocí a nadie mas Irma: con esto yo también sentí bonito porque de una manera especial también te agradecen y te piden perdón y como dice Astrid no es fácil pedir perdón y haciendo esto como que si Ana: bueno yo Ana: bueno yo en la primera actividad yo si me relaje pero me costó mucho
---	--

Pero no sé si recuerdas el día que trabajaste en la sesión que te costaba trabajo reconocerte cuando te dijeron todos y vuelves a repetir y hay algo pero no encontraste que era ¿Te sientes bien? Qué bueno ¿Samuel?	trabajo hacer, de hecho unas no las pude hacer por ejemplo cuando decía eso de reconocimiento no se me vino nada a la mente, pero eso si a la hora de pedir ahí sí, Ana: si, y también cuando decía de conocernos a nosotros mismos de separar la distancia que hay en el físico con lo que hacemos a diario también me costó no pude a si como encontrarle relación y ya con esta actividad (los listones) siempre hace falta que alguien te diga hay haces bien las cosas, o me gusto esto de ti y que a veces uno ni cuenta se da, y estuvo padre que alguien te dijera hay mira me gustaría conocerte más y eso como que sube la autoestima o algo así Ana: si... estuvo padre Yuri: Samuel quiere habar
---	--

Qué bueno, ¿alguien más?, ¿Yolis?	venido Yolis: bueno yo llegue un poquito tarde, yo lo que alcance a hacer, pues la actividad la hice hacia mí no tanto hacia los demás, por ejemplo en el rojo yo me imagine no solo el pizarrón si no todo el cuarto rojo y rayando las paredes, el rojo fue así como donde me entro el chípil y me dije te quiero pedir perdón por muchas cosas, que ya conté muchas cosas, y fue ese como que más emotivo chale y no vieron pero estaba así con las lágrimas, en el amarillo pues igual ahí no me hice las peticiones y saque una lista larga pero creo que las que me pedí fueron las que yo siento fueron las más importantes y fueron: reafirmar sostener y no dejar caer, en el blanco mmm, bueno en el verde si me reconocí muchas cosas que ya después de un tiempo dije no es cierto que y porque no quien me va a decir que no es cierto, si soy la que no se también ahí me sentí como más libre así como siiii..En el blanco fue uno de los más bonitos y emotivos que tuve porque como dice Daysi me pude ver a mi misma así toda inocente vestida de blanco
--	--

Una sensación bonita Pues que padre que lo hayas logrado ese abrazo a ti misma... que padre Ok, gracias	Todos: ríen Yolis: y pude verme, tocar mi mano, pedirme disculpas, reconciliarme conmigo misma así “como te quiero mucho”, lo más bonito que pude abre pasado es que me abracé a mí misma y me, no se me gusto Yolis: si ahí también me sentí como libre como de siiii. Yolis: si, pues si lo más bonito... lo único sentía las palmas de las manos bien frías, frías, frías, frías porque otra parte de mi cuerpo no, pero simplemente la parte de mis manos las sentía fría, fría pero de ahí en más todo era bonito, perdone mucho, olvide mucho y agradezco a las personas que me hicieron daño porque dicen que lo que no te mata te hace más fuerte y creo que aquí estoy y creo que reafirmando y sacando algo bueno de todo
--	---

¿Quién más?	Yolis: de esto (toma los listones) me gusto porque tengo listoncitos y muchas cosas
Mónica	Mónica: yo Mónica: si me relaje y si estuve haciendo las actividades pero mi cuerpo se sentía bastante cansado y donde si me costó demasiado trabajo fue el amarillo, no sabía que pedirme ni que pedirle a los demás, yo siento que estoy bien con todos y conmigo misma. Al igual con los otros colores si me reconocí muchas cosas y en el rojo pues nada más pedí dos veces perdón, una a mí y otra a los demás y así con los listones y me sentí agusto y no se siento que tengo muy pocos porque estoy bien con los demás y siento que no me hace falta saber lo que ellos piensan de mí, ni lo que yo pienso de mí, y que fue un placer conocerlos muchachos y yo tampoco me arrepiento de haber venido porque siento que ayude mucho a los demás
¿Y a ti? Blanca, tus eres ¿Blanca...?	Mónica: también

No sé, creí que eras Blanca, sabía que eran dos pero no ubicaba el segundo nombre, el de ella sí pero el de ella no. OK Belinda “¿Te dormiste?” ¿Y qué parte del ejercicio este te llamo más la atención o pudiste contactar más? (señalo los papeles que se pegaron) En el verde que es el reconocimiento y	No...Belinda Belinda: Bueno también hubo una parte donde me perdí y ya no la escuche Belinda: No, pero sentí como qué, pero no me dormí, me gustó mucho pero al principio si me gustó mucho y lo estaba haciendo, pero le digo hubo una parte donde ya no la escuche, pero después con los listones se me hizo bonito porque después con mis amigas que las conozco más me gusto agradecerles y pedirles perdón si una vez les falle, y también hubo una parte donde ya se me querían salir las lágrimas pero de felicidad y no se me sentí muy agusto. Belinda: igual en el verde
--	--

aprendieron y se llevan nuevos ¿Qué pasa? Con lo de los lobos, se te hizo más sencillo No eran tan malos como pensabas Lo ubicaste mucho (Interrumpo) Alguien más de sus recursos, si descubrieron sus recursos que recursos tenían, estaban ahí guardados nada más afloraron	Yuri: lo ubique mucho con la clase que tuvimos pasada, con lo de los lobos Yuri: lo ubique mucho con el hecho de que este, tienes cosas que ya sabías que las tenías pero ese día se me hizo más fácil como si las tengo aquí están, con lo de saber diferenciar en base a la lectura y este... esas las vi como herramientas, los sentimientos los vi como herramientas y si fue de que ya los tenías pero los reforzaste o te diste cuenta de que no eran así de cómo pensabas Yuri: aja, si como si antes te hacían sentir mal porque no sabías bien si estaban mal o si estaban bien y yo creo que... Yuri: lo ubique mucho con esa sesión
---	--

Expresarte	Mónica: fortaleza y valentía coraje, soy muy corajuda yo, no me mires Ana: lo único que si es que ya me cuesta menos trabajo decir lo que siento
Alguien más que quiera compartir	Ana: aja
El llorar	Dani: yo, a mí todavía me está costando trabajo llorar cuando lo necesito
Reconoces que también tienes el lado bueno	Dani: y si entendí que llorar no es una debilidad pero si una valentía, pero aun me cuesta y no sé por qué y aprendí a aceptarme como soy a pesar de tener errores en mi vida también tengo como virtudes que me hacen ser una persona especial
Reconoces verte también el lado bueno no nada más el malo	Dani :si

Qué bueno, felicidades	Dani: Si porque antes nomas veía mis defectos, mis errores y no veía mis virtudes y lo que yo tenía Dani: Gracias Aris: yo me llevo empatía con muchos de ustedes, la valentía de muchos y el saber porque yo antes era que si me pasaba algo un problema, me encerraba en mi mundo y yo decía: porque me pasa eso a mí, a nadie le pasa nada más a mí, y cuando les platicaba de mis problemas, me di cuenta de que muchos tienen problemas y mucho más fuertes que los míos y sin embargo le buscan solución, salen adelante y me llevo eso de cualquier cosita que me pase no derrumbarme
Fortaleza, valentía	
¿Alguien más?	Aris: si y alegría de todos Yolis: Bueno yo me llevo experiencia, porque compartimos muchas cosas y en el compartir esas cosas pasaron muchas cosas y te deja una experiencia y más adelante (podrás decir) ah me acuerdo cuando paso

¿Y eso lo reconoces en ti?	esto y esto, lo que me trajo a futuro, me beneficio a mí, me llevo fortaleza de cada uno de ustedes a cada uno se le admira algo para seguir, la fortaleza, la valentía, la sinceridad Yolis: eso lo reconozco en mi porque también yo participe en ello, yo también como ustedes fui fuerte para decir cosas, fui fuerte para aceptar muchas cosas, fui sincera para abrirme con ustedes y creo que fue un buen trabajo en equipo lo que hicimos todos, fue padre que logramos establecer una convivencia, amistad a pesar de todo, a pesar de que cada uno somos diferentes, no nos dejamos ir superficialmente por lo que traemos puesto, por los gustos, nos dimos la oportunidad de conocernos todos como personas y eso fue lo más padre que nos dimos a conocer como somos y al fin embarrados todos
Te llevas como esa parte de dejarte conocer dejando un buen sabor de boca	
Y en tu vida diaria puedes hacerlo dejarte conocerte mas	Yolis: y que me dejaron conocerlos a todos

Ok ¿alguien más?	Yolis: si ya no me va a costar
	Samuel: Yo me llevo de cada uno de ellos
	Aris: ellas yo dije ellos porque estabas tú mira te puedes llevar
¿Y si lo pones en mí? Mi...	Samuel: de cada una de ella sus experiencias, su valentía, su... se me fue
Tienes todos esos recursos	Samuel: que puedo llegar a superar lo que antes no podía hacer, que puedo hacer más con lo que llevo, saber expresarme
Pues que bueno y bendito entre las mujeres	Samuel: aja
	De hecho siempre he dicho que la mejor creación de Dios han sido las mujeres

Alguien más que quiera compartir que descubren de sí mismos para llevarse de este curso, ¿que se llevan una flor? porque Brenda está haciendo con los listones de papel Con una palabra ya para terminar, una sola palabra uno de tus recursos, una palabra que te llevas A ver di las que tengas que decir	Yolis: deberías dar un curso tu pero para puros hombres Blanca: fortaleza Dani: valentía Yolis: valentía Aris: yo tengo muchas maestra Aris: yo alegría, cariño, amor, empatía, fortaleza Yuri: yo me llevo la paz, me sentí muy agusto y este la empatía y saber perdonar Irma: la prudencia y un poco de madurez con todas las clases si me
---	---

Y te llevas felicidad	dieron como para madurar y ver lo que estaba pasando a mí alrededor y me llevo felicidad
mmh	Samuel: yo me llevo felicidad, fortaleza, valentía y empatía
	Ana: fuerza, amistad, emociones, sentimientos
	Alguien: ya, ya, ya
Hace un momento te pregunte con qué recursos contabas y esos son los que acabas de decir	Todos: ríen
(Muevo la cabeza afirmando)	Ana: ¿sí?
	Mónica: yo valentía, fortaleza, alegría, también amistad, sinceridad y ya porque luego me cayán
	Belinda: Amistad y felicidad
Y recurso propio ¿Cuál? Que digas este me va ayudar a salir adelante	

La fortaleza Ok muchachos lo que es sesiones de grupo ya terminamos y este si se quieren levantar a dar un abrazo todos aquí al centro y yo ahorita me agrego no más dejen tomar la foto y dejen poner la canción otra vez Nuevamente la canción de color esperanza mientras todos cantan, ríen se abrazan bailan. Después de un pequeño momento me uno a ellos. Después nos organizamos para un convivio para la próxima semana	Belinda: fortaleza Todos cantan, ríen se abrazan bailan. Todos están emocionados, contentos, cantando sonriendo y riendo abrazados unos con otros.
--	---