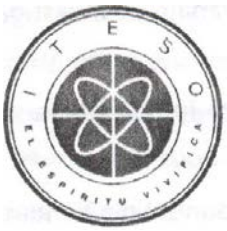
INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

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

TALLER DE AUTOCONOCIMIENTO A TRAVÉS DE LOS SENTIMIENTOS DIRIGIDO A UN GRUPO DE ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA, DESDE EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA

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

LIC. CARMEN LORENA SALAZAR SÁNCHEZ

ASESOR:
DR. GERARDO ANTONIO AGUILERA PEREZ

COMITÉ LECTOR:
MTRA. MARTHA LETICIA CARRETERO JIMENEZ
MTRA. TERESITA MORFÍN LÓPEZ

TLAQUEPAQUE, JALISCO A 23 DE ABRIL DE 2013

ITESO
Universidad Jesuita de Guadalajara

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

iteso.mx

DEPARTAMENTO DE SALUD PSICOLOGIA Y COMUNIDAD
MAESTRIA EN DESARROLLO HUMANO

Tlaquepaque, Jal., 20 de Febrero de 2013

Lic. Carmen Lorena Salazar Sánchez

PRESENTE

La presente tiene el objetivo de comunicarle que el Trabajo de Grado: **"TALLER DE AUTOCONOCIMIENTO A TRAVES DE LOS SENTIMIENTOS DIRIGIDO A UN GRUPO DE ESTUDIANTES DE PSICOLOGIA DESDE EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA"**, que presentó para obtener el grado de Maestra en Desarrollo Humano, reúne los requisitos de aceptación. Por tanto, cuenta con la aprobación para entregar la versión definitiva y realizar los trámites correspondientes a su titulación.

El jurado estará integrado por los sinodales que a continuación se nombran y la fecha para la presentación del trabajo, será el día Martes 23 de Abril de 2013 de 12:00 a 14:00 horas en la Sala B del Edificio Central.

Presidente: Dr. Gerardo Antonio Aguilera Pérez
Secretario: Mtra. Martha Leticia Carretero Jiménez
Vocal: Mtra. Teresita Morfín López
Suplente: Mtra. Irma Lorena Zaldívar Bribiesca
Suplente: Mtro. Bernardo Enrique Roque Tovar

Atentamente,

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

ITESO
Universidad Jesuita de Guadalajara
Maestría en Desarrollo Humano

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

AUSJAL

Sistema Universitario Jesuita

DEDICATORIA

Quiero dedicar con todo mi amor este trabajo de manera muy especial a mi esposo Víctor.

Vic, gracias por todo tu apoyo y comprensión para que yo pudiera iniciar, desarrollar y concluir mi proceso de formación personal y profesional en la Maestría en Desarrollo Humano.

AGRADECIMIENTOS

A Dios por la vida, por el amor y por las oportunidades.

A mi mamá por su constante motivación y su amor incondicional.

A mi papá por ser un ejemplo de trabajo y constancia.

A mis hermanas Adriana, Marcela, Marisa y Claudia por su amor, su compañía y su lealtad a través de toda mi vida.

A mis sobrinos Mauricio, María José, María Fernanda, Paulina, Rodrigo, Isabela, Daniela, Esteban y mi pequeña Zara por todo su cariño y por ser un una fuente de inspiración constante en mi vida.

A mis maestros de la maestría: Martha Leticia Carretero, Ana María Tapia, Gabriela Sierra, Antonio Aguilera, Xóchilt Cortés, Héctor Sevilla, Laura Morales, Leticia Sánchez, Ann Lovering, Javier Palomar y Bertha Alicia Aguilar, por todo su acompañamiento y sabiduría.

A mis compañeros de la maestría Jaky, Romelia, Aurora, Lupita, José Luis, Rosa María, Cristina, Claudia, María del Refugio, Elena y Bernardo, por ser cómplices y amigos en este proceso.

A todos lo que han sido y son mis alumnos por ser el motor de mi profesión.

A mi asesor Antonio Aguilera por su guía, sus consejos y por toda su aportación para darle forma a este documento.

RESUMEN

El siguiente trabajo es el reporte de la intervención que realicé con 25 estudiantes de Psicología de primer ingreso de una universidad particular de la ciudad de Guadalajara, a quienes ofrecí un Taller llamado: “Conociendo mi persona: autoconocimiento a través de mis sentimientos” El propósito de la intervención fue facilitar las condiciones necesarias para propiciar que los participantes del taller lograran contactar consigo mismos, con sus sensaciones, sentimientos, pensamientos y experiencias más relevantes en la experiencia del taller; facilitando la identificación de sus sentimientos y que esto, les permitiera reconocer sus principales recursos personales. Los estudiantes lograron tomar conciencia de sí mismos a través de experimentar sus sensaciones, sentimientos y pensamientos. Lograron, hasta cierto punto, diferenciar sentimientos; relacionar sentimientos con sus sensaciones corporales y aceptar más sus sentimientos. Algunos de ellos, lograron reconocer y contactar con experiencias relevantes de su vida a través de los recuerdos del pasado en relación a sus sentimientos presentes. Y algunos reconocieron sus recursos y fortalezas personales, experimentando mayor confianza en sí mismos y logrando una mayor valoración personal.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 1

CAPÍTULO I. TALLER DE AUTOCONOCIMIENTO 3

1.1 Planteamiento y justificación 3

1.1.1 Antecedentes personales 5

1.1.2 Antecedentes y contexto de la situación 7

1.1.3 Contexto de las personas 8

1.1.4 Características de las personas 10

1.1.5 Proceso de detección de necesidades 10

1.2 Propósitos de la intervención 14

1.2.1 Propósito general 14

1.2.2 Propósitos específicos 15

1.3 Plan de acción 15

1.3.1 Metodología de la intervención 15

1.3.2 Lugar y condiciones del lugar 16

1.3.3 Cronograma de las sesiones 16

1.3.4 Recolección de información 16

CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL 19

2.1 Estado actual del conocimiento 19

2.2 Fundamentación teórica de la intervención 26

2.2.1 Principios básicos del Enfoque Centrado en la Persona 26

2.2.2 Las actitudes facilitadoras 27

2.2.3 Tendencia actualizante 30

2.2.4 Conductas que evidencian el crecimiento desde el ECP 32

2.2.5 El Enfoque Centrado en la Persona en la Educación 34

2.3 Fundamentación desde la problemática de la intervención 35

2.3.1 La juventud 35

2.3.2 Autoconocimiento. 44

2.3.3 Sentimientos. 52

CAPÍTULO III. ANÁLISIS REFLEXIVO DE LA INTERVENCIÓN 67

3.1 Narración de la intervención 67

3.2 Preguntas de análisis 85

3.3 Proceso de análisis y sistematización de la información 87

CAPÍTULO IV. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN 93

4.1 Experimentar e identificar sensaciones, sentimientos y pensamientos 94
4.1.1 Diferenciar sentimientos 95
4.1.2 Relacionar sentimientos con sensaciones corporales 95
4.1.3 Aceptar sus sentimientos 96
4.2 Reconocer experiencias relevantes de vida 98
4.2.1 Recuerdos del pasado en relación a sentimientos presentes 98
4.2.2 Duelos por pérdidas 100
4.2.3 Vivencias del pasado sin resolver 100
4.2.4 Miedos y temores personales 101
4.3 Reconocer recursos personales 102
4.3.1 Recursos y fortalezas personales 103
4.3.2 Confianza personal 103
4.3.3 Valoración personal 104
4.3.4 La importancia y el valor de otras personas 106
4.3.5 Confiar en otros 106
4.3.6 Compartir con otros 107
CAPÍTULO V. DISCUSIÓN CON LOS AUTORES 111
CONCLUSIONES 115
PROPUESTAS 117
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 119
APÉNDICES 123
Apéndice 1. Cuestionario: “Detección de necesidades” 123
Apéndice 2. Cronograma de actividades 128
Apéndice 3. Cuestionario final. “Mi experiencia en el taller” 130
Apéndice 4. Datos de los participantes 131

INTRODUCCIÓN

En este trabajo de grado que presento a continuación, describo el análisis de la intervención que realicé como parte de mi proceso de formación al estudiar la maestría en desarrollo humano; la intervención que realicé fue un taller de autoconocimiento a través de los sentimientos aplicado desde el Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers.

El taller que titulé: “Conociendo mi persona: autoconocimiento a través de mis sentimientos” lo realicé en el otoño del 2008, con un grupo de 25 estudiantes de primer ingreso de la carrera de psicología de una universidad particular de la ciudad de Guadalajara Jalisco; 5 de los participantes eran hombres y 20 mujeres de edades entre 17 y 22 años.

El propósito de mi intervención fue facilitar las condiciones necesarias para propiciar que los participantes del taller lograran contactar consigo mismos, con sus sensaciones, sentimientos, pensamientos y experiencias más relevantes en la experiencia del taller; para que al reconocer e identificar sus sentimientos, esto les permitiera reconocer sus recursos para afrontar y armonizar su vida.

A continuación presento el contenido de este trabajo que consta de cinco capítulos: En el primer capítulo presento parte de mi historia personal que me motivó para realizar la intervención; así como los antecedentes institucionales del lugar en donde se realizó el taller de intervención; menciono el contexto y las características de las personas que participaron; e incluyo las necesidades detectadas inicialmente para esta intervención. En este primer capítulo también describo el propósito general y los propósitos específicos de la intervención; así como el plan metodológico y la forma de recolectar los datos.

En el segundo capítulo expongo de manera breve otras intervenciones que se han realizado desde el Enfoque Centrado en la Persona relacionadas con el tema, la población y el contexto de mi intervención; abordo los conceptos básicos del marco teórico del Enfoque Centrado en la Persona (ECP) de Carl Rogers, desde donde se desarrolló el proyecto de intervención y en los últimos puntos de este capítulo menciono los conceptos básicos sobre las características generales de los jóvenes; y por último los temas centrales abordados en la intervención que fueron el autoconocimiento y los sentimientos.

En el tercer capítulo relato el proceso que se realizó en cada sesión de la intervención; las preguntas de análisis de la intervención y también incluyo el proceso de análisis y sistematización de los datos obtenidos durante la intervención.

En el cuarto capítulo reporto los alcances obtenidos de acuerdo al proceso de análisis de las evidencias de la intervención. Encontrando que los participantes experimentaron sensaciones, sentimientos y pensamientos; al poder diferenciar sentimientos; al relacionar sentimientos con sus sensaciones corporales y al aceptar más sus sentimientos. Reconocieron experiencias relevantes de su vida a través de los recuerdos del pasado en relación a sus sentimientos presentes y al darse cuenta de sus vivencias del pasado sin resolver. Así mismo reconocieron sus recursos y fortalezas personales, tales como su confianza y su valoración; así como su relación con otras personas al poder compartir y confiar en ellas.

En el quinto capítulo relaciono los alcances encontrados en la intervención con algunos conceptos teóricos de los diferentes autores citados en este documento como las condiciones básicas y la tendencia actualizante.

En el cierre de este trabajo, menciono las principales conclusiones de mi intervención las cuales fueron las siguientes: Para los participantes al taller fue muy importante haber tenido un espacio y un tiempo para poder experimentar e identificar sus sentimientos; reconocieron que la confianza, el respeto, la comprensión y la estima que vivieron en el grupo, facilitó que lograran experimentar, identificar y expresar sus sentimientos. El identificar sus sentimientos, permitió que los participantes ampliaran la percepción, la confianza y la valoración sobre su persona de una manera más integral; facilitando que los participantes reflexionaran sobre su forma de actuar buscando modificar algunas actitudes para poder actuar más congruente.

Por último menciono las propuestas sugeridas para ampliar y mejorar la intervención realizada; incluyo las referencias bibliográficas consultadas para la elaboración del presente trabajo e integro en el apéndice el cronograma de actividades y los cuestionarios utilizados en la intervención; así como los datos generales de los participantes.

CAPÍTULO I. TALLER DE AUTOCONOCIMIENTO

1.1 Planteamiento y justificación

El espacio universitario tiene un papel fundamental en la formación humana, ya que el objetivo de la educación se cumple cuando se constituye en uno de los espacios para la formación personal y social del individuo, apoyando al universitario en el logro de todas sus potencialidades físicas, intelectuales, espirituales y sociales.

Es importante dejar de ver a los estudiantes como objetos de evaluación, y esto se puede lograr al facilitar espacios para apoyarlos en su desarrollo integral y en el conocimiento y expresión de sus experiencias, de sus vivencias, sus necesidades y sus sentimientos.

Mi experiencia docente por más de diez años con jóvenes universitarios me ha permitido identificar algunas de las necesidades que experimentan para desarrollarse de una manera más integral en lo personal y lo profesional; una de las cuales es la que se refiere a la consolidación de su identidad.

En la etapa de la juventud por la que están pasando los estudiantes, se va consolidando la identidad en las elecciones que realizan; en cuanto a su vocación, su estilo de vida, su pareja, amigos, etc. Por lo que es importante que los jóvenes tomen conciencia de sus propias sensaciones, sentimientos y pensamientos. Ya que estos pueden influir en estas elecciones tan trascendentales en su vida.

Con base en esta experiencia con jóvenes universitarios fue que me propuse realizar una intervención relacionada con el autoconocimiento a través de los sentimientos, desde el Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers.

Mi propósito fue generar las condiciones propicias para facilitar en el alumno un mayor conocimiento de sí mismo a través de sus sentimientos y con esto apoyar su crecimiento y desarrollo personal y profesional.

Me propuse facilitar espacios con las condiciones adecuadas para que cada participante se diera cuenta de su sentir, su pensar y su actuar; reconociendo sus sensaciones, sentimientos y pensamientos; y con esto tomara mayor conciencia de su persona.

Asistir a un taller de autoconocimiento podría proporcionarles a los jóvenes estudiantes los conocimientos y los recursos para apoyar la elaboración de su identidad, el sentido de su vida y el desarrollo de su propia responsabilidad. Los participantes del taller podrían descubrir sus propios recursos, capacidades y limitaciones**,** obteniendo la capacidad de relacionarse de una nueva manera con ellos mismos y con su entorno, proporcionando con esto, mayor confianza y autoestima en su persona.

Permitirse la oportunidad de autoexplorar sus sentimientos y experiencias, generaría en los jóvenes un mayor desarrollo personal y profesional. En mi experiencia como docente puedo decir que para los alumnos es importante clarificar su vida en relación a su persona y a su formación profesional; ya que el mismo estudiante será la principal herramienta para desempeñar su futura profesión de psicólogo; por lo que es importante facilitar que los alumnos conozcan lo más posible su mundo interno, su historia personal y sus sentimientos. Mi postura es enfatizar que el alumno necesita vivenciar este proceso en sí mismo antes de pretender ejercer lo que conlleva la práctica de la psicología.

En el curso de mi experiencia en la Maestría en Desarrollo Humano en el ITESO, pude conocer y vivenciar otra perspectiva del conocimiento humano bajo un enfoque humanista. En esta experiencia, adquirí mayor conocimiento y consciencia de mi historia personal; de mis vivencias y circunstancias; de mis sentimientos pensamientos y motivaciones; de mis recursos, obstáculos y resistencias; y de la forma en que me relaciono conmigo misma y con los demás. Esto también me ha permitido implementar mi labor docente, al estar más atenta de los alumnos y centrarme más en ellos como personas, interesándome más en su desarrollo personal.

En mi labor profesional como docente, mi intención y propósito es ser una facilitadora del conocimiento teórico y también una facilitadora del crecimiento y desarrollo personal y profesional de mis alumnos.

Considero que el desarrollo del ser humano parte del autoconocimiento. Lo que justifica la aplicación de este taller de intervención.

1.1.1 Antecedentes personales

A continuación expongo una breve reseña de mi vida, mencionando algunos de los episodios que me parecen más significativos y en donde puedo reflejar algunos aspectos que se relacionan con el tema y el contexto de mi intervención y que son parte de mi desarrollo personal.

Nací en la ciudad de Guadalajara Jalisco, siendo la primera de cinco hermanas. Cuando yo nací mi papá estaba finalizando sus estudios universitarios, y desde muy pequeña lo acompañaba en algunas sesiones escolares; este ambiente educativo marcó mucho la relación familiar, ya que recuerdo que mis padres tenían mucho interés en lecturas y ambientes que implicaban el conocimiento y la superación personal.

Mis recuerdos de la niñez se relacionan en gran parte con las diferentes etapas escolares que yo cursé; en general los recuerdos son muy gratos por el ambiente estudiantil que me tocó vivir, ya que me sentía muy integrada a mi grupo de compañeros y a las instituciones donde cursé diferentes niveles educativos.

Sin embargo en la época de la adolescencia me enfrenté a una realidad de pérdidas constantes: el divorcio de mis padres, la muerte de familiares queridos, etc. Me cuestionaba la fragilidad de las relaciones humanas y cómo la vida podía cambiar en cualquier momento, buscaba respuestas que le dieran sentido a mis sentimientos y vivencias personales, apoyándome en ese momento en mis amigos, mis compañeros de escuela y mi familia.

Desde que cursé la secundaria y la preparatoria sentía mucho interés por las materias relacionadas con el comportamiento humano, así que cuando tomé la decisión de estudiar la carrera de Psicología fue una elección fácil para mí, por el contenido de las materias y porque siempre me gustó la idea de trabajar con personas. Pensaba que a través de los conocimientos que se impartían en la carrera podría comprender y apoyar a las personas en su propio conocimiento y entendimiento.

Estudié la carrera de Psicología en la UNIVA, durante el transcurso de mis estudios empecé a trabajar con adolescentes en el área de orientación vocacional y me di cuenta de la importancia de que los jóvenes pudieran clarificar sus intereses

vocacionales de acuerdo a sus habilidades, aptitudes, intereses y motivaciones personales.

Una vez egresada de la carrera, entré a trabajar a la misma universidad dando clases en preparatoria; impartiendo materias de comunicación y desarrollo humano. El trabajar con adolescentes me dio la oportunidad de poder entender la etapa de cambios tan importantes que estaban viviendo. Después me ofrecieron trabajar en el departamento psicopedagógico; en esta etapa me sentí muy realizada en mi labor de orientación personal y académica a los jóvenes. En ese tiempo me ofrecieron una dirección académica en Puerto Vallarta con el fin de abrir un nuevo campus en esa localidad. Fue un trabajo muy retador pero básicamente administrativo y la relación con los alumnos era muy limitada. Esta situación del trabajo administrativo no me agradó del todo, ya que para mí el contacto directo y constante con las personas era la parte fundamental y motivadora de mi trabajo, por lo que decidí renunciar.

En la búsqueda de continuar con el trabajo cara a cara, entré a trabajar a un centro de tratamiento para personas con problemas de adiciones, en este centro se me ofreció estudiar una especialidad en adiciones, la cual proporcionaba herramientas para intervenir en el proceso adictivo de la persona y sus familiares. Trabajé durante ocho años en ese Centro. Esa experiencia me dejó aprendizajes relacionados con la fragilidad y la complejidad humana y lo importante de poder conectarse y clarificarse a sí mismo.

En esa etapa de mi vida me casé y seguí trabajando en el mismo Centro por un tiempo. Esa época coincide con una serie de ajustes personales, por lo que entré en un proceso terapéutico en donde me permití explorar mi persona de una manera más profunda; la experiencia fue muy reveladora al encontrar como una motivación muy fuerte la necesidad de sentirme productiva y de aportar a los demás.

Como parte de ese proceso de concientización decidí regresar a trabajar como docente en la universidad donde había laborado, la actividad de la docencia le daba y le da un sentido muy real a mi vida, ya que permite compartir mi experiencia y los conocimientos adquiridos en el trayecto de mi vida laboral y personal.

Paralelo a mi trabajo docente y como parte de mi crecimiento personal y profesional en el año 2007 entré a estudiar la Maestría en Desarrollo Humano en el ITESO, en donde pude conocer y vivenciar otra perspectiva del conocimiento humano bajo un enfoque humanista.

En la experiencia de la maestría, adquirí mayor conocimiento y consciencia de mi historia personal; de mis vivencias y circunstancias; de mis sentimientos, pensamientos y motivaciones; de mis recursos, obstáculos y resistencias y de la forma en que me relaciono conmigo misma y con las demás personas. Esto me permitió y me ha permitido asumir mayor valoración y responsabilidad de mi persona.

Los medios que facilitaron ese proceso fueron mis materias, mis maestros y mis compañeros, apoyada siempre por actividades, vivencias y experiencias de la maestría.

A través del ambiente que se generó en los salones de clases de la maestría, tomé mayor conciencia de que el espacio educativo, es un espacio generador de crecimiento personal, el cual comienza con el autoconocimiento.

En la experiencia de La Maestría me pude vivenciar como un ser humano integral y de la misma manera pude observar a las otras personas.

Esto también me permitió enriquecer mi labor docente, al estar más consciente del proceso de vida de los alumnos y no solamente de su proceso educativo; me centré más en ellos como personas, interesándome más en su desarrollo personal.

En este momento voy a cumplir diez años que estoy trabajando como docente en la UNIVA y cinco años como docente en el ITESO; y puedo decir que realmente me llena de satisfacción esta labor, me gusta la relación directa con los alumnos y desarrollarme en el ambiente académico.

1.1.2 Antecedentes y contexto de la situación

El objetivo de la carrera de psicología de la universidad en donde realicé mi intervención, es formar profesionales competentes y comprometidos con su realidad

social en donde se desempeñarán como agentes promotores de salud integral y desarrollo, aplicando estrategias para el desarrollo pleno del ser humano.

Para lograr el desarrollo pleno del ser humano en sus dimensiones personales y profesionales, es indispensable lograr un mayor conocimiento de sí mismos. Considero que el alumno necesita vivenciar este proceso de conocerse y desarrollarse más plenamente, para así poder acompañar a otros en su desarrollo.

El plan de estudios de la carrera de psicología de la universidad en donde realicé mi intervención es cuatrimestral y se da prioridad a las materias que integran la formación profesional del estudiante; por lo que consideré facilitar un espacio extra para que el alumno pudiera estar en contacto con él mismo y obtener mayor conocimiento sobre su persona.

La intención de mi proyecto fue generar las condiciones propicias para facilitar que el alumno obtuviera un mayor conocimiento de sí mismo y con eso apoyar su crecimiento y desarrollo personal y profesional.

El proyecto de intervención que realicé fue en el ámbito educativo, directamente en el salón de clases con un grupo de alumnos de Psicología, tomando como base los fundamentos del Enfoque Centrado en la Persona.

Esta intervención se llevó a cabo facilitando espacios en el salón de clases para que cada alumno pudiera reconocer sus sensaciones, sentimientos, pensamientos y a través de esto tomara mayor conciencia y conocimiento de su persona.

1.1.3 Contexto de las personas

La Universidad en donde realicé mi intervención, es una comunidad académica de inspiración cristiana.

La Misión de la Universidad (2003) es formar personas vinculadas de manera responsable a la comunidad para colaborar en el desarrollo de la nación a través de un desempeño profesional de alta calidad.

La Meta es lograr profesionales fieles a los principios y valores humanos cristianos como un sello de su vocación profesional.

- Hábiles en el descubrimiento y manejo de nuevos conocimientos y tecnología para el desarrollo de su profesión.
- Conscientes y respetuosos del ejercicio profesional ético.
- Comprometidos con la sociedad y en especial con los más necesitados.
- Buscadores de la excelencia y la mejora continúa.

El logro de la misión y la meta de la universidad convergen en el sistema académico en el proceso de enseñanza – aprendizaje, centrándose en el alumno como agente activo, responsable y crítico en la construcción del conocimiento.

El docente de esta universidad reconocerá y respetará la dignidad del alumno colaborando con él en su desarrollo humano y profesional.

Se pretende que el vivir universitario de maestros, directivos, administradores y estudiantes refleje la misión, el compromiso y los valores de la institución.

El mapa curricular de la carrera de Psicología contiene el área de formación básica, el área de formación profesional y el área de formación integral.

Las características deseadas en el perfil de aspirantes de ingreso de la carrera de Psicología, es que sean personas con capacidad de análisis; con sentido ético y respeto por la dignidad del ser humano, así como una alta disposición al servicio. El perfil de egreso que se pretende es un profesional capaz de diseñar, aplicar y evaluar estrategias y técnicas para identificar, diagnosticar y atender situaciones que requieran de prevención, orientación y/o intervención psicológica en individuos, grupos y familias dentro de un marco ético.

La visión de la Universidad (2003) es mantenerse como una organización orientada a los resultados, impulsada a la mejora continua. A través de una pedagogía acorde a las exigencias actuales, formando profesionales que sean capaces de generar nuevos conocimientos y tecnologías y que sean promotores del bien común, convencidos de que la formación y crecimiento del ser humano es una labor que no debe detenerse. Por lo que solo el conocimiento que construye y dignifica al ser humano tiene espacio en las aulas.

1.1.4 Características de las personas

Las características generales de la población de primer ingreso de la carrera de psicología en la Universidad en donde realice mi intervención, son jóvenes hombres y mujeres de edades entre 17 y 25 años, la mayoría son solteros y provienen en general del estado de Jalisco.

El taller de intervención se llevó a cabo en septiembre del 2008, los estudiantes que participaron fueron 5 hombres y 20 mujeres, quienes en el momento de la intervención tenían entre 17 y 22 años y todos eran solteros, estudiantes de primer ingreso de la carrera de Psicología. (Ver Apéndice 4. Datos de los participantes)

La característica más evidente que pude ver en la población de estudiantes universitarios es que los jóvenes se encuentran consolidando su identidad, en la que influye su propio sentir y lo que observan en su entorno. Lo que es congruente con lo que mencionan algunos autores como Altable (2000). Por lo que es necesario que puedan clarificar sus sensaciones, sentimientos y pensamientos.

Altable (2000) menciona que los jóvenes adolescentes presentan diferentes conflictos entre sus sensaciones corporales, la mezcla de sus emociones y de sus construcciones mentales. Por ello es importante que tome conciencia de sí mismo, de sus sensaciones, emociones y pensamientos, para no dejarse dominar por ellas sino dirigirlos, aceptarlos y transformarlos utilizándolos para su bienestar.

1.1.5 Proceso de detección de necesidades

En el tiempo que tengo trabajando en el ambiente educativo he podido observar que la universidad es un espacio en donde los jóvenes tienen la oportunidad de experimentar e interactuar consigo mismos y con su entorno de manera personal y profesional.

Los jóvenes universitarios reflejan de manera constante su necesidad de autoafirmación y valoración ya sea a través de su propia percepción o en su interacción con otros jóvenes, maestros y directivos de la universidad.

Tomando en cuenta estas reflexiones, durante el semestre de primavera del 2008 en el curso de Taller de integración I diseñé el proyecto de mi intervención para

realizarlo durante el otoño del 2008; para el diseño contemplé la necesidad de conocer las necesidades de la población a la que sería dirigido.

Para ello diseñé un cuestionario en dos partes; la primera contenía 20 preguntas para responder con la opción más adecuada para la persona. La segunda parte consistió en completar 15 frases incompletas que contenía el cuestionario (ver Apéndice 1. Cuestionario: “Detección de necesidades”).

El cuestionario lo apliqué a diez estudiantes: 5 mujeres y 5 hombres, de 17 a 22 años, todos solteros; de un grupo de alumnos de primer cuatrimestre de la carrera de Psicología que en ese momento eran mis alumnos y que presentaban características muy similares a los estudiantes con los que realizaría mi intervención en el siguiente periodo escolar.

De acuerdo a las observaciones de mi experiencia profesional en la docencia y a las respuestas de los estudiantes al cuestionario aplicado pude deducir que las necesidades de este grupo de jóvenes fueron las siguientes:

A) Necesidad de Autoconocimiento.

B) Necesidad de Autovaloración.

C) Necesidad de Autoafirmación.

D) Necesidad de Pertenencia.

A continuación describo las evidencias relacionadas con cada una de estas necesidades:

Necesidad de Autoconocimiento. Vivimos en una época de constantes demandas y estímulos externos, las personas tenemos pocos espacios y tiempos para poder tener un conocimiento más claro y profundo de nuestra persona.

En la etapa de la juventud, que en general corresponde a la etapa de los estudiantes que inician sus estudios universitarios, se está consolidando la identidad con base en las elecciones que realizan, por lo que es importante que el joven tome conciencia de su persona, de sus propias sensaciones, sentimientos y pensamientos.

De los diez alumnos que contestaron el cuestionario; seis alumnos contestaron que hablar de sí mismos es hablar de su estado de ánimo presente, sin

tomar en cuenta otros aspectos que los integran como personas y sin observar como las circunstancias presentes pueden estar relacionadas con eventos que vivieron en el pasado. Mencionaron sus necesidades personales en relación a satisfactores materiales externos, sin tomar en cuenta los satisfactores de los aspectos internos del ser humano.

Seis estudiantes encuestados consideraron que el aprendizaje sobre su persona es importante; siendo este aspecto fundamental para estar motivado en un proceso de autoconocimiento. Cinco de los estudiantes manifestaron que no pueden hacer contacto con sus diferentes sentimientos, ya que existe cierta dificultad para contactar los sentimientos de tristeza y de enojo. Cuatro estudiantes manifestaron que no observan un conocimiento más amplio sobre su persona durante el transcurso regular del ciclo escolar.

Con base en la observación de sus respuestas, pude inferir que los jóvenes estudiantes se percibieron con ciertas limitaciones al profundizar en su propio conocimiento a través de los sentimientos. Esto me reflejó la necesidad de que los jóvenes estudiantes pudieran tener un espacio propicio para que pudieran tomar conciencia de sí mismos. Ya qué si la persona no parte de su propio conocimiento puede sentirse confundida en cuanto a la persona que es, lo que se vera reflejado en el tipo de interacción que establece con otros y será muy difícil que pueda llegar a facilitar el conocimiento y el crecimiento de otros.

Necesidad de Autovaloración. Los jóvenes estudiantes se encuentran con una gran cantidad de demandas del mundo externo y de ellos mismos, en ocasiones las respuestas a estas demandas se ven limitadas por no sentirse con la capacidad y el valor suficiente para enfrentarlas.

De los diez alumnos que contestaron el cuestionario; siete alumnos reflejaron su valoración con base en su estado de ánimo, sin reconocer sus recursos y habilidades y sin tomar en cuenta su valor como persona integral.

Ocho de los encuestados reconocieron la influencia de la opinión de los otros sobre su propia persona; en esto se puede manifestar que no reconocen las propias ideas, deseos y opiniones personales. Cuatro estudiantes mencionaron que su ánimo depende de la opinión de los otros sobre su persona, sin tomar en cuenta su propia validación personal. Nueve de los encuestados manifestaron que les gusta

que otros opinen sobre su persona, sin embargo a siete de ellos contestaron que no les gusta depender de la opinión de otros. Por lo que era importante reconocer en primer término la opinión de sí mismos.

De lo anterior, pude inferir que los jóvenes estaban conscientes que no se sentían cómodos al depender de la opinión de otros y de ser influidos por lo que los demás opinan de ellos.

Consideré que el sentirse valorado y aceptado es parte fundamental de la autoestima del joven y ese proceso tiene que iniciar con la autovaloración. Los universitarios en esta edad necesitan sentirse valorados, y esto parte de la valoración que ellos mismos puedan dar a su persona. Por lo contrario la persona con un sentido de desvalorización le puede afectar directamente en su autoestima, reflejándose en su manera de sentir, estar y actuar.

Necesidad de Autoafirmación. Los diez estudiantes que contestaron el cuestionario manifestaron que no siempre se sienten escuchados. Siete de los encuestados consideró como un defecto la deficiencia en la comunicación y la relación con los otros, por lo que es importante para ellos aprender a comunicarse de una manera asertiva. Siete estudiantes consideraron la atención del otro como parte vital para sentirse escuchados y atendidos; facilitando en este punto el trabajar en grupo. Cinco estudiantes reconocieron incomodidad cuando alguien opina diferente de ellos.

Con base en estas observaciones pude inferir que para los jóvenes estudiantes es vital el poder compartir su experiencia. Ellos están conscientes que pueden tener limitaciones al comunicarse con otros de una manera más asertiva y también al poder expresar todas sus emociones. La persona que no comunica su experiencia y vivencia de una manera asertiva se puede aislar en su propio mundo sin la posibilidad de compartir de manera congruente su persona.

Necesidad de Pertenencia. La necesidad de sentirse parte de un grupo es parte de la necesidad de la seguridad en el joven. La interacción con otros en un espacio universitario es fundamental ya que al igual que en la familia, son espacios en donde la interacción es parte vital de su proceso de desarrollo.

De los diez alumnos que contestaron el cuestionario; ocho de ellos recurrían a sus iguales para apoyarse en sus problemas y no sentirse solos. Cinco de los

encuestados no sentían el apoyo constante de sus padres, por lo que el sentirse integrado en su grupo de iguales le proporcionaba un sentimiento de pertenencia. Cuatro encuestados reconocieron dificultades al relacionarse con las demás personas, por lo que era importante reconocer las formas personales de interactuar con otros.

Desde estas respuestas, pude inferir que para los estudiantes la relación con los iguales era parte de su vida diaria y sentían confianza con sus compañeros de grupo.

Los jóvenes buscan un lugar en el contexto en que se desenvuelven, por lo que ser parte de su grupo les puede proporcionar el sentido de pertenencia. Además de que les puede proporcionar retroalimentación sobre sus procesos personales. El joven que no pueda sentir pertenencia a un grupo, se puede sentir aislado de su entorno y esto puede afectar en su proceso de socialización ya que se puede experimentar como excluido y rechazado por los demás.

Consideré relevantes las necesidades detectadas por la etapa de vida en la que se encontraban los estudiantes. Erikson (1984:104) menciona que la adolescencia siempre ha sido vista como una etapa intermedia entre un sentido alternativamente vigorizante y desconcertante de un pasado definido que debe ser abandonado y de un futuro aún por identificar y con el cual identificarse.

Por otro lado esas necesidades también eran importantes por el perfil de egreso del psicólogo que pretende la universidad a la que pertenecen; ya que el objetivo de la carrera de Psicología es formar profesionales competentes y comprometidos con su realidad social en donde se desempeñarán como agentes promotores de salud integral, aplicando estrategias para el desarrollo pleno del ser humano. Por lo que era y es importante que el alumno tome mayor conciencia de su persona y de su formación profesional.

1.2 Propósitos de la intervención

1.2.1 Propósito general

Facilitar las condiciones necesarias para propiciar que los participantes del taller logren contactar consigo mismos, con sus sensaciones, sentimientos, pensamientos

y experiencias más relevantes en el espacio formativo del taller; facilitar la identificación de sus sentimientos para que esto, les permita reconocer sus principales recursos para afrontar y armonizar su vida.

1.2.2 Propósitos específicos

1. Qué los participantes experimenten diferentes sensaciones, sentimientos y pensamientos durante las actividades del taller.

2. Qué los participantes reconozcan las experiencias más relevantes de su vida personal, identificando sus sentimientos.

3. Qué los participantes puedan reconocer los principales recursos como sujetos de su vida presente, para afrontar y armonizar su vida.

1.3 Plan de acción

1.3.1 Metodología de la intervención

En el semestre de primavera del 2008 diseñé el proyecto de mi intervención, en donde realicé una detección de necesidades con estudiantes universitarios de primer cuatrimestre de la carrera de Psicología que en ese momento eran mis alumnos y que presentaban características muy similares a los estudiantes con los que realizaría posteriormente mi intervención.

En el semestre de otoño del 2008, previo a la realización de la intervención procedí a invitar al taller de manera directa en el salón de clases a mi alumnos de primer ingreso de la carrera de psicología. Les brindé información sobre el propósito y la metodología del taller, así como el lugar, la fecha y el horario en donde se realizaría.

El taller lo llevé a cabo durante los meses de septiembre a noviembre del año del 2008, distribuido en 10 sesiones de 2 horas.

La intervención fue un taller de Autoconocimiento llamado “Conociendo mi persona: autoconocimiento a través de mis sentimientos” desde el Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers. En el taller participaron 25 estudiantes, 5

hombres y 20 mujeres, de 17 a 22 años, todos ellos de primer ingreso a la carrera de Psicología.

1.3.2 Lugar y condiciones del lugar

El taller lo llevé a cabo los días jueves de cada semana, en un salón de clases de la universidad. El salón contaba con mesa bancos para los participantes, escritorio, silla, pizarrón, cañón, pantalla, computadora, TV; además se contó con video, DVD, grabadora, CD de música, hojas blancas, cartulinas, hojas de rotafolio, plumones, lápices, tijeras y pegamento.

1.3.3 Cronograma de las sesiones

El taller lo llevé a cabo durante los meses de septiembre a noviembre del año del 2008, distribuido en 10 sesiones de 11:00 a.m. a 12:55 p.m.

Cada sesión tenia diferentes actividades, obteniendo evidencias individuales de los participantes de cada actividad realizada (ver Apéndice 2. Cronograma de actividades).

Al final del taller apliqué un cuestionario a cada uno de los participantes del taller, en el que les pedí que expresaran sus aprendizajes y experiencias generales del taller (ver Apéndice 3. Cuestionario final. Mi experiencia en el taller).

Al finalizar el taller entrevisté a tres participantes para dar seguimiento al proceso que vivieron y concluyeron durante el taller. Las entrevistas las llevé a cabo de manera individual en donde seguí el formato del cuestionario final.

1.3.4 Recolección de información

Para poder comentar y sistematizar la realización del taller y tener evidencias sobre el proceso y alcances de mi intervención, diseñé instrumentos que me permitieron conocer la vivencia subjetiva de los participantes en cada una de las actividades realizadas, por lo que les pedí que cada uno elaborara una reflexión escrita al final de cada sesión, con dibujos, gráficos y escritos.

Al finalizar el taller contestaron de manera individual un cuestionario final de aprendizajes y experiencias generales del taller.

Realicé un reporte de intervención escrito de cada sesión, el cual contenía la siguiente información: número de sesión, fecha y horario; objetivo y actividades planeadas; descripción del trabajo realizado; cambios observados en las personas con las que intervine; recursos personales utilizados; obstáculos y límites de la intervención; aprendizajes observados en los participantes; relación de la intervención con las actitudes del ECP; logro de los objetivos y la retroalimentación recibida por el grupo de Taller de integración II, lo que me permitió lograr una reflexión más profunda del proceso.

Audio grabé dos sesiones; no realicé más audio grabaciones debido a la poca claridad de estas, ya que se escuchaban numerosas voces y esto dificultaba distinguir a quien correspondía cada voz.

Por último realicé al final del taller entrevistas personales directas a tres participantes sobre sus experiencias y aprendizajes del taller.

CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL

2.1 Estado actual del conocimiento

Al buscar los trabajos de grado que se han realizado en la Maestría de Desarrollo Humano del ITESO, con el tema del autoconocimiento a través de los sentimientos en el contexto educativo con la población de jóvenes universitarios bajo el Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers, encontré diversos Trabajos de Grado en donde ha sido abordado desde diferentes ángulos la temática, el contexto y/o la población.

Los Trabajos de Grado que encontré relacionados con el tema del Autoconocimiento en diferentes contextos del ambiente educativo, con diversas poblaciones son:

- "La danza mexicana pre-hispánica como medio de sensibilización y autoconocimiento para el desarrollo humano con un grupo de mujeres". Elaborado por María Guadalupe Bayardo Casillas en el 2007. Con el objetivo de lograr el autoconocimiento de un grupo de mujeres a través de la danza.

- "Ser la persona que uno realmente es". Cambio en el autoconocimiento y relación consigo mismo y con los demás en un grupo de seminaristas de Guadalajara. Elaborado por Laura Patricia García Morales en el 2006. relacionado con el tema de la comunicación intra e interpersonal.

- "El Enfoque Centrado en la Persona como propiciador de Autoconocimiento en un grupo de mujeres trabajadoras de un invernadero de flores de Copalita". Elaborado por María Isabel Caldú Zatarain en el 2004. Tema relacionado con el auto concepto y la autoestima en un grupo de mujeres en el contexto laboral.

- "Desarrollo del Autoconocimiento: del propósito en la vida y de la autorrealización por medio de grupos de encuentro" Elaborado por Francisca Rebeca Muñoz y Santos en 1990.

- En la maestría de Psicoterapia, Teresa Durán Velasco en el 2009 realizó el Trabajo de Grado: “La expresión artística facilitadora de Autoconocimiento: experiencia de sensibilización con procesos psicoterapéuticos a través de un taller dirigido a mujeres pobres de una comunidad periférica de la zona metropolitana de Guadalajara”. Centrando su interés en los procesos terapéuticos a través del arte en mujeres marginadas.

El trabajo con sentimientos bajo el Enfoque Centrado en la Persona, generalmente lleva al individuo a cambios y transformaciones, independientemente del contexto en donde se intervenga, como lo podemos ver en los Trabajos de Grado que encontré en relación al tema de los Sentimientos elaborados por Rogers (2004) y Rentería (1999).

Comienzo presentando el trabajo de Christen Rogers “Aportaciones desde el ECP y la terapia expresiva para los voluntarios de Unisida: El arte de Explorar y Expresar los sentimientos” en el proceso de acompañar a las personas que viven con VIH/SIDA realizada en el año del 2004. El objetivo de este trabajo consistió en describir las aportaciones que el ECP y la terapia expresiva desarrollan en los voluntarios a los grupos, y dentro de este objetivo que los participantes pudieran darse cuenta de los sentimientos que surgen y experimentan de su estar con su grupo de UNISIDA a través de esta metodología.

En este Trabajo de Grado en el apartado de los Resultados de la intervención de Christen Rogers (2004) menciona: “Nuestra vida se enriquece cuando dejamos de evitar y ponemos atención a los sentimientos para redescubrir aspectos que favorecen nuestro crecimiento” (2004:98).

En el apartado de Conclusiones, Rogers (2004:151) menciona que el factor más determinante en la salud mental y física de los voluntarios, es la capacidad de cuidarse a través de un darse cuenta de los sentimientos, el estado corporal y las necesidades.

Rogers (2004) continúa en el mismo apartado de conclusiones:

> A medida que el voluntario percibe con mayor precisión sus sentimientos interiores asumiendo una actitud de menor evaluación y mayor aceptación de sí mismo, también avanza hacia una existencia y un acompañamiento más real y más

humano. Al experimentar su ser auténtico y volverse más consciente de sí mismo, más abierto y menos defensivo, al aceptar y expresar mejor sus sentimientos, el voluntario descubre que es libre de caminar en el proceso de acompañar" (2004:151).

El otro Trabajo de Grado "Procesamiento emocional durante la participación en un grupo de crecimiento de mujeres de una colonia ejidal" lo realizó Laura Rentería en 1999. Esta intervención se llevó a cabo con un grupo de madres de familia de alumnos de un kínder con el fin de conocer el procesamiento emocional y de los sentimientos de las participantes al grupo de crecimiento.

Este trabajo se centró en las emociones y sentimientos que se manifestaron durante las sesiones de grupo; en los elementos vinculados a las emociones sentidas; en el manejo de las emociones y sentimientos dentro y fuera del grupo; y en los factores que intervienen en este manejo.

En su conclusión Rentería (1999) menciona: "El proceso de introspección y de expresión en compañía del grupo, permite a la persona pasar de una experiencia interior de sentimientos evitativos, indeseables, inconscientes e instrumentales, a sentimientos aproximativos, deseables, conscientes y reactivos" (1999:342).

Rentería continúa (1999) "El procesamiento de las emociones y manejo de los sentimientos también cambian. Las emociones sentidas de haber sido fundamentalmente reprimidas, calladas o expresadas de manera indirecta e insatisfactoria; se reconocen, comunican y se comprenden" (1999:343)

Por otro lado dentro del Contexto Educativo, se han realizado intervenciones en secundaria, preparatoria y principalmente en universidades, en donde se ha pretendido implementar acciones que integren el desarrollo académico y personal de los alumnos.

El siguiente Trabajo de Grado fue realizado en una secundaria. "El Enfoque Centrado en la Persona en la Educación Básica: el caso de la orientación educativa en la escuela secundaria". Elaborado por Jesús Rafael Mora Vázquez en el 2005. El objetivo de esta intervención fue evaluar y valorar el modelo de Desarrollo Humano en la materia de Orientación Educativa desde la percepción y concepción de los alumnos.

En este trabajo Mora Velázquez (2005:53) menciona que el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) fundamenta parte de su metodología para el aprendizaje, a través de actitudes que favorecen los aprendizajes.

Mora Vázquez continúa en relación a las investigaciones que se han realizado bajo el ECP en la educación: “Metodológicamente y referidos a la adquisición del conocimiento, la mayoría de las investigaciones se han llevado a cabo en los niveles superiores y en clases de psicología” (2005:53).

Por otro lado en el nivel educativo de preparatoria se realizaron los siguientes Trabajos de Grado:

- “El Desarrollo del Potencial Humano en estudiantes con dificultades académicas durante su primer año de estudios en la preparatoria”. Elaborado por Jorge Osvaldo Arriaga Zaragoza en el 2003.

- “El Enfoque Humanista en el proceso educativo, como facilitador de aprendizajes significativos en alumnos reprobados del primer grado de enseñanza media”. Elaborado por María Luisa Olga García Gutiérrez en el 2003.

Los siguientes Trabajos de Grado que a continuación menciono fueron realizados en un nivel superior de educación, en donde los Jóvenes Universitarios representaron una población especifica.

- “El proceso de construcción de la identidad personal en los alumnos de psicología en la asignatura “Proyecto Universitario Personal I” desde la perspectiva del enfoque centrado en la persona”. Trabajo elaborado por María Esther de la Garza Guerrero en el 2010. Relacionando el tema de la identidad personal, profesional y universitaria con las actividades de una asignatura bajo el marco conceptual del ECP.

- “El proceso de acompañamiento a alumnos de licenciatura en psicología desde el enfoque centrado en la persona”. Trabajo elaborado por Silvia Irene Almeijera Hernández en 2010. Relacionando el acompañamiento a los alumnos desde el ECP y la facilitación del aprendizaje significativo.

- “Escuchar la vida: Desarrollo de un curso-taller de escucha empática fundamentado desde el ECP con estudiantes universitarios del ITESO”. Trabajo de Grado elaborado por José Noé Miranda Becerra en el año del 2008.

- “Acciones desde el ECP generadoras de aprendizajes significativos en alumnos de licenciatura en Psicología”. Elaborado por Sheila Yssel Olivares Álvarez en el 2007.

- “Desarrollo Humano en la práctica docente: el caso de un curso de ética para alumnos de ingeniería del ITESO”. Elaborado por Rosa María Rojas Rendón en el 2006.

- “Recuperación de mi práctica docente en la asignatura de Ejercicio ético de la Profesión en el ITESO durante el semestre de enero a mayo del 2003 desde la perspectiva del ECP de Carl Rogers”. Elaborado por Héctor Tiburcio Sevilla Godínez en el 2006.

- “Influencia de un curso-taller de Desarrollo Humano en la formación de estudiantes de la licenciatura en enfermería”. Elaborado por Rubí Eunice Castellanos Díaz en el 2005.

- “El recibimiento: para una ética como poética de la hospitalidad a partir del Desarrollo Humano: experiencia con estudiantes de octavo y noveno semestre de licenciaturas e ingenierías, llevadas a cabo en el Tecnológico de Monterrey campus Guadalajara”. Elaborado por Jesús Martín Mérida Mayorga en el 2005.

- “Cambios en la percepción de la propia sexualidad en alumnos estudiantes del ITESO”. Elaborado por Hilda Patricia Valencia Ramírez en el 2005.

- “La formación vivencial y los aprendizajes reflexivos de algunos y algunas estudiantes de Misiones del C.U.I.” Elaborado por Ramiro Zúñiga Garibay en el 2004.

- “Práctica Docente en la Materia de Introducción al Problema del Hombre Analizada desde el Desarrollo Humano”. Elaborado por Marcela Cristina Soffchi Marchini en el año del 2002.

- “La recuperación de mi práctica docente en el acompañamiento a los estudiantes de Psicología en un proceso de intervención”. Elaborado por Bertha Alicia Aguilar Luna en el 2001

- “El proceso de Auto motivación para el estudio de estudiantes de ingeniería del ITESO”. Elaborado por Antonio Aguilera en el 2001.

Aunque existen múltiples intervenciones que fueron realizadas en el contexto educativo y con jóvenes universitarios, quiero mencionar de manera especial los siguientes Trabajos de Grado los cuales abordan la temática del autoconocimiento González (2009); de los Sentimientos y las Emociones, Álvarez (2008) y Basurto (2003) en la población de jóvenes universitarios. Considero que estos trabajos aportan apoyo y respaldo a mi intervención.

En el año 2009 Emma Guadalupe González Oscoy, elaboró su trabajo de grado con el tema “Enfoque Centrado en la persona y docencia: la experiencia de fomentar espacios de autoconocimiento en un grupo de alumnos en el ITESO”. Esta intervención se realizó con alumnos del área económica administrativa, con el objetivo de intencionar un proceso de autoconocimiento en un curso curricular para favorecer el aprendizaje significativo a nivel personal,

En relación a la autoexploración, González (2009) menciona “La autoexploración se convierte en una ventana que permite, por un lado, asomarse al mundo interno, y por otro, pone en contacto con el exterior, con la sociedad y con el mundo” (2009:82).

González (2009) enfatiza en sus conclusiones que “el fomentar espacios de autoexploración contribuye de diversas maneras a un mayor conocimiento de la propia persona, un descubrimiento de sus capacidades y limitaciones, así como en el planteamiento de nuevos retos y orientaciones para el propio sentido de la vida” (2009:84)

Por otro lado en el año del 2008, Laura Eugenia Álvarez Gil, elaboró su Trabajo de Grado "El crecimiento humano de un grupo de alumnos de Psicología a partir de su participación en proyectos de formación profesional: las sensaciones, los sentimientos y los procesos del pensamiento." Esta intervención se realizó con la intención de conocer de qué manera se favorece el crecimiento humano de los alumnos cuando se recupera la manera en cómo fueron surgiendo, percibiendo y expresando sus sensaciones, sentimientos y pensamientos en la experiencia de intervención en su trabajo en los PFP. (Proyecto de Formación Profesional).

Específicamente en relación a los sentimientos, el objetivo fue percibir los sentimientos que surgieron al realizar el trabajo en el escenario de los PFP (proyecto de formación profesional).

En este Trabajo de Grado me parece importante resaltar lo que Álvarez Gil (2008) menciona en el apartado de Conclusiones:

> "Acerca de los sentimientos, el proceso de trabajo impulsa al alumno desde su historia, significados, metas, motivaciones, contextos… a experimentar y a reconocer de manera reflexiva los distintos sentimientos que afloran ante las diferentes vivencias" (2008:117).

Álvarez continúa en este mismo apartado en relación a los sentimientos:

> "Este contacto reflexivo con sus sentimientos a través de la experiencia de trabajo con otras personas, los llevó a aprender a manejar sus sentimientos, a reconocer sus propios recursos, a desarrollar las competencias necesarias para enfrentar la vida, a manifestar los sentimientos ante las nuevas situaciones que se le presentaban y ante la percepción de ellos mismos y de sus compañeros" (2008:117).

Y en el año del 2003, Rossana Basurto Álvarez elaboró su Trabajo de Grado: "Autoestima y Expresión de Sentimientos". En esta intervención se realizó un taller para jóvenes estudiantes de una Universidad privada de la carrera de Comunicación y Diseño Gráfico con el fin de conocer la experiencia de los participantes con respecto a su autoestima y sentimientos en relación a su sentir en su entorno familiar y su entorno social; captando lo que sucede con sus sentimientos y como repercute en su autoestima.

En este trabajo Basurto Álvarez (2003) menciona acerca de la población de su intervención: “Ver en el momento actual de qué forma los jóvenes se están identificando consigo mismos, qué carencias o fuerzas afectivas fomentan una auto-estima baja o alta, dando una panorámica de qué puede estar sucediendo con otros jóvenes en circunstancias similares” (2003:16).

Basurto (2003:9) relaciona el tema de los sentimientos con la autoestima: “Estas dos fuerzas: Auto-estima y sentimientos en un momento dado pueden ser un cimiento para la forma en que los jóvenes vayan fortaleciendo sus actitudes y creencias, ya que el lente con el cual se mire al mundo tiene que ver con la forma en que se está con uno mismo”.

Basurto Álvarez (2003) menciona lo importante de trabajar con los sentimientos: “Los sentimientos e ideas que se tienen sobre sí mismo repercuten en la autoestima, de ahí que estén tan ligados entre sí. Para darse a sí mismo y a los demás un valor, hay que conocer los sentimientos” (2003:9).

Basurto continua en este tema mencionando que:

> …si se aprende a valorarse a través de enfrentar los sentimientos, en cualquier momento o lugar se podrá ser uno mismo, ya que al contactar con los sentimientos más profundos y comunicarlos lleva a conocerse más y por ende a andar más seguro ante la vida, lo que repercute en una autoestima alta y necesaria para vivir plenamente” (2003:9).

Por último en su Conclusión Basurto (2003:140) también deja en claro la conexión auto-estima y expresión de sentimientos lo que es un indicativo y fortalece la necesidad de trabajar en la enseñanza de lo que son los sentimientos, de cómo verbalizarlos y vivirlos en todas sus esferas.

2.2 Fundamentación teórica de la intervención

2.2.1 Principios básicos del Enfoque Centrado en la Persona

El Enfoque Centrado en la Persona ECP tiene una concepción sobre la naturaleza humana como constructiva y autorreguladora. Confía en la capacidad de la persona

para auto dirigirse, adaptarse y desarrollarse. Percibe al individuo en el presente inmediato en el aquí y ahora, en donde se enfatiza los sentimientos y la experiencia de la persona. A través de la relación interpersonal se establecen las condiciones necesarias y suficientes para que la persona pueda desarrollar todo su potencial de crecimiento.

Rogers, (1998) en su Libro: Terapia, Personalidad y Relaciones Interpersonales, plantea la forma en la que la teoría de la terapia, o teoría del cambio de la personalidad se puede aplicar en diversos campos de la experiencia y de la conducta humana que impliquen relaciones interpersonales y que el objetivo sea el desarrollo de la persona, estos campos pueden ser la vida familiar; la educación y el aprendizaje; el conflicto y el liderazgo grupal y la administración y la relación en las organizaciones.

El facilitador puede generar una relación en donde existan condiciones que mantenidas durante cierto tiempo, permiten desarrollar un proceso que puede provocar cambios en el comportamiento de la persona.

2.2.2 Las actitudes facilitadoras

Rogers (2006) propone que a través de la relación interpersonal y de crear un ambiente propicio en donde existan las actitudes de congruencia o autenticidad, aceptación incondicional y comprensión empática por parte del facilitador; se propicia el crecimiento y el desarrollo del potencial de los participantes incluido el facilitador.

Se pueden producir todos los efectos positivos, estableciendo cambios de percepción y aceptación de sí mismo, incorporando las experiencias previas negadas y desplazando el centro de valoración personal del exterior al interior, logrando un mayor estado de congruencia interna que favorece el funcionamiento psicológico de la persona

Mearns y Thorne (2003), mencionan que las condiciones básicas dentro del enfoque centrado en la persona, son las que caracterizan la relación entre el terapeuta- cliente, maestro – alumno, jefe – empleado, padre-madre etc. Las condiciones suponen una dimensión del terapeuta y nos habla de la persona que

es, estas condiciones están integradas a su persona y puede mostrarlas en cualquier relación que establezca.

Los pilares de las condiciones básicas son: la congruencia, la aceptación positiva incondicional y la empatía. Las cuales están relacionadas entre sí y muestran un potencial para sanar.

Originalmente estas condiciones fueron separadas para su estudio e investigación y para poder medir los efectos de cada una. En el presente se ha observado que una condición integra a la otra y que al presentarse de esa manera se logra algo significativo y especial en la persona.

Congruencia

La congruencia o autenticidad tiene que ver con estar consciente de los sentimientos, las sensaciones, las actitudes y los pensamientos que experimenta la persona en ese momento, sin negarlos ni ponerse una fachada para demostrar lo contrario; implica ser uno mismo.

En la congruencia se requiere que la persona se sienta integrada y en contacto consigo misma, el autoconocimiento y la fuerza del yo son los ejes angulares de este aspecto.

La autenticidad o congruencia tiene una parte interna y otra externa. La primera se refiere a la consciencia de la experiencia personal interna, es el darse cuenta de la experiencia total; es la percepción de los sentimientos, pensamientos, actitudes, sensaciones etc. La parte externa se refiere al proceso de comunicar aquello que esta en la conciencia, esta parte es la expresión de las experiencias internas, es volverse transparente al otro.

Para Rogers (2004) la congruencia representaba la condición más importante de la relación terapéutica. Ya que la confianza, aceptación y empatía depende de que se perciba a la persona como genuina y coherente.

La congruencia está directamente relacionada con la aceptación ya que no se puede tener aceptación por el otro, si no existe primero la aceptación de uno mismo, y aceptar la experiencia del otro como se acepta mí experiencia con todos los aspectos positivos y negativos que la componen.

Lietaer en Brazier (1997) menciona que Rogers afirmaba que la autenticidad era la más fundamental de las tres actitudes. Lietaer explica que la genuinidad en terapia significa que el terapeuta es él mismo, sin fachadas, con las actitudes y sentimientos que fluyen en el momento del encuentro con el cliente. Esto implica darse cuenta de los sentimientos y ser capaz de vivirlos, experimentarlos en la relación con el otro y comunicarlos si es preciso.

La congruencia del terapeuta es un factor crucial para establecer la confianza, ya que la aceptación y la empatía solo son efectivas cuando se perciben de forma genuina en un estilo personal de cada terapeuta.

Después de comprobar el propio marco de referencia interno, el terapeuta se centra en la trayectoria experencial del cliente y continúa desde ahí. Esto, junto con la empatía puede permitir que el cliente pueda ir más allá de la terapia hacia nuevas formas de relación consigo mismo y con los demás.

Mearns y Thorne (2003: 320) mencionan que la congruencia es la simbolización e integración precisa de la propia experiencia en la conciencia y la adecuada expresión de esta experiencia, integrada en la conducta.

Vivimos en una cultura que favorece la incongruencia y que no permite que conozcamos nuestra experiencia, mucho menos su expresión. La esencia de la congruencia es la continua conciencia de su vivencia.

Aceptación

La aceptación se refiere a experimentar un respeto e interés cálido hacia el otro, contribuyendo con esto a crear un clima de seguridad. Se aceptan los sentimientos, opiniones y en sí a toda la persona. La aceptación incondicional provoca amor y respeto hacia sí mismo y hacia los demás y con esto se provoca la empatía, la comprensión y la compasión.

Empatía

La empatía se vive al comprender los sentimientos y experiencias desde el significado personal del mundo del otro y el poder comunicar a la persona esta comprensión. Tratar de entender la situación del otro, bajo mis propios sentimientos.

En esta relación se mantiene la fuerza e independencia del yo, para no perderse en las experiencias del otro.

Mearns y Thorne (2003: 315) mencionan que la empatía es la disposición y capacidad de entrar en el mundo experencial de la otra persona, dejando de lado nuestro propio marco de referencia.

Es importante que la otra persona perciba y experimente la congruencia, aceptación y la empatía del facilitador.

Vanaerschot en Brazier (1997: 57) menciona que desde el punto de vista del terapeuta la empatía se describe como una actitud de escucha interior, para llegar a conocer el mundo interior del cliente. Es ponerse uno mismo en lugar de la persona.

Ser empático es un proceso, una interacción entre dos personas, es un contacto real, escuchar de manera verbal y no verbal.

El efecto terapéutico de la empatía implica la consideración positiva incondicional y la congruencia, ya que la respuesta empática es el modo más importante que el terapeuta tiene para comunicar aceptación, dedicación, cercanía y compromiso con la persona.

El impacto que recibe la persona de ese clima empático de aceptación, es que se siente valorada y aceptada como persona; reafirmada en su propia existencia como persona autónoma y valiosa en posesión de su identidad; aprende a aceptar sus sentimientos; devuelve la alineación y aprende a confiar en su experiencia.

La respuesta empática pone al cliente en contacto con aspectos de su experiencia de los que apenas era consciente antes, además de ayudarle a profundizar en su experiencia y aceptar una situación con más facilidad.

2.2.3 Tendencia actualizante

La teoría de Rogers (1998) tiene sus postulados fundamentales en la tendencia actualizante del individuo. Todos los organismos vivos tienen una tendencia activa hacia el crecimiento. El ser humano presenta una tendencia positiva para realizar sus potencialidades, la cual se desarrolla a partir de que este se encuentre con las condiciones adecuadas para su desarrollo.

Rogers, (1998) menciona que el ser humano cuenta con una sabiduría organísmica como una fuerza innata que lo lleva a desarrollar todo su potencial; es un organismo básicamente digno de confianza capaz de evaluar la situación interna y externa, de comprenderse a sí mismo en su contexto, de hacer elecciones constructivas y de actuar con base en ellas.

En relación a este punto Rogers, (1998) afirma que el ser humano es capaz, si se encuentra en situaciones favorables, de explorar su propia experiencia y gracias a su impulso natural al crecimiento y desarrollo puede efectuar los cambios que considere más apropiados para sí mismo; busca su autorrealización y para ello trata de satisfacer o actualizar sus necesidades, saliendo de sí mismo para conocerse y desarrollar su potencial.

Rogers (1989) afirma, que el organismo está en proceso de integración hacia una totalidad. La experimentación de los sentimientos es el camino para la integración y el desarrollo pleno del individuo, la persona cuenta dentro de si con los recursos para la modificación de su comportamiento.

Rogers y Kinget (1967:48) mencionan que la tendencia actualizante tiende a desarrollar las potencialidades de la persona para su realización.

Cuando la tendencia actualizante puede ejercerse en condiciones favorables, la persona puede desarrollarse en el sentido de la madurez. Su percepción de sí mismo y de su ambiente se modificará constantemente en el sentido de una diferenciación y de una autonomía hacia la edad adulta. En este contexto la personalidad representará la actualización máxima de las potencialidades del organismo.

Troncoso y Repetto (1997) mencionan que el ser humano se mueve por una tendencia actualizante a satisfacer sus necesidades, realizar sus potencialidades, tomar conciencia de sí mismo y tener esperanza. El individuo está abierto al cambio, y en proceso constante de llegar a ser, puede congeniar los elementos de su crecimiento y desarrollo con los del mundo con el que está comprometido.

Moreno (1999), menciona que existe una motivación o tendencia básica de las personas hacia su crecimiento y desarrollo de sus capacidades constructivas. Esta motivación se refiere a las fuerzas internas que mueven al individuo y expresan

las necesidades, deseos y aspiraciones reales. Esta tendencia necesita de ciertas condiciones psicosociales para manifestarse.

Mearns y Thorne (2003:286) mencionan que quizá sea el equilibrio en la vida de la persona lo que es importante; el logro de un equilibrio entre la fuerza de la tendencia actualizante y la limitación de la mediación social lo que permite un óptimo nivel de oportunidad de crecimiento.

La tendencia actualizante no es buena o mala es un concepto biológico básico, es una tendencia hacia el crecimiento que tiene la capacidad de expresarse en contextos sociales.

Mearns y Thorne (2003:290) mencionan que el impulso de la tendencia actualizante tenderá a usar lo mejor que pueda las circunstancias sociales, incluyendo la formación de relaciones sociales mutuamente enriquecedoras cuando las condiciones lo permitan.

En ocasiones la persona puede darse cuenta de su tendencia actualizante, pero también observa y evalúa las fuerzas reactivas a esa tendencia, (cambio o amenaza social) y puede postergar por cautela la acción de la tendencia por un tiempo y con esto no alterar su entorno social, buscando el equilibro entre la tendencia actualizante y la fuerza de mediación social.

2.2.4 Conductas que evidencian el crecimiento desde el ECP

Rogers (2006) opina que la persona que emerge después de un proceso dentro de una relación terapéutica, presenta algunas de las características, atributos o elementos siguientes:

- Apertura a la experiencia.

Una persona con más apertura y aceptación a su experiencia, más consciente de sus sentimientos y actitudes en el nivel orgánico y a las realidades externas. En una nueva realidad acepta los hechos tal y como son. Por lo que es más realista en su actitud hacia la gente, las situaciones y los problemas nuevos.

- Confianza en el propio organismo.

Desarrolla confianza en su propio organismo como instrumento de vida sensible para encontrar la conducta más satisfactoria en cada situación inmediata, con la ayuda de su pensamiento consciente.

- Foco interno de evaluación.

Acepta pautas internas de evaluación, cada vez acude menos a los demás en busca de aprobación o reprobación, de pautas de cómo regir su vida y de elecciones y decisiones, reconoce su facultad de elegir.

- Deseo de ser un proceso.

Aprende a vivir en su vida como quien participa de un proceso dinámico de transformación y que fluye donde el transcurso de la experiencia continuamente le permite descubrir nuevos aspectos y potencialidades de sí mismo.

Se pueden producir todos los efectos positivos de acuerdo al marco de tiempo y de relación, estableciendo cambios de percepción y aceptación de sí mismo, incorporando las experiencias previas negadas y desplazando el centro de valoración personal del exterior al interior logrando un mayor estado de congruencia interna y favoreciendo el funcionamiento psicológico de la persona.

Bozarth en Brazier (1997) menciona que la existencia consistente de las condiciones necesarias y su comunicación garantizan y promueve la tendencia actualizante de un individuo dentro de un proceso que incluye el cambio constructivo de la personalidad.

El cambio terapéutico de personalidad tiene lugar a medida que se promueve el proceso actualizador de la persona.

Las condiciones necesarias y suficientes para promover el cambio de la personalidad son:

1.- Dos personas están en contacto psicológico.

2.- La primera persona, considerada el cliente, se encuentra en un estado de incongruencia, siendo vulnerable o estando angustiada.

3.- La segunda persona, el terapeuta, es congruente e integrado en el marco de la relación.

4.- El terapeuta experimenta una consideración positiva por el cliente.

5.- El terapeuta experimenta una comprensión empática del marco de referencia interno del cliente y pretende comunicar esta experiencia al cliente.

6.- El terapeuta consigue comunicar al cliente su comprensión empática y su consideración positiva incondicional.

Moreira (2001), menciona que el ECP tiene un concepto sobre la naturaleza humana como constructiva y autorreguladora. A través de su crecimiento individual la persona alcanza su crecimiento social. La persona toma conciencia de sus deseos y necesidades, y con esto adquieren mayor responsabilidad por si mismo; al responsabilizarse por su desarrollo, asume el poder social para el cambio.

2.2.5 El Enfoque Centrado en la Persona en la Educación

El Enfoque Centrado en la Persona fue elaborado inicialmente para la psicoterapia, después de un tiempo Rogers extendió su aplicación a la pedagogía y a otras áreas.

Según Moreira (2001) aunque se pueden modificar algunas condiciones de la terapia a la educación, no se modifica la libertad del alumno y el confiar en él de una manera plena para dirigirse a sí mismo. Se otorga importancia al elemento afectivo y emocional y a la relación interpersonal del maestro – alumno y de los grupos que estos forman.

Rogers (1991) menciona que el objetivo del ECP dentro del contexto educativo es facilitar el aprendizaje, ayudando a los alumnos a convertirse en personas. Estableciendo una relación interpersonal para facilitar un clima que estimule el aprendizaje significativo y la autorrealización.

Para Rogers (1991:144) “los maestros son facilitadores del aprendizaje; se transforma el grupo en una comunidad de aprendizaje, donde se reconoce el proceso de cambio y se permite que las personas evolucionen”.

La facilitación de un aprendizaje significativo depende de ciertas actitudes, reveladas en la relación personal entre el maestro-facilitador y el alumno; y estas actitudes son la congruencia y autenticidad; la aceptación y el respeto y la comprensión empática.

Moreno (1999), menciona que el aprendizaje significativo tiene un sentido y valor personal para el que lo realiza ya que se relaciona de manera estrecha con su

vida y con los intereses, inquietudes y sus preocupaciones presentes. Este tipo de aprendizaje incluye las emociones, los sentimientos y los aspectos intelectuales, psicomotores, éticos y sociales de la persona. Le proporciona al integrante un sentido de logro, satisfacción y realización.

El aprendizaje significativo se refiere al significado existencial profundo de lo que se piensa, se siente y se vive. Para el educador es básico conocer al educando como es, y después preguntar qué quiere hacer con todo lo significativo que esto es para él y de acuerdo a todo su potencial.

Educar al ser humano es cuidar que conserve descubra el proyecto por el que está aquí en el mundo, la relación se convierte en "ser" en relación.

El ECP es un estilo de relación con el otro y con el grupo donde el aspecto de la formación supera a la información; se focaliza en la experiencia y el autodescubrimiento. Su finalidad es el crecimiento de la persona de manera integral.

2.3 Fundamentación desde la problemática de la intervención

2.3.1 La juventud

Concepto de juventud

El INJ (2006) menciona que las Naciones Unidas han definido la juventud como la edad que va de los 15 a los 25 años. Sin embargo una definición puramente cronológica se ha mostrado insuficiente. La juventud es un proceso relacionado con el período de educación en la vida de las personas y su ingreso al mundo del trabajo. Implica un proceso biológico, psicológico y social, influido por las estructuras sociales y culturales en las que se desarrolla el joven.

La juventud según Donas (2001), tiene un significado complejo que contiene las modalidades que procesan socialmente la condición de edad, género, diferenciación social, inserción en la familia, en otras instituciones y en la micro cultura grupal.

Es un estado de cierta permisividad en lo que completan su instrucción universitaria y alcanzan su madurez social y económica, en la que en muchos de los casos no se aplica con todo el rigor las presiones y exigencias de la vida adulta como pueden ser el matrimonio y la plena y activa inserción en la actividad económica y profesional.

Características del desarrollo en los jóvenes.

Altabe (2000: 55) menciona que la mayoría de los autores definen la adolescencia como un período de cambios fisiológicos, psíquicos y sociales que afectan la imagen e identidad del yo, así como la vida familiar, los estudios, la sexualidad etc.

Los cambios fisiológicos implican una serie de cambios psicológicos y sociales que van a crear nuevas necesidades afectivas. Con la aparición de nuevas capacidades cognitivas se tiene un mayor acceso al pensamiento abstracto, una mayor reflexión, y la capacidad de pensar acerca de los propios pensamientos y sentimientos.

También aparecen nuevas necesidades y capacidades como la búsqueda de una identidad personal, un sentimiento del propio "yo" como diferente de los demás. En esta etapa el grupo de iguales tiene mucha importancia, pues es donde se sienten valorados y reforzados en sus creencias, actitudes y valores y donde pueden compartir su intimidad con alguien fuera de su familia. Todos estos hechos generan emociones de alegría, tristeza, melancolía, etc.

Los jóvenes adolescentes de acuerdo a su etapa de desarrollo sufren una serie de cambios los cuales presentan diversas características.

En el inicio de la adolescencia, en el aspecto físico, las niñas comienzan a presentar el cambio a los 9 ó 10 años. Los muchachos regularmente entre los 12 y 14 años, no obstante estos cambios pueden pasar antes o después. La pubertad comienza cuando en un determinado momento biológico segregan hormonas.

En las niñas púberes se inicia un periodo de transformación: aparecen los primeros vellos en las axilas y el pubis, los pechos crecen a veces en forma desigual, la grasa se acumula en las caderas, se afina la cintura y hay también un

crecimiento de los órganos sexuales. Todo esto indica la proximidad de la menstruación.

En los varones, la pubertad también produce cambios variables, que se evidencian de diferentes formas: la voz se hace más ronca, a la vez que se escapan los típicos gallos al hablar, aparece el vello axilar y pubiano, crecen los órganos sexuales y aparecen las poluciones y eyaculaciones nocturnas. Posteriormente se desarrollan la barba y el bigote.

El principal signo de madurez sexual en las niñas es la menstruación; en los muchachos es la presencia de esperma en la orina o eyaculación. Las hormonas también se hallan en estrecha, relación con las emociones.

En el aspecto cognitivo el adolescente vive con una desubicación temporal, es decir, las urgencias son enormes y las postergaciones son, aparentemente, irracionales. Al tiempo le da características fundamentalmente corporales y rítmicas basadas en el tiempo de comer, de jugar, de estudiar; es decir tiempo vivencial o experiencial.

A medida que se elaboran los duelos de la adolescencia (duelo por el cuerpo infantil que se transforma, duelo por los padres a quienes ya tiene internalizados), la dimensión temporal adquiere la conceptualización del tiempo que implica la noción discriminada de pasado, presente y futuro.

La percepción y la discriminación de lo temporal es una de las tareas más importantes de la adolescencia. Cuando el adolescente puede reconocer un pasado y formular proyectos de futuro con capacidad de "espera" y "elaboración" en el presente, supera gran parte de los problemas de la adolescencia.

La carga de angustia que provoca la fluctuación de identidad, obliga al adolescente a buscar un refugio interior; lo que permite reajustes emocionales en que se da un incremento de intelectualización; esto le permite sentirse seguro en relación con sus emociones, para las cuales encuentra una explicación racional que le proporciona el control de la crisis.

En el aspecto emocional los procesos de identificación en la adolescencia están acompañados de depresión y duelo, así como de un sentimiento básico de angustia. La realidad no siempre satisface las aspiraciones del individuo, es decir, sus necesidades instintivas básicas, y la sensación de fracaso frente a esta

búsqueda puede ser muy intensa y obligar a la persona a refugiarse en sí misma. Esto da origen a sentimientos de soledad, frustración y aburrimiento.

El adolescente se repliega hacia sí mismo y se prepara para la acción, elaborando y reconsiderando constantemente sus vivencias y fracasos. Los cambios de humor son típicos de la adolescencia y es preciso entenderlos como mecanismos de proyección por todo lo ya perdido.

La conducta del adolescente está dominada por la acción que constituye la forma de expresión más típica; El adolescente no puede mantener una línea de conducta rígida, permanente, absoluta, aunque lo desea y lo intenta. Puede tener identidades transitorias, circunstanciales y ocasionales, para dar paso a una identidad adulta.

En la parte social uno de los duelos fundamentales que tiene que elaborar el adolescente es el duelo por los padres de la infancia; por lo tanto, una tarea básica es ir separándose de ellos.

El mundo de los adultos recibe a la adolescencia, predominantemente en forma un tanto hostil, en virtud de las situaciones conflictivas que conlleva. Se crean estereotipos para definir, señalar o caracterizar a los adolescentes, pero en realidad se pretende segregarlos, apartarlos. Es muy conocida la rigidez de algunos padres, las formalidades que les exigen a sus hijos adolescentes en la conducta, las limitaciones que suelen imponerles, la ocultación que se hace de la aparición de la sexualidad, el tabú del sexo, etc.

Como comportamiento defensivo en esta etapa de la vida, el individuo recurre a la uniformidad como fuente de seguridad y estima personal. Aquí surge el espíritu de grupo. Hay un proceso en donde todos se identifican con todos, a veces el proceso es tan intenso que parece casi imposible la separación del grupo y el individuo pertenece más al clan de amigos que a la familia.

Las actitudes del grupo y del individuo representan la oposición a las figuras parentales y son una manera activa de determinar una identidad diferente a la del medio familiar. Se transfiere a éste gran parte de la dependencia que anteriormente se tenía de la estructura familiar y los padres. El adolescente siente que ocurren cambios en donde no puede participar en forma activa; entonces, el grupo viene a solucionar gran parte de esos conflictos.

No es sorprendente que la elevada importancia que el grupo de compañeros adquiere durante la adolescencia, haga más necesario ajustarse a las manías y las modas de los adolescentes, las cumplen con un propósito importante: sirven para establecer, al menos superficialmente, una clara demarcación entre ellos y los adultos.

Los grupos de compañeros se convierten en camarillas donde la relación se da más íntima y cohesiva y proporciona una fuente de seguridad y compañía. Ahí se comparten sueños y esperanzas y se planean y realizan actividades compartidas.

La amistad es honesta y de intensos sentimientos. Hay lealtad y confianza y, los compañeros y amigos constituyen una fuente de apoyo en cualquier crisis emocional.

En la medida en que el adolescente no encuentre el camino adecuado para su expresión vital y la aceptación de una posibilidad de realización, no podrá ser un adulto satisfecho.

Altable (2000:21) comenta que uno de los campos donde la educación se hace necesaria es en el campo de las emociones y los sentimientos, realizar un trabajo que invite al cambio de actitudes emocionales y mentales, ver y darse cuenta de lo que pasa en nuestras vidas cuando sentimos amor, rabia, tristeza, o alegría, el cómo respetar mis sentimientos y a la vez respetar los de las otras personas.

Altable (2000:147) menciona que los adolescentes presentan diferentes conflictos en sus sensaciones corporales, en la mezcla de sus emociones y de sus construcciones mentales. Por ello es importante que el adolescente tome consciencia de sí mismo, de sus sensaciones, emociones y pensamientos, para no dejarse dominar por ellas sino dirigirlas, aceptarlas y transformarlas utilizándolas para su bienestar.

Poder observar las sensaciones corporales cambiantes, las emociones y sentimientos para poder separar y no confundirse con los cambios emotivos; descubriendo de esta forma que su identidad es más amplia que sus sentimientos y que el aumentar su conciencia le abre mayores posibilidades de elección. Por lo tanto puede estar dominado por sus emociones o tomar distancia en relación a las emociones que los limitan.

La adolescencia es una etapa en la que experimentan diversas amistades, amores, y desamores, mientras se busca la propia singularidad, como seres separados de los padres y la familia de origen, a través de la realización de un proyecto amoroso y profesional.

Formación de la identidad en los jóvenes.

Lefrancois (2001) menciona que según la teoría de Erikson la adolescencia es una etapa del ciclo de la vida que comprende la definición de sí mismo en su proceso de identidad. La identidad es ser uno mismo, sostener lo que es propio, es una afirmación que manifiesta una unidad de identidad personal y cultural.

Para construir la identidad, el joven debe calcular y organizar sus habilidades, necesidades, intereses y deseos de manera que puedan expresarse en su contexto social. En caso de no resolverse la crisis de la identidad, puede crearse confusión en esta y retardar la llegada de la vida adulta.

Erikson (1985:92) menciona que las pautas básicas de identidad deben surgir de la afirmación y el repudio selectivo de las identificaciones infantiles del individuo y de la manera en que el proceso social de la época identifica a los jóvenes reconociéndolos como personas que tenían que llegar a ser como son y que siendo como son merecen confianza.

La antítesis de la identidad es la confusión de identidad, experiencia normativa y necesaria, que sin embargo puede constituir una perturbación básica.

Un sentimiento de identidad produce un acuerdo gradual entre la variedad de auto imágenes cambiantes que fueron experimentadas durante la niñez y (que en la adolescencia son recapituladas) y las oportunidades de roles que se les ofrecen a los jóvenes para que seleccionen y se comprometan.

La etapa de la adolescencia alberga un sentimiento agudo y cambiante de la existencia y un interés por valores ideológicos religiosos, políticos, intelectuales, sociales, etc.

La fuerza especifica que surge en la adolescencia, es la fidelidad, la cual mantiene una fuerte relación tanto con la confianza infantil como con la fe madura.

Transfiere la necesidad de guía de las figuras parentales a mentores y líderes, la fidelidad acepta la mediación ideológica de estos.

Erikson (1984:139) menciona que en la adolescencia la capacidad de ser leal a una visión del futuro, incorpora la confianza infantil, mientras que la capacidad de tener fe aparece como una esperanza más precisa, sincronizada a un universo ideológicamente coherente.

Papalia (2001) menciona que durante esta etapa los jóvenes adolescentes buscan hacer compromisos ideológicos y personales, las persistencia en estos compromisos influyen en su capacidad para resolver la crisis de identidad desarrollando un sentido de pertenencia hacia las personas, los valores, ideologías, etc.

Surge auto identificación cuando los jóvenes eligen valores y personas de manera independiente y personal y esto les proporciona confianza en sí mismo.

La identidad se forma cuando se resuelven tres problemas:

1.- La elección de una ocupación.

2.- La adopción de valores para creer en ellos.

3.- El desarrollo de una identidad sexual satisfactoria.

La Identidad es el resultado de tres procesos: biológico, psicológico y social, los cuales están en una interacción de todas las partes y gobernado por una relatividad que hace que cada proceso dependa de los otros. Los procesos psicológico y social confluyen en uno solo. Como una realidad que no solamente nos rodea, sino que también está dentro de nosotros mismos.

Una de las principales formas de alcanzar un sentido de identidad y autovaloración es mediante un equilibrio entre la necesidad de intimidad por medio del compromiso y la correspondencia del amor; y por otra parte entre el impulso a la independencia, pero conservando su propia identidad.

Los jóvenes que surgen de la búsqueda adolescente de un sentimiento de identidad, pueden estar ansiosos y dispuestos a fusionar sus identidades en la intimidad mutua y a compartirlas con individuos que en el trabajo, la sexualidad y la amistad prometen resultar complementarios. Lo opuesto de la intimidad seria el aislamiento, que significa el temor de permanecer separado y no reconocido.

Erikson (1984:104) menciona que la adolescencia siempre ha sido vista como una etapa intermedia entre un sentido alternativamente vigorizante y desconcertante de un pasado definido que debe ser abandonado y de un futuro aún por identificar y con el cual identificarse.

Los adolescentes delimitan a su generación como diferente tanto del estatus adulto como del infantil.

Gran parte de la demostración juvenil en público o en privado representa la dramatización de una búsqueda espontánea de nuevas formas de ritualización inventada por o para la juventud; estas intentan contrarrestar la carencia de significado de las convenciones existentes de nuestro tiempo, la impersonalidad de la producción en masa, la vaguedad de los valores declarados y la intangibilidad de perspectivas para una existencia individualizada o auténticamente comunal. Sobre todo muestran la necesidad de encontrar formas nuevas de significado ritual dentro de una tecnología que cambia tan rápidamente.

Las tres necesidades evolutivas que señalan el fin de la adolescencia son:

- Una identidad unida a alguna eficacia.
- Una sexualidad ligada a un estilo de intimidad.
- La anticipación de volverse en poco tiempo responsable de la siguiente generación.

Altable (2000: 59) menciona a Erikson en donde el propone que la adolescencia tiene la tarea de definir la identidad para distinguirse de los demás. Esta identidad depende de tres factores:

- La presencia de un sentimiento de unidad interior.
- El surgimiento de un sentimiento de continuidad en el tiempo que une el pasado, presente y futuro.
- La interacción con personas importantes de su entorno.

Altable (2000:60) continúa mencionando que varios autores al hablar de adolescencia se detienen en el proceso de identidad. Menciona a Waterman que propone cuatro elementos que muestran la relación de la identidad con la adaptación personal.

1.-Un grado de bienestar que indica una buena autoestima, satisfacción personal y ausencia relativa de estados emocionales tales como la ansiedad y la depresión.

2.-Una actividad personal integrada orientada hacia un objetivo definido.

3.-Un mayor deseo de forjarse buenas relaciones en el tejido social.

4.-El logro de objetivos positivos en el plano social, como la tolerancia, la aceptación, la cooperación y el desarrollo de lazos íntimos.

Altable (2000: 60) por último menciona a Marcia la cual opina que la formación de la identidad es producto del comportamiento y la exploración.

Propone cuatro tipos de identidad que tienen que ver con la adaptación ante los problemas que se presentan al final de la adolescencia:

1.-La identidad difusa en donde no existe un conjunto coherente de valores propios, y existe un nivel bajo de exploración de posibilidades y de compromiso.

2.-La identidad aparente un elevado compromiso y un nivel bajo de exploración, en donde se adoptan valores de otras personas.

3.-La identidad moratoria con escaso compromiso y un grado alto de exploración de valores, creencias, vocación, etc.

4.-La identidad lograda o acabada con exploración activa y compromiso vocacional e ideológico.

López (1999:259) menciona que en los últimos años del adolescente los contenidos del autoconcepto incluyen valores, creencias, y son relacionados con roles y situaciones.

Además de desarrollar un autoconcepto más realista, equilibrado y estable, el joven debe establecer una identidad que integre su pasado, su presente y sus aspiraciones; debe llegar a tomar compromisos y decisiones sobre su futuro profesional, las relaciones afectivas y sexuales, y el compromiso ideológico.

El adolescente debe asumir su nueva imagen corporal, desarrollar las diferentes dimensiones de su identidad; aceptar, experimentar y regular su sexualidad, aprender a utilizar con flexibilidad nuevas capacidades cognitivas y afrontar la presión de los compañeros y la presión escolar.

Es la etapa en la que también debe lograr la autonomía en el marco familiar, manteniendo los lazos con las figuras de apego a través de un delicado balance, de manera que no supere los límites y pueda caer en la soledad, la cólera o la culpa.

Es el tiempo de los primeros enamoramientos y por ende de los primeros desaires y rupturas.

Son muchos los frentes donde los adolescentes ponen a prueba su capacidad de afrontamiento por los retos que generan una buena dosis de estrés.

2.3.2 Autoconocimiento.

Conocimiento de sí mismo.

Rogers (2006) menciona que existen infinidad de problemas por las que las personas acuden a recibir apoyo y orientación psicológica, sin embargo en todos se advierte una búsqueda primordial *¿Quién soy realmente? ¿Cómo puedo entrar en contacto con este sí mismo real? ¿Cómo puedo llegar a ser yo mismo?*

El objetivo más deseable para la persona es llegar a ser el mismo. Está búsqueda tiene un proceso de llegar a ser y para iniciar este proceso resulta muy útil el crear una relación en donde la persona se sienta segura y libre.

En esta relación el propósito es comprender cómo se siente la persona en su mundo interno, aceptarlo tal como es y crear un ambiente de libertad, para que la persona se pueda expresar sus pensamientos, sentimientos y su manera de ser.

En el intento de descubrir el auténtico sí mismo la persona emplea la relación terapéutica que se establece, para explorar y examinar los diferentes aspectos de su propia experiencia y para reconocer y enfrentar las contradicciones que va descubriendo, entonces aprende que gran parte de su vida se orienta por lo que debería ser y no por lo que es en realidad, descubre que trata de pensar, sentir y comportarse de la manera en que los demás creen que debe hacerlo, utilizando mascaras o fachadas.

Esta exploración y búsqueda de la realidad de sí mismo puede ser dolorosa y difícil, las personas se abocan a la tarea de abandonar actitudes cuya falsedad antes ignoraban y exploran sentimientos turbulentos que están en su interior.

Ser uno mismo implica descubrir la unidad y armonía existentes en sus verdaderos sentimientos y reacciones y no tratar de imponer una máscara a su experiencia la cual distorsiona el verdadero significado. El auténtico sí mismo se descubre en la experiencia propia, sin pretender imponerse a ella.

En un ambiente psicológico favorable se puede realizar un proceso de transformación, ya que la persona puede ir abandonando la máscara o fachada defensiva con la que ha enfrentado y enfrenta su vida y con esto puede experimentar aspectos antes ocultos. En este proceso va descubriendo su verdadero yo y llega a ser una persona.

Stevens (2000:286) opina que el darse cuenta se refiere, a prestar atención, a tomar conciencia, a estar alerta.

A medida que vamos creciendo aumenta la capacidad de darse cuenta, de descubrir cosas de nosotros mismos; de las necesidades fisiológicas, de los sentimientos de agrado y desagrado o de tal o cual emoción. Estar abierto a las vivencias y experiencias de nuestra vida.

El darse cuenta es detenerse a escuchar las señales que existen dentro de uno; es escucharse a sí mismo.

El darse cuenta es básico, y sólo se puede descubrir a través el propio vivenciar y experimentar. Tomando contacto con la realidad del propio vivenciar. Las personas podemos llegar a comprender nuestra existencia con solo prestar mayor atención a esta y darnos cuenta de las propias vivencias.

Para Stevens (2000:25) existen tres zonas del darse cuenta:

Zona Externa. Darse cuenta del mundo exterior. Este se refiere al contacto sensorial con objetos y eventos del mundo exterior presente. Llega del exterior a través de nuestros sentidos lo que escucho, veo, toco, huelo o degusto en el momento presente.

Zona interna. Darse cuenta del mundo interior. Se refiere al contacto sensorial con eventos internos del presente. Se refiere a las sensaciones corporales, que ocurren en el presente dentro de la persona, como sentir en la piel, las tensiones musculares, los movimientos, las manifestaciones físicas de los sentimientos y

emociones, las sensaciones de agrado y molestia, etc. Es darse cuenta de la zona interna de si mismo en el momento presente.

Zona intermedia. Es darse cuenta de las imágenes de las cosas y de hechos que no existen en la realidad actual presente. Esta zona incluye toda la actividad mental que abarca más allá de lo que transcurre en el presente, incluye la fantasía y la imaginación. Se refiere a explicar, adivinar, anticipar el futuro, planificar, pensar, imaginar y recordar el pasado.

Según Lonergan (1999) *entender* surge en la mente de las personas para buscar la solución a un problema. El contenido del acto de entender se expresa en conceptos y cada persona tiene que verificar en su propia existencia interior. Al realizar esto se ha hecho una experiencia intelectual y un análisis introspectivo.

La introspección es verificar en nuestra experiencia que este entendimiento realmente es así. Con esto llegamos a lo que Lonergan (1999) llama auto apropiación. Que significa que uno se puede familiarizar con los datos de su propia interioridad, de tal manera que para la persona sean estos datos tan reales o más que los datos de los sentidos.

Para Lonergan (1999) los elementos de la contemplación están claros en la auto apropiación, es tomar posesión de sí mismo. Puede hablar de lo que pasa, escuchar experiencias de otros y esto puede ayudar a cada uno a profundizar su autopropiación, pero el elemento contemplativo y solitario es indispensable. En el *insight* podemos captar el núcleo de lo que es común a toda la humanidad.

Auto- concepto

Branden (1997) menciona que el concepto que cada uno de nosotros tiene de sí mismo es en relación al sujeto que pensamos que somos: nuestros rasgos físicos y psicológicos, nuestras cualidades y defectos. El concepto de sí mismo, tiene un componente evaluativo que es la autoestima.

La visión que tenemos sobre nosotros mismos influye sobre todas nuestras elecciones y decisiones significativas y modela nuestro tipo de vida.

El auto concepto tiene que ver con la manera de percatarnos de nuestros sentimientos, deseos, pensamientos y actitudes. También interviene la auto aceptación que tiene que ver con no desestimar su propia experiencia.

El auto concepto se relaciona con ese niño que tenemos dentro de nosotros, con sus valores, creencias, emociones. Podemos aprender a reconocer ese niño y escuchar lo que necesita, y permitir que se integre al sí mismo adulto; o podemos rechazarlo por miedo, dolor o incomodidad, ignorando sus necesidades.

Brazier (1997: 77) menciona que estamos intrínsecamente organizados para centrarnos fuera de nosotros mismos, podemos tener una idea de nuestro yo interno separando el yo del sí mismo, para ver el sí mismo como un objeto. Menciona que como la persona se mira a sí misma, es el factor más importante para predecir su comportamiento. La salud de la persona se puede reflejar entre la coincidencia entre el autoconcepto, el yo ideal y la experiencia.

Rogers y Kinget (1967: 34) mencionan que la noción del yo es una estructura perceptual es decir un conjunto organizado y cambiante de percepciones que se refieren al sujeto, como pueden ser las características, atributos, cualidades y defectos, capacidades y límites, valores y relaciones que la persona reconoce como descriptivos de sí mismo y que percibe como datos de su identidad.

La tendencia de actualización del yo actúa constantemente y tiende a la conservación y enriquecimiento del yo. Se opone a todo lo que compromete al yo ya sea en un sentido de la disminución, devaluación o contradicción. Sin embargo la eficacia de esto depende no tanto de la situación objetiva y real, sino de cómo la percibe la persona, y esta situación es percibida en función de la noción que tiene de su yo.

La persona percibe el mundo a través de su yo y esta noción es la que determina la eficacia y la ineficacia de la tendencia actualizante.

Rogers y Kinget (1967: 36) mencionan que *la eficacia de la tendencia a la actualización del yo depende del carácter realista de la noción del yo. Y la noción es realista cuando hay correspondencia o congruencia entre los atributos que la persona cree poseer y los que realmente posee.*

Para comprobar el carácter realista de la percepción del yo, la persona dispone de de dos clases de criterios. Uno se refiere a la experiencia que vive en

relación a sus sentimientos, deseos, angustias, etc. Y el otro criterio consiste en el testimonio que le proporciona su conducta y el testimonio de los demás respecto a la persona.

En caso de ser afirmativa y realista, la operación de la tendencia actualizante estará guiada de un modo adecuado por la noción del yo y la persona tendrá bastantes posibilidades de alcanzar los fines que se propone de manera satisfactoria.

En caso contrario, cuando la noción del yo lleva lagunas y errores, la tendencia actualizante no aparecerá clara, se pondrá fines difíciles de alcanzar que puedan terminar en fracaso con las frustraciones correspondientes.

Autoestima

Branden (1997) menciona que la manera en como nos sentimos con respecto a nosotros mismos afecta todos los aspectos de nuestra experiencia, el trabajo, las relaciones, nuestras posibilidades, etc. Las respuestas que damos ante diversos acontecimientos dependen de quiénes somos y lo que pensamos que somos.

La autoestima es una experiencia íntima y personal, está en el núcleo de nuestro ser, es lo que pienso y siento sobre mí persona. Es la suma de la confianza y el respeto por sí mismo. Tiene dos componentes, uno se refiere al sentimiento de capacidad personal y otro al sentimiento del valor personal.

La autoestima refleja el juicio que cada uno hace acerca de su habilidad para enfrentar, comprender y superar sus problemas y acerca de su derecho a ser feliz, respetando y defendiendo sus intereses y necesidades.

Tener una alta autoestima es sentir confianza para la vida, sentirse capaz y valioso. Tener una autoestima baja es sentirse inepto para la vida; tener una autoestima término medio es fluctuar entre sentirse apto, inepto, acertado, desacertado y manifestar esas incoherencias en sus actos.

En el proceso de crecimiento de nuestra vida, resulta fácil apartarnos de un concepto positivo de nosotros mismos, o no llegar a formarlo nunca. Cuando somos niños los adultos pueden nutrir o minar la confianza y el respeto por nosotros mismos, así como nuestras propias elecciones y decisiones.

La capacidad de desarrollar confianza y respeto por nosotros mismos es inherente a nuestra naturaleza, sin embargo numerosas personas padecen sentimientos de ineptitud, inseguridad, dudas, culpa y miedo; no siempre se reconocen esos sentimientos pero están presentes.

Desarrollar la autoestima es desarrollar la convicción de que uno es competente para vivir y es digno de ser feliz, por lo que la vida se enfrenta con mayor confianza y optimismo.

La autoestima alta nos prepara para enfrentar mejor las adversidades y resistir las presiones que nos llevan a la desesperación o a la derrota. Cuanta mayor sea nuestra autoestima, más alegría experimentamos por el solo hecho de ser.

La auto confianza y el auto respeto se tienen que buscar dentro de sí mismas, no en lo exterior, en las posesiones, en el reconocimiento y adulación, en posesiones materiales, etc.

Una de las características más significativas de la autoestima saludable es que la persona está en paz consigo mismo y con los demás. La importancia de la autoestima sana es la base para responder a las oportunidades que nos presenta la vida para poder disfrutarla.

Güell y Muñoz (2000:118) mencionan que las emociones traducen la manera en como vemos las cosas, en la mente se procesa y se da significado a las cosas. Tengo que entender la sensación antes de poderla sentir, y si la percepción queda deformada por la mente, la respuesta emocional, puede ser desproporcionada. Puedo sentirme mal y descontento de mí mismo a causa de esa distorsión y verse afectada mi autoestima.

El ser humano tiene la capacidad de establecer la propia identidad y de atribuirle un valor, a esa valoración se le llama autoestima.

Altable (2000) menciona que el auto concepto se puede definir como la imagen que tenemos de nosotros cuando nos describimos. La autoestima es la creencia en las propias capacidades y valores, que se traduce en el tipo de actitudes hacia nosotros mismos y hacia los demás. Tener autoestima significa creernos capaces de sentir, dar y recibir amor, amistad, felicidad, etc.

El auto concepto, el concepto que tienen las demás personas de mí, así como las capacidades de interacción y respuesta a los conflictos influyen en la autoestima.

La autoestima consiste en creernos capaces de poder llevar una vida significativa con una confianza en nuestra capacidad de enfrentarnos a la vida, sabiéndonos con derecho a conseguir nuestros propósitos, a tener un espacio donde expresar nuestras necesidades, afectos y creencias a ser felices y dignos de respeto.

Una autoestima alta se relaciona con la salud, la racionalidad, la creatividad, la independencia, la flexibilidad, la seguridad en la vida y en uno mismo. La autoestima sana lleva al respeto hacia uno mismo y hacia los demás, a la comunicación y la cooperación y guarda relación estrecha con el amor.

Una baja autoestima se relaciona con la irracionalidad, la ceguera ante la realidad, la rigidez, el miedo a lo nuevo y a lo desconocido, junto con la conformidad o rebeldía inapropiada. Quien no tiene autoestima no cree merecer amor.

Altable (2000:358) menciona que:

Se puede favorecer la autoestima desde el aspecto emocional, aceptando nuestras emociones como expresión de la propia personalidad y circunstancias y comunicándonos desde los sentimientos. Al negar los sentimientos relativos a un hecho, éste se refuerza, se disfraza, y se expresa en otro escenario. Si lo aceptamos pierde su fuerza y disminuye nuestro temor para poder expresarlo sin reprimirlo, pero controlando la expresión de acciones que puedan dañar a otros y a nosotros mismos.

Auto aceptación

Mearns y Thorne (2003) opinan que el proceso de auto aceptación implica el responsabilizarse del Self y mantenerse abierto a sí mismo.

Cuando alguien siente que se falló a sí mismo surge un sentimiento de culpa muy fuerte por no ser la persona que puede o quiere ser. Este sentimiento impide la auto aceptación, por lo que primero se tiene que trabajar en el perdón para considerarse un ser humano digno de respeto y aceptación.

La aceptación provoca amor y respeto hacia sí mismo y hacia los demás y con esto se provoca la empatía, la comprensión y la compasión.

Para llegar a la aceptación de uno mismo es importante conocerse, estar abierto y consciente a la experiencia de lo que siente, se piensa y se hace.

Estar abierto a las experiencias de sí mismo, y al compartir de los otros, para mantener y resurgir el proceso de auto aceptación.

Branden (1997) opina que la auto aceptación es la condición previa al cambio, si aceptamos lo que sentimos y lo que somos, en cualquier momento de nuestra existencia, podemos percatarnos de la naturaleza de nuestras elecciones y acciones.

Aceptar no significa gustar, aceptar puede desear cambios y mejoras. Aceptación significa experimentar sin negación ni evitación respeto por la realidad, aceptar los hechos tal como son en ese momento.

Generalmente nos sentimos más fuertes cuando no tratamos de combatir la realidad, si nos abrimos a lo que nos experimentamos, permanecemos conscientes y recordamos que somos más grandes que cualquier emoción. La aceptación plena y sincera con el tiempo tiende a disolver los sentimientos indeseables como el dolor, la ira, la envidia o el miedo.

Cuando se aprende a aceptar los sentimientos, y se observan a las personas y las situaciones tal como son, la persona tiene mayor control sobre su vida, y la auto confianza, el auto respeto y la autoestima aumentan.

Autovaloración

Rogers y Kinget (1967:31) mencionan que el ser humano tiene la capacidad latente o manifiesta de comprenderse a sí mismo y de resolver sus problemas de modo suficiente para lograr la satisfacción y eficacia necesarias para un funcionamiento adecuado.

Esta capacidad requiere de contexto favorable a la conservación y valoración del yo. Este modo está fundado en una capacidad de conocimiento reflexivo suficiente que permita la autovaloración y la auto corrección.

Rogers y Kinget (1967) opinan que si la persona puede vivir su experiencia, especialmente en relación a las experiencias del yo, si puede tomar plena conciencia de sus sentimientos, pensamientos y deseos sin tener que poner defensa a esto habrá correspondencia entre su experiencia real vivida y su percepción.

Las experiencias negativas de hostilidad, inferioridad y miedo, serán representadas en la conciencia con la misma facilidad y fidelidad que las experiencias positivas de seguridad, éxito y afecto. Si existe correspondencia entre experiencia y percepción la dirección interna del comportamiento estará determinada de manera más realista con los datos de su experiencia.

Lo que permite las funciones de autovaloración y corrección es la disponibilidad de la experiencia y estas funciones dirigen la tendencia del ser humano a evolucionar en el sentido de la madurez personal.

A medida que la persona se encamina hacia el adulto, toma conciencia de la diversidad e incluso de la divergencia de sus necesidades humanas. Si la persona toma conciencia de los datos de su experiencia podrá someterlos a un proceso de valoración, comprobación y si es necesario de corrección.

Teniendo en cuenta sus necesidades tratará de satisfacerlas armonizando su experiencia con su comportamiento, resultando un cierto equilibrio.

Rogers y Kinget (1967:50) mencionan que *la capacidad de la persona para tomar conciencia de su experiencia, para valorarla, comprobarla y corregirla, es la que expresa su tendencia al crecimiento, hacia la autonomía y la responsabilidad de la madurez.*

2.3.3 Sentimientos.

Definición de sentimiento

Güell y Muñoz (2000: 225) afirman que no existe un acuerdo claro sobre el concepto y clasificación de las emociones y los sentimientos.

Redorta (2006:23) define que la emoción es un estado complejo del organismo, caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la

acción. Las emociones se generan como respuestas a un acontecimiento externo o interno.

La Emoción es de duración breve, segundos, minutos horas y pocas veces días. Se considera a las activaciones físicas que se manifiestan como respuestas a estímulos que alteran nuestra conducta habitual. Las emociones implican la evaluación del estímulo y la manifestación física palpable como el sudar, cambios musculares, respiratorios, etc.

Las emociones son reacciones emocionales innatas en un momento específico de corta duración. Las acciones emocionales voluntarias son los sentimientos, que son la experiencia subjetiva de la emoción. El estado de ánimo, es el estado emocional mantenido por semanas o más tiempo.

El Sentimiento es el componente cognitivo de la emoción, puede durar semanas, meses y años. Los sentimientos informan del comportamiento de nuestros proyectos o deseos en relación a la realidad.

Los sentimientos para Viscott (1996:11) son nuestra reacción a lo que percibimos y definen nuestra percepción del mundo. Los sentimientos reflejan nuestra historia, nuestro desarrollo, las influencias sobre nuestro pasado, nuestros conflictos, y nuestro potencial.

Marina (2001:204) afirma que los sentimientos son una evaluación del presente que procede del pasado y empuja hacia el futuro. Son fruto de de la memoria, de la realidad y de la anticipación.

Los sentimientos sintetizan las creencias, ideas, expectativas y deseos de la realidad, son el balance de la interacción entre nuestras necesidades y la realidad.

Por otro lado Castilla (2003: 346) define al sentimiento como un estado del sujeto caracterizado por la impresión afectiva que le causa determinada persona, animal, cosa, recuerdo o situación en general.

El sentimiento es experimentado por el sujeto como algo que le acontece exclusivamente en el plano de él mismo como sujeto. Sintetiza las creencias, ideas, expectativas y deseos de la realidad.

Función de los sentimientos

Marina (2001: 81) menciona que los sentimientos cumplen una función adaptativa, nos ayudan a dirigir la acción. Tratamos de modificar nuestros sentimientos para sentirnos felices y no desdichados.

Castilla (2003: 14) menciona que los sentimientos son un instrumento del que dispone el sujeto para la relación emocional, afectiva y cognitiva con los objetos del mundo exterior y consigo mismo con sus pensamientos, fantasías, deseos, impulsos, etc.

Los sentimientos nos vinculan a los objetos, (personas, animales, ciudades, pueblos, etc.) ya sea porque deseamos poseerlos o rechazarlos. Queremos lo que no tenemos y si lo tenemos, tememos perderlo. Los sentimientos muestran la implicación, el interés, el rechazo, etc. por los objetos de nuestra realidad.

Con los sentimientos ordenamos los objetos que componen nuestra realidad y la relación qué se establece con ellos depende del sentimiento que se profesa hacia ellos y de los sentimientos que creemos que nos profesan.

El sentimiento hacia el objeto se acompaña de otro sentimiento del sujeto hacia sí mismo. Por esta razón la persona puede desarrollar un estado de desequilibrio afectivo, cognitivo y social y buscará entrar en un estado de equilibrio.

Por otro lado Redorta (2006:51) opina que las emociones nos preparan para la acción, pretendiendo una respuesta inmediata y adaptativa a diversas situaciones.

Cada emoción específica se asocia a una función básica determinada.

a- Función adaptativa. Adaptación al contexto natural de la persona.

b- Función de motivación. La emoción predispone a la acción.

c- Función de información. La vivencia y expresión de la emoción, informa de la intención al propio sujeto y a los demás.

d- Función social. Informa sobre la persona, influye en los demás y facilita las interacciones sociales.

Güell y Muñoz (2000:15) mencionan que las emociones en sí mismas no tienen valor moral, al no ser buenas ni malas, solo son respuestas complejas de nuestra

conducta. El problema de las emociones se genera cuando éstas bloquean el bienestar y la conducta de las personas.

Continuando con Güell y Muñoz (2000:15) mencionan que las virtudes humanas se describen en términos de control y estabilidad, entendiendo esto como la ausencia de emociones inesperadas que perturban el equilibrio. El uso de la racionalidad por encima de las emociones se ha convertido en un valor supremo, y desde hace mucho tiempo se ha centrado la educación en controlar, domar y en ocasiones reprimir y negar las emociones.

Sin embargo por otro lado desde hace tiempo ha crecido la conciencia del valor que tienen las emociones en nuestra vida. Estar en contacto con las propias emociones permite conectar con una sabiduría ancestral que se relaciona con una parte de nuestro cerebro. Una buena conexión entre la mente racional y la emocional permite un funcionamiento con armonía y creatividad.

Viscott (1996:11) menciona que los sentimientos son como un sexto sentido en el cual se interpreta, ordena, dirige y resumen los otros cinco.

Los sentimientos nos hacen humanos y semejantes a otros, es nuestra reacción a lo que percibimos y definen nuestra percepción del mundo.

Cuando asumimos la responsabilidad de nuestros sentimientos asumimos la responsabilidad ante el mundo. En la comprensión de nuestros propios sentimientos reside la clave del dominio de nosotros mismos, significa lograr el poder real, si ponemos orden en nuestro propio mundo emocional, el mundo puede adquirir mayor realidad, armonía y paz.

A medida que expresamos de manera más abierta nuestros sentimientos, tenemos menos necesidad de ocultarnos, nos abrimos al mundo.

Viscott (1996: 21) opina que comprender los sentimientos es comprender nuestra reacción al mundo que nos rodea.

Los sentimientos crean un vínculo común entre los seres humanos, ya que podemos ser semejantes en los sentimientos básicos y nuestra forma de reaccionar.

Cuando eludimos un sentimiento sus efectos dolorosos suelen prolongarse y resulta cada vez más difícil manejarlos; la energía que se consume por defenderse del dolor interviene en mantener una barrera contra la realidad.

Los sentimientos positivos incrementan el sentido de fuerza y bienestar de plenitud, de vida, de totalidad, y de esperanza. Llevan involucrados un sentido de renovación y de expresión en la creatividad, en un acto de amor o de altruismo. Los sentimientos negativos interfieren con el placer, agotan la energía, dejan a la persona extenuada con sentido de bloqueo, vació y soledad.

El objeto de comprender nuestros sentimientos y permitir que fluyan hacia su conclusión natural, es que lleguemos tan abiertos y libres de sentimientos negativos como sea posible, para convertirnos en una persona más libre, creadora y productiva.

Los sentimientos deben reflejar el presente y proporcionar una perspectiva de los hechos que encaramos. Por esta razón debemos resolver el dolor del pasado y repasar nuestra vida con mayor comprensión para un crecimiento continuado. El proceso de resolver problemas emocionales a lo largo de la vida hace posible un auténtico crecimiento y desarrollo. Cuando nos mantenemos abiertos continuamos creciendo.

La persona que no comprende sus sentimientos, no se comprende a sí misma. Si no se comprende a sí misma no puede pretender experimentar un mundo con sentido. Los sentimientos nos definen la realidad en forma más directa y completa, si usáramos nuestros sentimientos como guía para hallar el camino que nos lleva al camino para ser mejores.

Por otro lado Viscott (1996: 30) resalta que en la adolescencia representa la oportunidad de volver a elaborar los problemas iniciales proporcionando la ocasión para poner a prueba la validez de conceptos previos y la solidez de las defensas anteriores. La conducta de los adolescentes es su lenguaje para la expresión de sus sentimientos, la cual es tan válida para el como para los adultos.

La responsabilidad de nuestros sentimientos está en nuestras propias manos. Somos las personas que experimentan sus propios sentimientos y crean su propio mundo.

Conocimiento de los sentimientos

Osho (2007:99) menciona que resulta difícil expresar nuestros sentimientos y ser uno mismo, porque desde años nos dicen que reprimamos nuestros sentimientos. La sociedad a través de la cultura, los valores, la religión la educación permite que se repriman y se nieguen algunos sentimientos. Podemos utilizar nuestros sentimientos como recursos, sin necesidad de negarlos, reprimirlos, o rechazarlos.

La transformación interior es el deseo más grande y ésta solo es posible cuando aceptas. Aceptarte incondicionalmente te lleva a la transformación.

Negando los problemas se acrecientan más, la verdad de un hecho es lo que queda, aceptarla o rechazarlo no cambiara al hecho en sí, sino la realidad psicológica. Aceptar la tristeza, el miedo, el amor; es aceptar tu sentimiento y tu tristeza, miedo o amor no son tu persona, son parte de tu persona.

Bennett-Goleman (2001) describe que al observar un pasaje externo podemos verlo de manera global sin percatarnos de todos los detalles que lo conforman y de la belleza de estos detalles; de la misma manera podemos observar y sacar conclusiones apresuradas de nuestras reacciones o comportamientos sin ver realmente todo lo que tenemos dentro, sin tomar conciencia entre lo que aparentamos y lo que es real.

Cotidianamente damos respuestas apresuradas a nuestras percepciones ya sean del exterior o de nuestras propias experiencias, emociones, sensaciones o sentimientos.

El tomar conciencia requiere de conectarse con nosotros mismos a través de la atención consciente en la que podemos vernos a nosotros mismos y distinguir entre lo aparente y lo real. Poder observar nuestras experiencias sin juzgar ni interpretar. Poder ver las cosas como realmente son.

La atención consciente nos ayuda a identificar patrones emocionales escondidos para traerlos a la luz y podernos liberar de ese patrón, o simplemente el reconocer como operan estos patrones en nuestras vidas. Ya que regularmente intentamos suprimir o bloquear los estados emocionales que nos perturban.

Esto puede cambiar la manera como percibimos y nos relacionamos con nuestros estados emocionales, ya que podemos llegar a comprender las causas de estos estados. La atención consciente observa los pensamientos y los sentimientos

a medida que van y vienen, estos se dejan fluir libremente a través de nuestra consciencia.

Cuando entramos en contacto con nuestros hábitos emocionales más difíciles necesitamos crear una empatía con nosotros mismos y con nuestras necesidades emocionales, además de aceptarnos y querernos. La compasión puede ayudar a que los problemas se trabajen mejor. Y la compasión empieza con uno mismo.

Al movernos con nuestro dolor o confusión podemos perder un nivel de oportunidad al negarnos percepciones más profundas de nosotros mismos. Ya que al querer evadir algún sentimiento, también nos perdemos la oportunidad de aprender de esta experiencia.

Cuando nos amigamos con nosotros de una manera más profunda, empezamos a relacionarnos con esas luchas como parte de un ajuste a la atención consciente. Cuando esta atención se profundiza y se crea mayor espacio para los sentimientos, incomodidades y reacciones, la relación cambia y se llega a una mayor aceptación y apertura de todo el desorden interior. Nos limitamos a dejar ir y venir a nuestras reacciones, dejamos descansar nuestra conciencia en lugar de ser barrida por la experiencia.

Al tratar de obtener una mayor claridad sobre algo, terminamos más confundidos con todos los pensamientos e interpretaciones, que hacemos sobre el asunto. Cuando la mente se aquieta por la meditación, el paseo, o el retiro, podemos ver las cosas con mayor claridad y reflexionar sobre el problema con mayor facilidad, ya que la mente se vuelve más receptiva a la sabiduría innata.

La atención consciente provee medios para explorar la vida emocional como la claridad de espacio, la calma, la ecuanimidad, la libertad de expresión de juicio, la confianza y el valor, la intuición y la confianza, la frescura y la flexibilidad.

Cuando se enfrenta una mezcla de emociones con atención consciente, la atención prolonga serena el desorden y confusión internos y se va calmando la agitación. En el momento en que hacemos consciente la emoción perturbadora, empezamos a regularla, volviendo más activas las neuronas de contención.

La atención consciente no juzga culpa o condena por las emociones que se experimentan, solo surge y nos ayuda a ver la distorsión como otro sentimiento, sin elaborar juicios ni verdades.

La atención consciente implica estar presente en la experiencia misma en todas las actividades que realizamos día a día: en la respiración, en las sensaciones, en los pensamientos o imágenes mentales, en las emociones, los sentimientos, en cualquier estimulo externo o interno, en la comida, en el caminar y toda esta atención a través de la concentración y la percepción.

Si realmente pudiéramos lograr ese estado de atención consciente, estoy segura que podríamos disfrutar más intensa y plenamente de la vida, de los otros y sobre todo de nosotros mismos.

Proceso de los sentimientos

Castilla Del Pino (2003:25) menciona que sentir es un proceso que tiene dos partes: La experiencia cognitivo-emocional que el objeto provoca y los efectos que dicha experiencia desencadena en totalidad del organismo de la persona. La experiencia de un sentimiento altera el estado del organismo, que reacciona con una serie de síntomas internos y externos.

Si la persona sabe del sentimiento que experimenta y nota los efectos de esa experiencia en el resto de su organismo, es porque dispone de un instrumento cognitivo que permite hacer de ese estado emocional un objeto.

La reflexividad permite a la persona que se considere a sí mismo como un objeto, analizarse y concluir en un sentimiento respecto de sí mismo. La persona se sabe afectada por el sentimiento.

Al tener conciencia del sentimiento sabemos que cosa lo provoca y como es y por eso podemos describirlo. La reflexividad capacita a la persona para hacer una descripción del estado en que se halla o halló.

Los datos del objeto provocador del sentimiento lo obtenemos por una de estas tres vías:

1.-Por los órganos de los sentidos. Es decir senso- percepciones.

2.-Por la evocación de la situación originaria

3.-Por la representación del objeto.

El procesamiento informativo tiene repercusión emocional si es acompañado de una serie de connotaciones que el sujeto confiere al objeto y que lo elevan a objeto simbólico personal. La memoria juega un papel importante en este proceso, porque lo que se atribuye al objeto procede de la experiencia previa. Aun cuando el objeto sea nuevo para la persona, se asocia a otro u otros objetos de experiencias anteriores.

Las connotaciones se refieren a que la persona infiere del objeto determinadas propiedades y atributos que justifican el sentimiento que provoca; es decir la persona construye una interpretación o evaluación en relación al objeto.

Redorta (2006:50) menciona que la emoción se produce de la siguiente manera:

Se percibe un objeto o situación externa a través de los sentidos, este estimulo llega en fracciones de segundo a la amígdala en el sistema límbico del cerebro en donde se toma la decisión de la respuesta emocional por medio del sistema nervioso simpático.

Como consecuencia nuestro cuerpo empieza a responder y modificar sus funciones fisiológicas según la emoción: dilatación de pupilas, bombeando sangre, segrega adrenalina, cambia actividad digestiva, existe sudoración, temblor, rubor, etc. y el cuerpo se prepara para la acción.

El cuerpo responde a la emoción por lo que afecta el estado de salud sobre todo el sistema inmunológico, endocrino y nervioso.

Las emociones que reflejan actitudes positivas estimulan la secreción de determinas sustancias químicas del cerebro, como los neurotransmisores, ejemplo la serotonina. Por el contrario las emociones negativas afectan el sistema inmunológico.

El cerebro izquierdo por lo general es más racional y el derecho más emocional. Las emociones inundan los proceso cognitivos y los neutralizan, pudiendo modificar la cognición de la persona. Por lo que la mejor manera de modificar la emoción es cambiarla a otra emoción.

Redorta (2006:53) menciona los siguientes componentes de la emoción y su relación con el sentimiento.

Neurofisiológico es la reacción del cuerpo y las manifestaciones de estas reacciones.

Cognitivo es la vivencia subjetiva que se denomina sentimiento Calificamos e interpretamos el sentimiento.

Conductual son las emociones que influyen en lo que pensamos y hacemos; a la vez los pensamientos influyen en las emociones y las acciones; y las acciones repercuten en el pensamiento y las emociones.

Así mismo Redorta (2006:53) menciona los aspectos importantes que contienen las emociones.

*Estado afectivo o subjetivo individual.

*Respuesta biológica que contempla la reacción fisiológica que prepara al cuerpo a la adaptación del entorno.

*Aspecto funcional en el equilibrio fisiológico.

*Fenómeno social: al expresar las emociones se orienta en la interacción con los demás.

Clasificación de los sentimientos

Güell y Muñoz (2000) mencionan que según Paul Ekman las emociones básicas son sorpresa, miedo, disgusto, cólera, tristeza y felicidad. Otros autores agregan el amor, la vergüenza, la aversión, la ansiedad y la alegría.

Redorta (2006:53) menciona que las emociones pueden afectar nuestro bienestar personal y el bienestar de otros de manera positiva o negativa, y en función del acontecimiento que las provoca.

a- Emociones negativas. Son una evaluación desfavorable en relación a nuestro bienestar. Como la amenaza, frustración o pérdida; provocando miedo, ira, tristeza, culpa, vergüenza, envidia, celos, disgusto, etc.

b- Emociones positivas. Son una evaluación favorable en relación al logro de nuestro bienestar. Como la alegría, el amor, el afecto, la felicidad, el alivio, etc.

c- Emociones ambiguas. Son las dependen de la situación y pueden mezclar elementos positivos y negativos. Como la sorpresa, la compasión y la esperanza.

Se pueden también caracterizar por emociones básicas o primarias las cuales son elementales y puras, caracterizadas por una expresión facial y una disposición para actuar.

Las emociones complejas o secundarias se derivan de las básicas por combinación entre ellas, no presentan ni rasgos característicos ni tendencia particular a la acción. Existen emociones similares que se agrupan por familias: rabia, cólera, rencor, furia, odio, etc. Podemos pasar de unas emociones a otras en un continuo.

Las emociones estéticas se experimentan ante la belleza de una obra de arte o de una persona.

Greenberg (2000:263) describe el miedo como una emoción que impulsa a enfrentar o huir ante situaciones de peligros reales o riesgos imaginarios. El miedo es una reacción de supervivencia instintiva que estimula la vigilancia, precaución, protección, escape, defensa y ataque ante amenazas.

Diversos estados de miedo definidos como: ansiedad, estrés, fobia y preocupación. Ejemplo de miedo como una reacción normal es cuando lo sentimos ante un incendio, una explosión, una pelea, etc.

Con el miedo, el cuerpo se tensa y hasta se puede sentir sensación de opresión en el pecho, sudar, tener palpitaciones u otros síntomas.

Es una respuesta ante la incertidumbre, que surge cuando se ve amenazada la propia sensación de integridad de coherencia, de continuidad o la sensación de ser agente activo.

Greenberg (2000:263) describe la ansiedad como una respuesta a situaciones simbólicas, psicológicas o sociales. La ansiedad es también un motivador clave de la acción humana y de la interacción.

La ansiedad puede ser vivida bajo la forma de entusiasmo, resulta debilitadora y disfuncional cuando es intensa y crónica cuando solo se están anticipando peligros y esperando que se repitan.

La ansiedad primaria se genera por la activación de una auto-organización central de sí mismo, insegura o vulnerable. Se combina con los indicadores de incertidumbre, timidez e hipersensibilidad.

Greenberg (2000:227) opina que la aflicción es producida por otras emociones, tales como miedo, vergüenza o enfado; el llanto actúa como una señal, que motiva a uno mismo y a otros, a hacer algo acerca de la circunstancia que causa la aflicción. La aflicción se reduce por medio del consuelo, bajo la forma de sonidos tranquilizadores, apoyo verbal, objetos como chupetes y contacto físico.

Greenberg (2000:227) opina que la tristeza aparece por el distanciamiento, la separación o la pérdida del vínculo. Las formas psicológicas de separación incluyen el sentimiento de ser dejado de lado o una sensación de no pertenecer, ser incapaces de comunicar o expresar nuestros verdaderos sentimientos, sentirnos olvidados y por supuesto, lamentar la muerte o pérdida de un ser querido.

Puede ser evocada también por desengaños, esperanzas rotas, fracaso en alcanzar metas importantes y pérdida de autoestima.

La tristeza es un estado emocional diferenciado que comprende una variedad de comportamientos, pensamientos y sentimientos; la aflicción de la tristeza, en su núcleo, está relacionada con la experiencia de pérdida irrevocable. Una característica única de la tristeza es su pesadez.

Lo único que se puede hacer es enfrentar el dolor; la evitación y lucha contra el dolor simplemente prolongan el sufrimiento. Las lágrimas de la tristeza primaria son sanadoras y traen consigo una sensación de agotamiento y alivio. La tristeza permite aceptar la pérdida, sanar y dirigirse hacia un renovado interés por la vida.

Papel de los Sentimientos en el ECP.

Rogers, (2006:89) menciona que la consciencia de la experiencia personal interna, es el darse cuenta de la experiencia total; es la percepción de los sentimientos, pensamientos, actitudes, sensaciones etc.

Rogers describe que la persona puede experimentar con plenitud todas sus reacciones, incluidos sus sentimientos y emociones. A medida que esto ocurre, el

individuo adquiere un gusto positivo, una apreciación genuina de sí mismo como una unidad total.

Rogers (1998:27) menciona que el término de experimentar el sentimiento, denota el significado personal de una *experiencia* de tinte emocional. Esto incluye la emoción y el contenido cognoscitivo del significado de esa emoción dentro de su contexto inmediato.

El término de experimentar, significa el recibir en el organismo la repercusión de los hechos sensoriales o fisiológicos que están produciéndose en un momento determinado.

Así mismo Rogers, define experiencia como un término que se usa para englobar todo lo que sucede dentro del organismo en cualquier momento y que está potencialmente disponible para la conciencia. Se refiere a los datos inmediatos de la conciencia.

Rogers también define la conciencia (awareness) como la simbolización de una parte de nuestra experiencia, la cual es una representación que tiene grados de agudeza e intensidad, que van desde una vaga conciencia de algo, hasta una clara conciencia de algo.

Siguiendo con los conceptos y definiciones, para Rogers (1998:29) la percepción es una hipótesis que emerge en la conciencia como reacción a la acción de estímulos que inciden sobre el organismo.

Cuando percibimos estamos haciendo predicción de que los objetos a partir de los cuales se reciben los estímulos presentan propiedades que hemos llegado a considerar en función de nuestra experiencia pasada.

Por lo que percepción y conciencia son sinónimos para Rogers. Percepción es el término más restringido, que se usa por lo general cuando queremos destacar la importancia de los estímulos en el proceso y conciencia el término más amplio, que abarca las simbolizaciones y significados que surgen tanto de los estímulos internos como los externos.

Por otro lado Rogers y Kinget (1967:42) mencionan que la libertad de la experiencia, consiste en que el sujeto pueda reconocer y elaborar sus experiencias y sus sentimientos personales como él cree que debe hacerlo, esto es que la persona

no niegue, distorsione, disimule o disfrace sus sentimientos para mantener la estima de sí mismo, o el afecto o aprecio de las personas que considera importantes.

Sin embargo a través del desarrollo, la libertad de la experiencia de la persona se ve amenazada, ya que por lo general no le esta permitido experimentar y expresar todos los sentimientos por la pena de perder el afecto o estima de las personas que tienen un papel importante en su vida.

La angustia por esta situación lo lleva a reprimir primero la exteriorización y después la existencia de sus sentimientos. Con esto logra sentir que la valorización de su yo está a salvo y adopta esta represión como forma de vida, escapando de su conocimiento esta forma de experimentar sus sentimientos. Con base a esto la persona se siente confusa y desorientada. Por otro lado si la persona puede expresar de manera libre sus sentimientos su tensión emocional tendrá a bajar.

Rogers (2006:66) opina que a medida que la persona descubre que alguien puede escuchar y atender cuando expresa sus sentimientos se torna capaz de escucharse a sí mismo. Comienza a recibir comunicaciones de su propio interior, a advertir y reconocer sus sentimientos.

A medida que se abre a lo que sucede en el, adquiere la capacidad de percibir sentimientos que había negado y rechazado. Comienza a tomar conciencia de los sentimientos que antes no había reconocido.

A medida que aprende a escucharse comienza a aceptarse más a sí mismo y logra mayor coherencia. La persona se aleja de un estado en que los sentimientos son ignorados, no reconocidos como propios o no encuentran expresión. Ingresa en un movimiento en que los sentimientos son susceptibles de ser modificados con la aceptación del sujeto y pueden expresarse de manera adecuada.

El proceso implica una modificación en su manera de vivenciar las cosas. Al principio la persona está muy alejada de su experiencia, a partir de allí se dirige hacia su vivencia para descubrir sus significados y adquiere la capacidad de cambiar, reconocer y aceptar sus sentimientos y experiencias.

CAPÍTULO III. ANÁLISIS REFLEXIVO DE LA INTERVENCIÓN

3.1 Narración de la intervención

El taller de intervención “Conociendo mi persona. Autoconocimiento a través de mis sentimientos” lo realicé mediante 10 sesiones de dinámicas grupales y ejercicios individuales, durante los meses de septiembre, octubre y noviembre del 2008, los días jueves de 11:00 AM a 12:55 PM.

A continuación describo lo acontecido en cada una de las diez sesiones del taller de intervención.

En la primera sesión de intervención los objetivos fueron presentar la finalidad, los horarios, la duración y la metodología del taller; reconocer a los integrantes del taller; conocer las expectativas y los temores de los integrantes en relación al taller y establecer las condiciones para llevarlo a cabo.

Inicié con la bienvenida a los participantes, les pedí que se sentaran haciendo un círculo en el centro de salón; les presente el objetivo, los horarios y la metodología del taller. Lo que pude observar inicialmente en los participantes fue el interés y la curiosidad de lo que podían encontrar en el espacio del taller.

Les pedí que realizaran una pequeña presentación sobre su persona, mencionando su nombre y lo que les gustaba realizar en su tiempo libre. Después pedí a cada participante que compartiera en equipo las expectativas y los temores que tenían en relación al taller, a los objetivos, a la metodología, a la facilitadora y a los integrantes. Después por equipo expusieron un listado de todas las expectativas y temores ante el grupo. Al trabajar en esta actividad pude observar en general comunicación, interacción y participación entre los integrantes de cada equipo y al exponer las expectativas y los temores mostraron interés y participación.

Considero que los participantes en esta sesión, tuvieron la oportunidad de plasmar lo que esperaban y lo que temían de vivir en la experiencia del taller.

Las expectativas generales que enunciaron la mayoría de los integrantes fueron: el poder obtener mayor autoconocimiento, autoaceptación, autocontrol, superación personal, conocimiento de otros y poder lograr la integración del grupo.

Los temores generales que más enunciaron los integrantes fueron: ser rechazado, no comprendido, criticado, etiquetado, juzgado y hablar en público.

Se observaron y clarificaron las expectativas que se podían cumplir y lograr de acuerdo a los objetivos y los tiempos del taller y la manera que se podrían enfrentar los temores que se tenían. Este punto sirvió de entrada para poner ciertas condiciones de la dinámica del taller como el respeto, la confidencialidad y la disposición para la participación.

En el cierre de la sesión agradecí al grupo su participación y pude observar que la conducta de los participantes era más relajada.

En esta primera sesión reconocí como un recurso personal, mí interés porque los participantes contaran con un espacio para promover el contacto con ellos mismos. Esto me permitió sentirme y mostrarme motivada por la realización del taller y mostrar interés por el crecimiento personal de los participantes. Me sentí cercana a ellos y pude escuchar y atender sus motivaciones, sus expectativas y temores. Sentí que contaba con los elementos teóricos de lo que significa intervenir desde el ECP lo cual me dio la seguridad de poder brindar un entorno favorable.

Por otro lado enfrenté mi temor de no cumplir mi propia exigencia de que todos lograran el objetivo del taller, al sentir que el número de participantes impedía el tener la suficiente atención para cada integrante. Además sentí la limitación del tiempo debido a que los horarios ya estaban establecidos y no fue posible tomar más tiempo.

Para la segunda sesión de la intervención el objetivo fue trabajar con la conciencia corporal. Realicé dos actividades, la primera consistió en que cada participante percibiera a través de sus sentidos diferentes partes de su cuerpo y diferentes sensaciones corporales mediante la relajación y la respiración; la segunda actividad consistió en reconocer las principales sensaciones de agrado y desagrado que percibían a través de sus sentidos.

Para la primera actividad les pedí que se sentaran de manera que sus pies tocaran el piso y en una posición en que su cuerpo estuviera cómodo. Apagué la luz, les pedí que cerraran sus ojos y respiraran cada uno a su ritmo; les dije que trataran de concentrarse en su respiración, que trataran de concentrarse en ellos y

que trataran de sentir cada parte de su cuerpo, percibiendo sus diferentes sensaciones corporales.

Al inicio de la actividad observé que a algunos de los participantes se les dificultó el cerrar los ojos (seis participantes). Después de un tiempo de seguir el ejercicio, los participantes en general se veían relajados, algunos bostezaban, otros se estiraban y la mayoría se mostraban con semblantes relajados, complacidos y sonrientes.

Después puse música instrumental con sonidos tranquilos y armoniosos; les pedí que se concentraran en la música y en las sensaciones que esta provocaba en ellos, después de una pausa les dije que imaginaran algo con esa música y que observaran las imágenes; después pedí que trataran de captar el sabor de su boca, que olieran y tocaran alguna parte de su cuerpo o de su cara y que percibieran su sensación al realizar esto. La mayoría de los participantes tocó su cabeza, su cabello o su brazo.

Después de una pausa les dije que abrieran sus ojos poco a poco. Les pedí que escribieran como se sentían en ese momento y qué descubrían de sus sensaciones corporales. Les pregunté que como estaban en ese momento, la mayoría respondió que bien, relajados o centrados en alguna parte de su cuerpo. Les pedí que compartieran su experiencia con uno de sus compañeros. En el momento de compartir la experiencia pude observar que el grupo en general se mostraba comunicativo.

Un participante no pudo cerrar sus ojos durante todo el ejercicio y al final me dijo que no le había gustado el ejercicio porque sus piernas se habían movido mucho, cuando le pregunté qué podía estar detrás de esta dificultad y de ese movimiento él me dijo que su angustia, aunque no podía identificar el por qué, yo le dije que era importante ir descubriendo lo que está detrás de esa angustia, enfocando sus sensaciones corporales y buscando lo que estas le reflejaban.

Durante la segunda actividad realizaron un dibujo que representaba su persona de cuerpo completo en la que describieron tres aspectos que más les agradaba, y tres que más les desagradaba percibir en cada uno de sus sentidos: vista, olfato, gusto, audición, tacto y movimiento. También mencionaron que sentido se les dificultaba y cual se les facilitaba describir en relación a sus percepciones

corporales. Al inicio de esa actividad, algunos participantes se mostraron inseguros por no saber dibujar. Después de terminar su dibujo comenzaron de manera natural a enseñarse sus dibujos unos a otros.

Al terminar la actividad les pedí que se juntaran en equipos de cuatro personas con las que ellos quisieran compartir; en general se mostraron sonrientes y comunicativos, solo en dos equipos se mostraron más serios y reservados. El tiempo de la sesión llegó a su fin y en general pude observar que se mostraron sonrientes y complacidos.

Considero que los aprendizajes de los participantes se relacionaron con su propia percepción corporal. Los participantes reflejaron en general sentir tensión, preocupación, angustia, afecto, cansancio, distracción, ansiedad, tranquilidad y satisfacción.

En esa segunda sesión al observar que al inicio del ejercicio algunos de los participantes se les dificultó cerrar los ojos o concentrarse en su respiración me generó ansiedad e inseguridad, además me enfrente al pensamiento de no cumplir la expectativa de la sesión, quería que todo saliera de acuerdo al objetivo planeado y al encontrarme con una persona que en la primera parte se le dificultó el ejercicio, me sentí ansiosa y reaccioné queriendo tener el control de la situación, al querer que todos los participantes pudieran seguir las indicaciones de los ejercicios.

La retroalimentación que recibí de parte de mis compañeros de grupo de taller II, fue a la manera que respondí a los cambios de mis expectativas, ya que esto me provocó incertidumbre, ansiedad y la necesidad de controlar la situación para retomar seguridad. De acuerdo a esa experiencia, sentí la necesidad de trabajar con expectativas más reales y confiar en que si las cosas no salían tal como yo las esperaba, de cualquier manera la experiencia era valiosa.

Para la tercera sesión de la intervención el objetivo fue que los participantes obtuvieran mayor conocimiento sobre ciertas características generales que integran su persona en su vida presente.

Inicié preguntando cuales eran las dimensiones que nos integran como seres humanos; ellos participaron contestando: la dimensión física, emocional, intelectual, social y espiritual. Continué diciendo que ya habíamos trabajado con algunos aspectos de la dimensión física y pregunte ¿Qué otros aspectos podríamos mostrar

de las otras dimensiones? Ellos mencionaron que se podría trabajar en los valores, las creencias, las habilidades, las actitudes, los gustos, la forma de relacionarse con los demás, las preocupaciones o temores y los proyectos o planes futuros.

La actividad consistía en que cada participante elaborara un *collage* representando a través de imágenes sus principales valores y creencias; sus intereses presentes; las formas que tienen de relacionarse con los demás y sus principales preocupaciones, temores o miedos.

Al inicio de la actividad los participantes estuvieron a la expectativa de lo que se realizaría con el material del *collage*. Les indiqué que cada uno realizaría su *collage* en su cartulina, aunque podían compartir las tijeras, el pegamento y las revistas. Les pedí que recortaran imágenes, símbolos o letreros que representaran las características que acordamos al inicio de la sesión. La mayoría de los participantes se mostraron muy concentrados en su *collage*, eran muy pocos los que comentaban algo entre sí; a medida que fueron seleccionando sus imágenes comenzaron a interactuar unos con otros. Unos mostraban lo que habían recortado; otros solicitaban material: revistas, pegamento o tijeras y otros ofrecían las revistas que ya habían revisado.

Hacia la mitad de la sesión ya todos interactuaban al menos con el compañero que tenían a un lado, tres participantes se pararon de su lugar y buscaban material con sus compañeros por todo el salón. Al solicitarles que fueran pegando sus imágenes recortadas, algunos se mostraron nerviosos y apurados por no tener suficiente material, les di unos minutos más y eso los relajó. Después al empezar a pegar sus recortes, unos se mostraron complacidos de su trabajo, otros se veían indecisos de que imágenes pegar y otros empezaron a mostrar su *collage* a sus compañeros cercanos.

Cuando todos los participantes terminaron su *collage,* les dije que compartieran su trabajo a todo el grupo; tres de los participantes me pidieron que mejor compartieran en equipos, le mencioné al grupo la sugerencia de sus compañeros y a ellos les pareció buena idea trabajar en equipos. Les pedí que formaran equipos de seis personas y la formación de estos fue espontánea. Observé que todos se mostraron interesados en compartir y en escuchar la explicación del *collage* de sus compañeros. La expresión de la mayoría era sonriente y atenta.

Cinco minutos antes de cerrar la sesión, les pedí a los participantes que en la parte de atrás de su *collage* escribieran lo que aprendieron o descubrieron de su persona durante esa actividad. Ya estábamos fuera del tiempo de la sesión cuando terminaron de entregarme su *collage*. Al final de la sesión los participantes se veían interesados en seguir compartiendo, se mostraron en general complacidos y comentaron que les gustó mucho la actividad.

Los aprendizajes generales de los participantes se relacionaron con darse cuenta de ciertas características y aspectos que integran su persona, además reconocieron que a través de esto obtuvieron un mayor conocimiento sobre sí mismos y sobre los demás, además de permitir que otras personas los conocieran más.

Las mujeres descubrieron cosas nuevas sobre lo que les gusta y lo que no les gusta. Reconocieron que otras personas compartían sus intereses, gustos y miedos. Reconocieron preocupaciones y temores a las enfermedades, al sufrimiento de las personas que quieren, así como a las separaciones, las peleas, los accidentes y por último a lo desconocido. Como principales valores reconocieron el amor y la amistad, después la salud, la naturaleza, la familia, y la religión. Les gusta hacer ejercicio, viajar, leer, ver películas, escuchar música, comer, embellecerse, ir de compras, meditar; por último ir al cine, al café, realizar manualidades, dormir, hablar por teléfono y fumar. Les gusta relacionarse con los demás principalmente en las fiestas, después en el café, haciendo ejercicio, de viaje, jugando, escuchando música, por último en la playa, el cine, comiendo y de compras.

Los hombres reconocieron su preocupación por la violencia, la guerra y la muerte. Sus principales valores y creencias son la naturaleza, la meditación y la religión. Les gusta realizar deportes, escuchar música, ver TV, así como viajar, ir a antros, comer y pintar. Les gusta relacionarse con los demás en un restaurante, café o un bar, así como por teléfono o en la escuela.

En esa sesión mis expectativas fueron más realistas, pude confiar en mis recursos y en los recursos de los participantes. Acompañé a los jóvenes a su ritmo, su tiempo y sus intereses, además de disfrutar el verlos realizar esa actividad. Un aspecto que me faltó en la sesión, fue estar al pendiente del tiempo ya que al centrar mi atención en lo que el grupo realizaba, calcule mal el tiempo y al final me apresuré con el cierre, faltando concretizar en las reflexiones finales de la sesión.

En la cuarta sesión de la intervención el objetivo fue que los participantes reconocieran su manera de relacionarse con su entorno y la manera de percibirse a sí mismos.

La primera actividad realizada fue que cada participante experimentó con sus ojos vendados el ser guiado por un compañero; para después experimentar el poder guiar a otro. La actividad la realizamos en una explanada, primero les pedí que se pusieran en círculo y se numeraran con los números uno y dos, después separe a todos los número uno en un grupo y a los dos en otro. Les pedí a los integrantes del grupo uno que se pusieran su paliacate y se quedaran en ese lugar, que uno de sus compañeros lo tomaría para ir a dar un recorrido por el espacio en donde nos encontrábamos, les dije que permitieran que su compañero los guiara y que no se podía hablar.

Cuando dividí al grupo en dos equipos y di la indicación de que el equipo uno seria el que se pondría la pañoleta en sus ojos, la mitad de los participantes de ese grupo se mostraron inquietos y nerviosos, la otra parte de participantes de ese grupo permanecieron tranquilos y siguieron las indicaciones. A los integrantes del grupo dos les pedí que seleccionaran a un compañero o compañera del grupo uno y lo llevaran a dar un recorrido por todo el espacio de la explanada durante 10 minutos, les dije que no podían hablar ya que ese ejercicio era en silencio y ya que terminaran de hacer el recorrido, llegaran a dejar a su compañero al lugar de donde salieron.

Los integrantes del equipo dos fueron por sus compañeros del equipo uno, los tomaron de la mano, otros de los brazos y otro de la espalda para guiarlos por la explanada. Los que fueron guiados respondieron dejándose guiar en silencio. Los integrantes del equipo dos se mostraron directos y seguros en la elección de las personas para guiar. Por el contrario la mayoría de las personas del equipo uno se mostraron nerviosas, inseguras y algunas trataron de tocar los brazos y cabeza de las personas que los guiaban al inicio de la actividad.

Los participantes estuvieron guiando por diferentes partes de la explanada: escaleras, rampas, jardines, bancas, etc., se mostraron complacidos y algunos sonreían. Cuando comenzaron a caminar, la mayoría de los que fueron guiados empezaron a dar pasos cortos con mucha cautela, los que guiaban se mostraban seguros y cuidadosos en la forma de llevarlos.

Al paso el tiempo se observaron cambios, los que guiaban se notaban más relajados y sueltos en su forma de conducir a sus compañeros y los que fueron guiados se fueron relajando y confiando en la conducción de sus compañeros, sus pasos eran más largos y firmes. Después de transcurrir el tiempo previsto, llegaron de nuevo al espacio de donde salieron y se quitaron su pañoleta, algunos se mostraron relajados y sonrientes y otros aliviados.

Les pedí a todos los participantes que cerraran sus ojos y se concentraran un momento en la experiencia que pasaron, la mayoría se mostraron concentrados. Luego les dije que se realizaría el mismo ejercicio pero a la inversa, los que guiaron ahora serían los que se taparían los ojos; y los que fueron guiados tomarían un compañero para guiarlo por la misma explana durante diez minutos.

Se repitió lo mismo que la actividad anterior, pero con mayor soltura y confianza por parte de los participantes. La confianza al ser guiados se notó en su forma de caminar y en sus movimientos. Los que guiaron también se mostraron más confiados, seguros y relajados al conducir al otro. Cuando terminaron les pedí que en una hoja describieran los aprendizajes de ese ejercicio y que reconocieran la manera de confiar en otras personas, en su entorno y en sí mismos.

Al regresar al salón los participantes se mostraron comunicativos y compartían de manera informal la experiencia de la primera actividad con sus compañeros.

Para la segunda actividad de esa sesión, les solicité que cerraran sus ojos y que respiraran profundo, les indiqué que imaginaran a una persona que los conociera bien; les pedí que reconocieran a esa persona, que pensaran en su rostro y en su mirada; que trataran de ver con los ojos de esa persona y como los podía mirar a ellos. Les dije que trataran de sentir como los percibía esa persona y les pregunté: ¿cómo los describiría esa persona? ¿Qué podría decir de ustedes? y ¿qué aspectos describiría? Luego les pedí que poco a poco abrieran sus ojos y escribieran esa descripción de su persona. Cuando terminaron de escribir en su hoja, formaron grupos de cuatro personas para compartir la experiencia de esa sesión. Al escribir su experiencia, se mostraron concentrados y reflexivos y al compartirla se mostraron abiertos, contentos, comunicativos y atentos.

En esa sesión los aprendizajes generales de los participantes se relacionaron con darse cuenta de que la manera de confían en otro, que por lo general era precavida y por otro lado reconocieron que la percepción que proyectan de su persona puede ser de confianza.

En esta intervención pude confiar plenamente en los participantes y esto me permitió sentirme relajada y segura en la actividad. Sin embargo seguí con la cuestión del límite del tiempo, porque aunque tuve más tiempo para cerrar la actividad de manera individual; no se pudo compartir la reflexión de la experiencia con todo el grupo.

En la quinta sesión de intervención, el objetivo fue que los participantes reconocieran la importancia de la historia de su niñez. La actividad realizada para este objetivo fue hacer un análisis de la película “Mi encuentro Conmigo” en relación a su propia historia de vida.

Al inicio de la sesión se mostraron inquietos por saber la película que verían. La mayoría no habían visto la película y preguntaban de qué se trataba, cuando les dije la temática, sus caras mostraron curiosidad y sorpresa. Al pedir que acomodaran su silla para poder ver la pantalla, todos se movieron de manera inmediata, al iniciar la película se acercaron más unos a otros.

Durante el transcurso de la película los participantes se mostraron interesados y atentos, unos hacían comentarios en relación a la película; en otros momentos, los participantes se reían y en los momentos más emotivos algunos comentaban: “voy a llorar”.

Cuando terminó la película, les pedí a los participantes que hicieran una reflexión sobre lo que esa película les reflejaba de su propia vida; les mencioné que para entender nuestro presente era importante darse cuenta de cómo vivimos el pasado, ya que las vivencias del pasado pudieron marcarnos de una manera u otra. Los participantes en general se mostraron concentrados en esa actividad.

En esa sesión los aprendizajes generales de los participantes se relacionaron con la importancia que tiene la historia de su vida en su persona. Pudieron reconocer algunas características y sentimientos de si mismos relacionados con las experiencias de su niñez.

Pude observar que en esa sesión se generó un clima de cordialidad y confianza entre los integrantes. Aunque por otro lado seguí observando la necesidad de mayor espacio de tiempo para cerrar la actividad en grupo. Les dije que la actividad de mirar nuestro pasado iba a continuar en la próxima sesión. Al realizar el cierre de la sesión se mostraron atentos y satisfechos y me comentaron que les gusto mucho la película.

En la sexta sesión de intervención, el objetivo fue que los participantes reconocieran las vivencias de su pasado que más les han significado en su historia personal, así como los aprendizajes obtenidos de esas vivencias.

La actividad realizada fue la dinámica “La línea de la vida” en donde tenían que reconocer los eventos y vivencias que más impacto emocional les había causado en relación a su propia historia de vida y se cuestionaran que aprendizajes personales les dejó esa vivencia, para después compartirla en grupo.

Inicié la sesión mencionando que el objetivo era continuar con el trabajo de la sesión anterior, en donde se reflexionó sobre las experiencias que se viven en el pasado y la relación que tienen con la vida presente. Los participantes se mostraron atentos a lo que se realizaría ese día, cuando les dije que la actividad se relacionaría con la reflexión que realizaron de la película “Mi encuentro conmigo” se mostraron complacidos.

Les pedí que trazaran una línea en su cartulina que indicaba el inicio de su vida, hasta el momento presente; al mismo tiempo dibuje una línea en el pizarrón. Continúe diciendo que el propósito de esa dinámica era que en esa línea iban a plasmar con dibujos, símbolos o palabras, los eventos, vivencias o experiencias que consideraban que más habían significado o impactado en su vida.

Cuando les dije que en esa línea pondrían los momentos significativos de su vida, observé que algunos integrantes se ponían tensos y comenzaron a preguntar ¿cuántos eventos podían poner en su línea? Les respondí que los que ellos consideraban los más significativos, que si eran muchos podían seleccionar unos tres. Algunos participantes comentaron que ellos no habían vivido ningún evento impactante en su vida, que su vida era muy tranquila, les respondí que no necesariamente se trataba de algún evento o vivencia particular fuerte, que podía

ser cualquier situación especial que ellos recordaran de su pasado que tuviera algún significado especial para ellos y con esa explicación se mostraron más tranquilos.

Después les pedí que cerraran sus ojos por un momento y realizamos un ejercicio de relajación, para que trataran de contactarse con su pasado y fueran evocando su vida a través de las diferentes etapas de su niñez hasta llegar hasta ese momento. Les pedí que plasmaran los eventos con los que se contactaron y que trataran de ver los aprendizajes que les dejo esa vivencia o experiencia.

En el momento de iniciarlos en la evocación de recuerdos, se observaron diversas expresiones en sus rostros, unos sonreían, otros fruncieron el seño, otros apretaron mandíbulas, otros cambiaron sus expresiones reflejando tristeza y molestia. Se escucharon suspiros de algunos participantes y dos participantes lloraron en silencio; me acerque para ver como se encontraban, una de ellas “Cielo” dijo “Me acorde de la muerte de mis abuelitos y me sentí de nuevo muy triste”.

“Cielo” Continuó diciendo que la muerte de sus abuelitos, le trajo mucha tristeza porque ellos eran muy amorosos y que influían mucho para que su familia paterna estuviera integrada. Cuando intervine para conectar su recuerdo del pasado con el presente, me dijo: “mi familia ahora está muy desintegrada y eso me causa mucha tristeza”.

La otra participante “Mary” refirió “Me acordé de las fiestas tan bonitas que me hacia mi mamá en mis cumpleaños y yo me sentía muy querida”. Continuó diciendo: “mis padres tenían problemas económicos y mi mamá con todas las limitaciones se esforzaba por darme lo mejor, para que yo estuviera contenta, y yo exigía más”. Ella relacionó esos eventos con sentirse culpable por no apreciar esos esfuerzos, pero también pudo reconocer lo valioso que para ella era su familia.

Cuando terminaron de dibujar todo los integrantes del grupo, les pregunte si ellos querían elegir con quien compartir o si querían que fuera azar, ellos eligieron que al azar y así fue. Le pedí a cada participante que se numerara, después se formaron equipos de cinco personas y se compartió la experiencia.

Los participantes en general se mostraron complacidos con sus grupos y al estar compartiendo con sus compañeros se mostraron abiertos, comunicativos y muy atentos. Reconocieron las situaciones o vivencias que más los impactaron en su pasado, las cuales fueron en general muertes, enfermedades y separaciones.

También reconocieron como aprendizajes personales de esas experiencias el valorar a su familia y a sí mismos.

En esa sesión sentí mucho interés por cada uno de los participantes, me sentí atenta, empática y con aceptación de las diferentes manifestaciones de los integrantes. Sin embargo me hubiera gustado tener más tiempo para estar con cada uno de los integrantes del grupo. Al cierre de la actividad en general todos se mostraron atentos y tres alumnos compartieron al grupo que la sesión les había hecho recordar algunas vivencias que los marcaron en su historia personal y que podían ver los aprendizajes de esas experiencias en su vida presente.

En la séptima sesión de intervención, el objetivo fue que los participantes pudieran experimentar las emociones de miedo, enojo, tristeza y alegría; identificando las sensaciones físicas relacionadas con esas emociones.

Para realizar esa actividad pedí a los integrantes que cerraran sus ojos y que realizaran un ejercicio de respiración. En el momento que iniciamos con el ejercicio, la mayoría de los participantes cerraron sus ojos y empezaron poco a poco a evidenciar el contacto con su respiración y su cuerpo se mostró cada vez más relajado.

A medida que sus cuerpos reflejaban relajación les pedí que evocaran una situación en la que habían experimentado la emoción del miedo, les indique que trataran de contactarse con su miedo y qué trataran de localizar en que parte de su cuerpo sentían esa emoción, les pedí que conectaran su emoción con su sensación física. Después les pedí que evocaran una situación en donde habían sentido enojo, y les pedí que también relacionaran la emoción con la sensación física. Continué con la evocación de una situación en donde habían sentido tristeza y que también relacionaran la emoción con la sensación física. Por último les pedí que evocaran una situación en donde habían sentido alegría y que también relacionaran la emoción con la sensación física.

Cuando iniciamos en la evocación de las emociones observé variedad en las expresiones de su rostro y cuerpo. Al conectase con la emoción del miedo, las caras de los participantes en general reflejaban seriedad, otros temor y otros tensión.

Al evocar la emoción del enojo, las expresiones de los participantes en general se endurecieron, se cerraron con fuerza los labios, se tensó la cara, el cuello y el cuerpo. En la emoción de tristeza, en general los cuerpos de los participantes se relajaron y las comisuras de los labios se observaban hacia abajo, sus hombros ser veían caídos y en algunos salieron algunas lágrimas. En el sentimiento de la alegría en general observe a los participantes con sonrisas, su cara se relajó y su cuerpo se observó con mayor movimiento.

El poder observar que los participantes modificaban sus expresiones y posturas corporales de una emoción a otra, me provocaba sentirme con mayor confianza hacia el proceso grupal y con mayor seguridad en mi intervención.

Al finalizar la actividad les di un tiempo para escribir una reflexión sobre su experiencia en las diferentes emociones y las sensaciones físicas con la que la relacionaron y cuáles eran las emociones que para ellos eran más significativas ya sea las experimentadas por ellos en el ejercicio o en otras circunstancias. Después de esa reflexión individual, compartieron su experiencia en equipo de cuatro personas.

En esa sesión los aprendizajes generales se relacionaron con la manera de percibir y vivir sus emociones. La mayoría de los participantes refieren que aunque puedan contactar e identificar sus emociones, en algunos existe cierta dificultad para expresarlos sobre todo el enojo y el miedo.

En esa sesión sentí mayor confianza en mi persona, en el grupo y en el proceso. Pude observar confianza, aceptación y respeto entre los integrantes del grupo. Sin embargo consideré que no existía el suficiente conocimiento acerca de las emociones, en cuanto a conceptos, características, reacciones físicas, etc. Lo que pudo dificultar conceptualizar la experiencia.

Cerré la sesión con dos participantes que compartieron su reflexión ante el grupo y en general todos se mostraron atentos y complacidos.

En la octava sesión de intervención, el objetivo fue que los participantes identificaran los sentimientos de las experiencias más significativas de su vida pasada, de su presente y de sus proyectos futuros. Así como el reconocer los recursos personales utilizados en esas experiencias de vida.

La actividad que realizaron los participantes fue elaborar dibujos, representando los diferentes momentos de su vida pasada, presente y su proyección futura; relacionando los sentimientos que les generaron esos eventos y por último reconociendo los recursos personales utilizados en esas experiencias.

Inicié mencionando que en la sesión de ese día se trabajaría en su propia historia, como si fuera una película de los eventos más significativos de su pasado, de su presente y de sus proyectos futuros, en donde el protagonista principal era cada uno de ellos.

Les pedí que cerraran sus ojos por un momento e inicie un pequeño ejercicio de respiración, con la finalidad de que pudieran centrarse en ellos mismos a través de su respiración. Al inicio los participantes se mostraron atentos a las indicaciones de la actividad del día. En el ejercicio de respiración pude observar que en general todos pudieron realizar ese ejercicio de manera más rápida y participativa que en otras ocasiones.

Después del ejercicio de respiración, les indique que la actividad era plasmar en dibujos los momentos más significativos de su vida pasada, de su presente y de sus proyectos a futuro, les mencioné que el dibujo era libre y que cada uno podía expresarse de la manera que ellos lo sintieran.

Al inicio de la actividad algunas caras de los participantes mostraron signos de gusto y otros de sorpresa. Los de gestos de sorpresa preguntaban sobre el dibujo que realizarían. En ese punto pude observar que los participantes que se sentían con menos habilidad para el dibujo, por lo general preguntaban mucho acerca de cómo expresar sus reflexiones en dibujos gráficos. Después de indicarles que el trabajo era libre y que cada uno podría expresar esta vivencia a través de dibujos, letreros, frases, etc., se quedaron más relajados y comenzaron a concentrarse en su actividad.

Les di un ejemplo de cuando uno va al cine y ve una película, les dije: “algo similar sucede con nuestra vida, cuando pensamos en todo lo que hemos vivido a través de nuestros años, hay vivencias que se quedan como fotografías en nuestra mente, por todo lo que significaron o representaron para nosotros. Todo lo que vivimos ahora en el presente, también queda como fotografía cuando es algo

significativo, y de la misma manera puedo imaginar como una fotografía todos esos proyectos que tengo para el futuro”

Continúe con el ejemplo de la película y les dije que una película contiene una temática, como el drama, la comedia, el terror, el suspenso, etc., y que esto provocaba en nosotros diferentes sentimientos, les dije que en esa actividad, una vez elegidas las escenas significativas de su vida, relacionaran los sentimientos que les provocaba cada escena. Después, les mencioné que en cada película existía un protagonista principal y una serie de características que lo distinguía de los demás personajes, y que esas características le permitían seguir adelante en la historia de la película. Les dije que en esa dinámica cada uno de ellos era el protagonista de su propia película y que identificarán cuáles eran esas características, habilidades o recursos que les habían ayudado y les ayudaban a que salieran adelante en su vida.

Al darles la explicación de la dinámica, como si fuera una película, los participantes se mostraban cada vez más atentos y cuando iniciaron con su actividad se mostraron concentrados en ella. Constantemente me llamaban para mostrarme sus dibujos y preguntar si iban bien, yo los alentaba a que continuaran con lo que esas imágenes representaban para ellos y lo que provocaba el recordar o evidenciar esa experiencia, algunos de ellos compartían conmigo la experiencia que estaban plasmando.

En general el grupo termino su dibujo de manera paralela y les pedí que se numeraran para trabajar en equipos. Se mostraron interesados en compartir su dibujo y en ver y escuchar el significado del dibujo de sus compañeros. De manera natural cuando terminaron de compartir dos equipos se juntaron para escuchar a más personas. Yo les pedí a los otros dos equipos que también se juntaran, ellos reaccionaron al instante y se agruparon rápidamente.

En esa sesión los aprendizajes generales fueron relacionados con la manera de identificar los sentimientos de sus experiencias más significativas de su vida pasada, de su presente y de sus proyectos futuros, reconociendo también sus principales recursos personales. La manera de trabajar de los integrantes del grupo fue muy libre, por lo que se observó mucha creatividad, además observe el grupo muy motivado hacia esa dinámica ya que la mayoría de los integrantes querían

conocer el trabajo de todos, sin embargo la limitación del tiempo no permitió que esto sucediera.

Al cierre de la actividad la mayoría de los participantes se mostraron atentos y complacidos. Consideré por las expresiones de sus rostros y por los comentarios explícitos, además de la atención y participación expresada, que esa dinámica fue una de las actividades que más les agradó a los participantes.

En la novena sesión de intervención, el objetivo fue que los participantes pudieran integrar e identificar los aprendizajes más significativos de sus experiencias en el taller.

Les mencione que las actividades de esa sesión era poder integrar los aprendizajes personales obtenidos en todas las sesiones anteriores del taller. Les pedí que realizaran un ejercicio de respiración, para centrarse en ellos mismos y poder iniciar con la actividad del día.

Les entregué a los participantes los trabajos y escritos que ellos habían realizado en las sesiones anteriores y les explique que la finalidad era poder percibir qué les decía ese material de ellos mismos. Les dije que el material entregado representaba el trabajo que cada uno de ellos había realizado en cada una de las sesiones anteriores y que la finalidad de la sesión era que ellos integraran esos trabajos para ver que descubrían, aprendían y reconocían de ellos mismos.

Fue muy evidente para mí en esa sesión, la disposición de los participantes a realizar la actividad, encontré más apertura y escucha para realizar la dinámica del día. El ejercicio de relajación lo pudieron hacer con más soltura, rapidez y concentración. Continuaron atentos a mis indicaciones y comentarios durante toda la sesión y su manera de trabajar fue con mayor concentración.

Después les proporcioné el cuestionario de aprendizajes y experiencias generales del taller para que pudieran plasmar sus reflexiones por escrito. Cuando terminaron esa parte les di un tiempo para compartir su experiencia en equipos de seis personas. En el momento de compartir estuvieron más dispuestos a hacerlo, cuando terminaron de compartir, de manera natural y espontánea se unieron a otros compañeros, quedando dos grandes grupos. Se mostraron interesados, atentos y comunicativos al compartir de otros y de sí mismos.

En esa sesión me sentí muy confiada en el proceso de los integrantes del grupo, sentí que ellos podían ir describiendo los aprendizajes de su experiencia. Me ayudó el tener el material de reflexión de cada una de las sesiones anteriores y el poder contar con un cuestionario de apoyo para que los participantes pudieran concretar su experiencia en el taller. Pude observar interés, confianza y respeto entre los miembros del grupo.

Al cierre de la actividad en general mostraron deseos de que se compartiera a nivel grupal. Quedamos que en la última sesión se realizaría de esa manera, para que todos se pudieran escuchar, ellos se mostraron complacidos con la idea.

En la décima y última sesión de intervención el objetivo fue el cierre y la retroalimentación del taller de intervención con la dinámica "Mi vivencia en el taller".

Inicié mencionando que la actividad de ese día era cerrar el espacio del taller con una reflexión individual, para compartir ante el grupo la experiencia personal de cada uno en su vivencia del taller. Pedí a los participantes que se acomodaran en un círculo grande, después los invité a realizar un pequeño ejercicio de respiración. Les pedí que hicieran contacto con ellos mismos a través de su respiración y que fueran percibiendo su sentir y que trataran de centrarse en la experiencia que vivieron en el espacio del taller y que percibieran cuáles eran sus aprendizajes más significativos en esa experiencia.

También pedí que percibieran que circunstancias del taller, de sus compañeros del grupo y de mi persona les había facilitado o dificultado esa experiencia. Después de un tiempo, les dije que fueran abriendo sus ojos y que se dispusieran a compartir ante el grupo su reflexión. "Romo" fue el primero en compartir su experiencia, después de manera espontánea, los integrantes del grupo empezaron a decir que siguieran a partir de "Romo" y siguieron compartiendo cada uno; yo también les compartí mi experiencia en el taller. Se llegó el tiempo de cerrar la sesión y el taller, nos despedimos unos de otros con un abrazo.

En la sesión de cierre del taller los participantes en general manifestaron que su principal aprendizaje en este espacio, fue el poder reconocer sus sentimientos, el poder reconocer sus sensaciones corporales; el reconocer sus experiencias significativas de vida y el reconocer y valorar sus recursos personales internos y externos.

Las mujeres participantes en general afirmaron que su principal aprendizaje personal en ese espacio fue reconocer e identificar sus sentimientos; reconocieron que aprendieron a valorar su forma de sentir todos sus sentimientos, a expresar lo que sienten y poder manejar mejor sus sentimientos.

También afirmaron que esta experiencia les ayudó a reconocer y valorar el amor de otras personas, la fortaleza para salir adelante y el poder ser más independientes, así como reconocer sus limitaciones y los aspectos que les molestan de ellas mismas; y esto les permitió tener mayor comprensión y confianza en su persona. Se reconocieron como mujeres valiosas en sus diferentes dimensiones.

Muchas de ellas descubrieron aspectos no resueltos de su historia de vida y la necesidad de cambiar ciertos aspectos de sus actitudes o conductas para mejorar como personas. Por último reconocieron que aprendieron a contactar con su cuerpo y reconocer diferentes sensaciones corporales.

Los hombres participantes del taller afirmaron que su principal aprendizaje personal en ese espacio fue el poder identificar sus sentimientos y reconocer sus sensaciones corporales.

También reconocieron que aprendieron a reconocer, manifestar y manejar sus sentimientos; así como el poder confiar en ellos y en otras personas.

Por último reconocieron la importancia de tener un espacio para trabajar con sus sentimientos contando con la confianza, el respeto y la estima de sus compañeros de grupo.

Uno de los aspectos más notorios que observé en los participantes durante las últimas sesiones, fue su disposición para realizar el ejercicio de respiración-relajación y las actividades de cada sesión. Pude observar en ellos mayor atención, concentración, relajación y fluidez para realizar sus actividades, sobre todo las que se relacionaban con la experiencia de sus sentimientos.

Otro aspecto, fue la disposición y participación para compartir en grupo sus reflexiones personales; cada vez fue más evidente el interés, la atención, la confianza, la comunicación y la interacción al compartir con otros.

En relación a mi intervención, reconocí como recurso personal el interés que sentí por realizar este taller de autoconocimiento; ya que el haber vivido en la maestría la experiencia de tener un espacio con las condiciones adecuadas para esto, me permitió y me permite creer de fondo en ese proceso; por lo que la motivación, credibilidad e interés para que los participantes vivieran un proceso de autoconocimiento fue muy fuerte para mí.

En relación a los participantes del taller me sentí cercana a ellos, sintiendo y mostrando respeto, atención y escucha por sus dudas, miedos, comentarios, reflexiones y formas de compartirse. A medida que fui conociendo de manera más personal a los participantes, pude ir sintiendo mayor empatía por cada uno de ellos.

También observé que pude ir confiando cada vez más en mi persona, en el proceso del taller y en el proceso de la experiencia de los participantes, por lo que mi necesidad de control fue bajando cada vez más.

Los obstáculos y límites más evidentes de la experiencia de intervención fue la cuestión de disponibilidad del tiempo y el tener un grupo de 25 participantes. Eso me pareció una limitante, en el sentido de no poder atender a cada uno de manera personal durante la sesión, ya que el tiempo disponible no lo permitía. En ese aspecto tuve que vencer el temor, la ansiedad y la actitud de control que eso me provocó al inicio del taller. Otra limitación importante fue el no cerrar con tiempo suficiente las actividades para poder compartir las reflexiones finales de los participantes con todo el grupo.

Puedo decir que todo el proceso del taller de autoconocimiento se facilitó gracias al clima de confianza, respeto, interés, aceptación y afecto entre todos los integrantes del grupo.

3.2 Preguntas de análisis

Entiendo el proceso del conocimiento de si mismo como un proceso mediante el cual la persona se va dando cuenta de lo que está sucediendo con sus sensaciones, sentimientos y pensamientos.

Rogers (2006) menciona, que a medida que la persona se escucha a sí misma, comienza a tomar conciencia de su propio interior, a advertir y reconocer sus sentimientos.

La persona puede ampliar el conocimiento de sí misma al darse cuenta de lo que sucede con sus sentimientos, por lo que es importante tener un espacio para conocerlos con más profundidad.

Considero que al trabajar con sus sentimientos la persona puede darse cuenta de cómo los identifica, interpreta y expresa, y como esto puede ser un recurso en su desarrollo personal y profesional.

Con base en esto, la propuesta de mi proyecto de intervención fue realizar un taller de conocimiento de sí mismo a través de los sentimientos, con el propósito de facilitar las condiciones necesarias para propiciar que los participantes del taller lograran contactar consigo mismos, con sus sensaciones, sentimientos, pensamientos y experiencias más relevantes en la experiencia del taller; facilitando la identificación de sus sentimientos, y que esto, les permitiera reconocer sus principales recursos para afrontar y armonizar su vida.

En relación a este propósito general formulé la siguiente pregunta general de análisis de mi intervención.

¿De qué manera los participantes del taller lograron contactar consigo mismos y con sus experiencias más relevantes; identificando sus sentimientos y reconociendo sus principales recursos para afrontar y armonizar su vida?

Para responder a la pregunta general, decidí plantear las siguientes preguntas específicas, que enseguida se enuncian:

- **¿De qué manera los participantes del taller lograron contactar consigo mismos y experimentar diferentes sensaciones, sentimientos y pensamientos durante las actividades del taller?**
- **¿De qué manera los participantes del taller lograron reconocer las experiencias más relevantes de su vida personal?**

- **¿De qué manera los participantes del taller lograron reconocer los principales recursos de su vida presente para afrontar y armonizar su vida?**

3.3 Proceso de análisis y sistematización de la información

A continuación describo el proceso que seguí para analizar, sistematizar y estructurar la información obtenida durante mi intervención, y que permite dar respuesta a las preguntas planteadas en el punto anterior.

En el semestre de primavera del 2008 realicé el diseño del proyecto de intervención. En esta etapa realicé un proceso de detección de necesidades con un grupo de estudiantes de primer ingreso de la carrera de psicología; en donde observé la necesidad de trabajar con el tema del autoconocimiento a través de los sentimientos, desde el enfoque centrado en la persona de Carl Rogers. Se estableció que la intervención se realizaría mediante un taller: "Conociendo mi persona" (como ya se describió en el Capítulo I en el proceso de detección de necesidades).

En esta primera etapa de la planeación del taller de intervención diseñé actividades de acuerdo al tiempo requerido de 20 horas; contemplé los recursos necesarios para las actividades, así como las evidencias que me permitirían conocer la vivencia subjetiva de los participantes en cada una de las actividades realizadas (mencionado en el apéndice 2. Cronograma de actividades).

En el otoño del 2008 realicé la intervención del taller de Autoconocimiento a través de los sentimientos, llamado "Conociendo mi persona". El propósito de la intervención fue facilitar las condiciones necesarias para propiciar que los participantes del taller lograran contactar consigo mismos, con sus sensaciones, sentimientos, pensamientos y experiencias más relevantes en la experiencia del taller; facilitando la identificación de sus sentimientos y que esto, les permitiera reconocer sus principales recursos.

El taller de intervención fue realizado en 10 sesiones de dos horas cada una, participando 25 estudiantes de primer ingreso de la carrera de Psicología; 5 hombres y 20 mujeres, de 17 a 22 años, todos ellos de primer ingreso a la carrera de Psicología.

El taller lo llevé a cabo durante los meses de septiembre a noviembre del año del 2008, distribuido en 10 sesiones de 11:00 a.m. a 12:55 p.m. Los días jueves de cada semana, en un salón de clases que contaba con mesa bancos para los participantes, escritorio, silla, pizarrón, cañón, pantalla, computadora, TV; además se contó para las actividades programadas con video, DVD, grabadora, CD de música, hojas blancas, cartulinas, hojas de rotafolio, plumones, lápices, tijeras y pegamento (como se mencionó en este mismo Capítulo III en la narración de cada sesión de la intervención).

Se intervino bajo una metodología fenomenológica en donde se busca conocer los significados que los individuos dan a su experiencia, según Rodríguez, Flores y García (1999) tomando como técnica de investigación la observación, los documentos y la entrevista de los participantes.

En la etapa de la realización de la intervención pedí a cada uno de los participantes que elaboraran una reflexión escrita al final de cada sesión, con dibujos, gráficos y/o escritos (ver ejemplo de reflexión de uno de los participantes de una de las sesiones en el apéndice 6).

Por otro lado realicé un reporte escrito de intervención de cada una de las diez sesiones, el cual contenía el número de sesión, la fecha y el horario; el objetivo y las actividades planeadas; la descripción del trabajo realizado; la observación de los cambios en las personas con las que intervine; los recursos personales utilizados; los obstáculos y límites de la sesión; los aprendizajes observados en los participantes; la relación del trabajo realizado con las actitudes del ECP; el logro de objetivos de la sesión y la retroalimentación recibida por la maestra del taller de intervención II, durante la supervisión del proceso (ver ejemplo de reporte de intervención de una sesión en el apéndice 7).

En la décima y última sesión del taller apliqué un cuestionario final a cada uno de los participantes al taller, en el que les pedí que expresaran sus aprendizajes y experiencias generales logrados durante su participación en el taller; posteriormente entrevisté de manera individual a tres participantes sobre el proceso que vivieron y concluyeron durante el taller (ver apéndice 3. Cuestionario final. “Mi experiencia en el taller”).

En el semestre de primavera 2009 iniciando con el proceso de análisis de la intervención, recopilé las evidencias de las actividades realizadas de cada uno de los participantes al taller.

De acuerdo a los datos de los documentos, cuestionarios y entrevistas de las experiencias de los participantes en el taller y de mi observación durante la intervención, organicé y clasifiqué los datos obtenidos en categorías temáticas; posteriormente me dispuse a codificar dichos datos utilizando un código para que sirviera de referencia al mencionar dichas evidencias en el capítulo IV Alcances de la intervención.

Número de Sesión	**Reflexión de Sesión.**	**Cuestionario Final.**	**Reporte de Intervención.**	**Entrevista Personal.**
Código	**RS**	**CF**	**RI**	**EP**
1	RS1		RI1	
2	RS2		RI2	
3	RS3		RI3	
4	RS4		RI4	
5	RS5		RI5	
6	RS7		RI6	
7	RS8		RI7	
8	RS9		RI8	
9	RS10		RI9	
10	RS10	CF10	RI10	EP10

En un primer momento de análisis de los datos de la intervención, identifiqué categorías temáticas en relación a la persona y en relación al grupo del participante, que respondían a la pregunta inicial de la intervención: ¿Qué aspectos de sí mismos reconocieron los participantes en la experiencia del taller?

- En relación a su persona: Disposición a la experiencia y al conocimiento de sí mismo. Percepción corporal al contactar sensaciones corporales. Percepción

de sentimientos, al identificar sentimientos; diferenciar sentimientos y validar sentimientos. Reconocer historia personal. Descubrir recursos y limitaciones personales.

- En relación al grupo: Confianza con los miembros del grupo y comunicación con los miembros del grupo.

En un segundo momento durante el análisis de la intervención, al observar que el primer planteamiento se limitaba con una pregunta tan concreta, planteé la siguiente pregunta: ¿Para qué les ayudó a los participantes del taller reconocer sus sentimientos? Y de acuerdo a esta pregunta encontré las siguientes categorías temáticas:

- Experimentar sus sentimientos. Diferenciar sentimientos. Conocer dificultad para diferenciar sentimientos. Relacionar sentimientos con sensaciones corporales. Validar sus sentimientos. Aceptar sus sentimientos.
- Reconocer y valorar los acontecimientos relevantes de la vida. Recuerdos del pasado en relación a sentimientos presentes. Duelos y pérdidas: accidentes, enfermedades y separaciones. Vivencias del pasado sin resolver. Miedos y temores personales.
- Reconocer recursos y fortalezas personales. Confianza personal. Valoración personal.
- Reconocer y valorar su relación con otras personas. La importancia y el valor de otras personas en su vida. Poder confiar en otras personas. Facilidad o dificultad para confiar. Poder compartir con otros.

Al concluir el periodo de primavera 2009 continué con el análisis e interpretación de las evidencias de la intervención y de acuerdo a los datos que obtuve en los planteamientos anteriores, formulé una nueva pregunta de intervención con la intención de incluir los procesos que encontré en el análisis de las evidencias: ¿De qué manera los participantes del taller lograron contactar consigo mismos, con sus sensaciones, sentimientos, pensamientos y experiencias en el taller; de qué manera lograron identificar sus sentimientos y la forma en que

esto les permitiera reconocer sus principales recursos para afrontar y armonizar su vida?

Observando que la pregunta de análisis anterior era muy extensa me propuse acortarla y hacerla más concreta, así quedó formulada la pregunta actual: ¿De qué manera los participantes del taller lograron contactar consigo mismos y con sus experiencias más relevantes; identificando sus sentimientos y reconociendo sus principales recursos para afrontar y armonizar su vida?

De acuerdo a esta pregunta se replantearon e integraron las siguientes categorías y subcategorías para poder describir los alcances de la intervención.

1. Experimentar e identificar sensaciones, sentimientos y pensamientos:
    - 1.1. Diferenciar sentimientos.
    - 1.2. Relacionar sentimientos con sensaciones corporales.
    - 1.3. Aceptar sus sentimientos.
2. Reconocer experiencias relevantes de la vida:
    - 2.1. Recuerdos del pasado en relación a sentimientos presentes.
    - 2.2. Duelos por pérdidas.
    - 2.3. Vivencias del pasado sin resolver.
    - 2.4. Miedos y temores personales.
3. Reconocer recursos personales:
    - 3.1. Recursos y fortalezas personales.
    - 3.2. Confianza personal.
    - 3.3. Valoración personal.
    - 3.4. La importancia y el valor de otras personas.
    - 3.5. Confiar en otros.
    - 3.6. Compartir con otros.

Posteriormente realizado el análisis y sistematización de los alcances de la intervención, traté de buscar las relaciones de los alcances con los postulados teóricos del enfoque centrado en la persona.

Como parte final del análisis de mi intervención, elaboré conclusiones de los alcances logrados en la intervención, de acuerdo a las evidencias encontradas y buscando la relación con los conceptos de los marcos teóricos referidos en el trabajo.

CAPÍTULO IV. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN

Enseguida presento las preguntas planteadas y las categorías que dan respuesta a estas preguntas. Inicio con la pregunta general:

¿De qué manera los participantes del taller lograron contactar consigo mismos y con sus experiencias más relevantes; identificando sus sentimientos y reconociendo sus principales recursos para afrontar y armonizar su vida?

Y continuó con las preguntas específicas:

- ¿De qué manera los participantes del taller lograron contactar consigo mismos y experimentar diferentes sensaciones, sentimientos y pensamientos durante las actividades del taller?
- ¿De qué manera los participantes del taller lograron reconocer las experiencias más relevantes de su vida personal?
- ¿De qué manera los participantes del taller lograron reconocer los principales recursos de su vida presente para afrontar y armonizar su vida?

Enseguida presento las categorías y subcategorías temáticas surgidas del análisis de las evidencias obtenidas durante el taller de intervención:

4.1. Experimentar e identificar sensaciones, sentimientos y pensamientos

4.1.1. Diferenciar sentimientos.

4.1.2. Relacionar sentimientos con sensaciones corporales.

4.1.3. Aceptar sus sentimientos.

4.2. Reconocer experiencias relevantes de la vida

4.2.1. Recuerdos del pasado en relación a sentimientos presentes.

4.2.2 Duelos por pérdidas.

4.2.3 Vivencias del pasado sin resolver.

4.2.4 Miedos y temores personales.

4.3.- Reconocer recursos personales

4.3.1 Recursos y fortalezas personales.

4.3.2 Confianza personal.

4.3.3 Valoración personal.

4.3.4 La importancia y el valor de otras personas.

4.3.5 Confiar en otros.

4.3.6 Compartir con otros.

A continuación describo en el orden arriba mencionado el resultado del análisis que realicé de cada grupo de categorías, agrupando en subcategorías las evidencias obtenidas de las respuestas de seis de los participantes que se relacionan con la categoría mencionada (ver Apéndice 5. Datos de los participantes con evidencias para análisis).

En cada cita mencionó el nombre del participante; el código de la evidencia y el número de sesión; además incluyo el número de renglón de la evidencia escrita, o los minutos de la evidencia audio-grabada. Para mayor claridad mencionó el siguiente ejemplo: (Esme, RS7, 8), se refiere a un registro de la participante Esme, de la evidencia del Registro de la Sesión 7, del renglón 8 de dicha evidencia.

4.1 Experimentar e identificar sensaciones, sentimientos y pensamientos

Rogers (1998: 27) define que el término de experimentar sentimientos, denota el significado personal de una experiencia de tinte emocional. Esto incluye la emoción y el contenido cognoscitivo del significado de esa emoción dentro de su contexto inmediato.

Redorta (2006) menciona que un sentimiento es el componente cognitivo de la emoción, la cual puede durar semanas, meses y años.

En este análisis he podido encontrar las siguientes evidencias de respuesta de los participantes relacionadas con las siguientes subcategorías: diferenciar sentimientos, relacionar sentimientos con sensaciones corporales y aceptar sus sentimientos.

4.1.1 Diferenciar sentimientos

Los participantes del taller pudieron diferenciar algunos de sus sentimientos más recurrentes en las diferentes actividades del taller.

Los sentimientos que básicamente todas las mujeres reconocieron, como más recurrentes en su propia vivencia son: la alegría, el enojo, la tristeza y el miedo.

Después algunas reconocieron la frustración y el amor y por último el coraje, la confianza, el rencor y la vergüenza.

En contraste los sentimientos que los hombres reconocieron como más recurrentes en su propia vivencia fueron: la felicidad y la tristeza; seguidos por el coraje, la ira, el orgullo y la ansiedad.

Las siguientes frases pueden ilustrar como algunos de los participantes pudieron diferenciar e identificar sus sentimientos:

"Creo que en toda mi vida ha habido de todo, enojo, tristeza, alegría, felicidad, amor y frustración" (Esme, RS7, 8).

"Puedo experimentar todos mis sentimientos" (Romo, RI7, 75).

Dentro de esta subcategoría algunos participantes pudieron diferenciar qué sentimientos eran vividos con mayor intensidad por ellos, por ejemplo:

"El enojo es una emoción que vivo con mucha intensidad en la mayoría de las ocasiones" y la tristeza es un sentimiento que evito contactar" (Cielo, RS7, 9).

"Cuando estoy triste o enojada los sentimientos son muy intensos" (Martha, RS7, 17).

Güell y Muñoz (2000) mencionan que según Paul Ekman las emociones básicas son sorpresa, miedo, disgusto, cólera, tristeza y felicidad. Otros autores agregan el amor, la vergüenza, la aversión, la ansiedad y la alegría.

4.1.2 Relacionar sentimientos con sensaciones corporales

Redorta (2006) menciona que cada emoción específica provoca una reacción fisiológica instintiva, que predispone a una acción o respuesta. La reacción

emocional es reflejada por objetos o pensamientos cargados de determinados significados.

Tanto las mujeres como los hombres refirieron que se sintieron con mayor conciencia de su cuerpo, se dieron cuenta de algunas necesidades, dolores y molestias corporales. Pudieron percibir algunas partes de su cuerpo y algunas sensaciones que normalmente no estaban conscientes de ellas como tensión, preocupación, angustia, afecto, cansancio, distracción, ansiedad, tranquilidad y satisfacción. Y pudieron relacionar sus sensaciones y respuestas corporales con algunas de sus emociones, como se puede observar en las siguientes frases:

> *"Aprendí a sentir cada una de mis emociones, a sentir más mi cuerpo, mis sensaciones, a escuchar los latidos de mi corazón" (Martha, RS2, 25).*
>
> *"Puedo reconocer en que parte de mi cuerpo se encuentra cada sentimiento y así puedo saber en el momento que es lo que me pasa" (Cielo, RS2, 15).*
>
> *"Los sentimientos más fuertes y desagradables los siento en todo el cuerpo" (Álvaro, RS2, 37).*

Stevens (2000) menciona que el darse cuenta del mundo interior, se refiere a las sensaciones corporales, que ocurren en el presente dentro de la persona, como sentir en la piel, las tensiones musculares, los movimientos, las manifestaciones físicas de los sentimientos y emociones, las sensaciones de agrado y molestia, etc.

4.1.3 Aceptar sus sentimientos

Rogers (2006) menciona que la persona se aleja de un estado en que los sentimientos son ignorados, no reconocidos como propios, o no encuentran expresión; e ingresa en un movimiento en que los sentimientos son susceptibles de ser modificados con la aceptación del sujeto y pueden expresarse de manera adecuada.

En relación a esto también Branden (1997) menciona que si nos abrimos a lo que experimentamos, permanecemos conscientes y recordamos que somos más grandes que cualquier emoción. La aceptación plena y sincera con el tiempo tiende a disolver los sentimientos indeseables como el dolor, la ira, la envidia o el miedo.

Al experimentar sus sentimientos más recurrentes los participantes pudieron aceptar la manera de diferenciar, manejar y expresar sus sentimientos.

"Antes creía que no tenía derecho a estar enojada o molesta, y que solo debía estar bien para los demás, hoy sé que tengo derecho a sentirme enojada o molesta" (Cielo, RS7, 12).

"Soy una persona muy segura pero también puedo tener miedo o llorar como cualquier otra persona". (Romo, RI7, 34).

"Aprendí a conocer y valorar mis sentimientos, antes me enojaba y reprimía todo porque no sabía o no entendía donde se reflejaba mi coraje" (Martha, RS7, 17).

De acuerdo a las evidencias pude observar que los alumnos pudieron experimentar sus sentimientos, para poderlos identificar y después aceptarlos.

En general concluyo en esta primera categoría que los y las participantes se dieron cuenta de la manera cómo diferencian, relacionan, aceptan y expresan sus sentimientos. Lo cual les permite tomar conciencia de la manera personal de experimentar sus sentimientos.

Puedo concluir que haber logrado aceptar sus sentimientos, permitió al participante darse cuenta de su poder como persona, lo cual tiene relación directa con su autoestima.

En relación a esta conclusión Branden (1997) menciona que cuando se aprende a aceptar los sentimientos, se observan a las personas y las situaciones tal como son, la persona tiene mayor control sobre su vida, y la autoconfianza, el autorrespeto y la autoestima aumentan.

Por otro lado Rogers (2006:66) menciona, que a medida que la persona descubre que alguien puede escuchar y atender cuando expresa sus sentimientos se torna capaz de escucharse a sí mismo. Comienza a recibir comunicaciones de su propio interior, a advertir y reconocer sus sentimientos. A medida que se abre a lo que sucede en él, adquiere la capacidad de percibir sentimientos que había negado y rechazado. Comienza tomar conciencia de los sentimientos que antes no había reconocido.

A medida que aprende a escucharse comienza a aceptarse más a sí mismo y logra mayor coherencia**.**

4.2 Reconocer experiencias relevantes de vida

Viscott (1996) menciona que los sentimientos reflejan nuestra historia, nuestro desarrollo, las influencias sobre nuestro pasado, nuestros conflictos, y nuestro potencial. Comprender los sentimientos es comprender nuestra reacción al mundo que nos rodea.

Entendiendo este concepto como el darme cuenta del valor y la importancia que tiene un hecho o suceso en relación a mí vida. En relación a este punto encontré las siguientes evidencias de respuesta de los participantes relacionadas con las siguientes subcategorías: recuerdos del pasado en relación a sentimientos presentes, duelos por pérdidas, vivencias del pasado sin resolver y miedos y temores personales. Enseguida paso a describir cada una de ellas:

4.2.1 Recuerdos del pasado en relación a sentimientos presentes

Stevens (2000) menciona que el pasado existe tan sólo como parte de la realidad presente, cosas y recuerdos acerca de los cuales se piensa como pertenecientes al pasado, el pasado es la conjetura de lo que precedió al momento presente.

Los participantes reconocieron las situaciones o vivencias que los impactaron en su pasado, algunas de las cuales tienen que ver con pérdidas por muerte, separación y enfermedades de seres queridos.

Las mujeres manifestaron que las experiencias más significativas de su pasado fueron: la enfermedad del padre por el cambio de vida familiar; Perder a la abuela significó una gran pérdida y mucha tristeza; la muerte de un abuelo por el sentimiento de pérdida; la muerte repentina de una tía provocó confusión y tristeza; perder a una amiga provocó confusión y tristeza; la separación de los padres por la percepción de la fragilidad de las relaciones humanas y la inseguridad que esto provoca; la ausencia del padre por trabajo; el alcoholismo del padre por la afectación del entorno familiar; la enfermedad de la madre y la afectación de la

familia por esto; el saber que el papá tuvo otro hijo provocó desconfianza y distanciamiento en la relación; el sufrir un accidente y sentir miedo por perder el sentido; el rechazo de la familia paterna provocó inseguridad; el rechazo de maestras provocó inseguridad; la primera desilusión amorosa provocó depresión; al nacer la hermana provocó alegría y sentirse acompañada; el cambio a una ciudad diferente y el trabajo de adaptarse a lo nuevo.

La felicidad, la alegría y la tristeza son los sentimientos que la gran mayoría de mujeres identificaron en sus vivencias más significativas de su pasado seguido por los sentimientos de tranquilidad, frustración, amor, confianza y desconfianza, como se puede ilustrar en la siguiente frase:

> *"Un viaje me ha dejado muy marcada ya que mis papás, mi hermana y yo nos unimos muchísimo antes de irnos habíamos pasado mi hermana y yo por muchos problemas , los cuales afectaron nuestra autoestima y seguridad pero el viaje nos hizo crecer como personas y volver a querernos más" (Esme, RS5, 41).*

Los hombres manifestaron que las experiencias más significativas en su pasado fueron: sentir el temor por la muerte cercana; el enfrentamiento con el padre por diferencias; la separación entre los padres y tristeza por el distanciamiento con el papá; la muerte del abuelo por el sufrimiento familiar; y la separación amorosa.

La tristeza, la frustración y la seguridad son algunos de los sentimientos que los hombres identificaron en sus vivencias más significativas de su pasado.

> *"Aprendí a conocerme más a mí mismo, a recordar y enfrentar cosas de mi |pasado, cosas significativas, que muchas veces logramos ocultar" (Esteban, CF5, 7).*
>
> *"Siento mucha nostalgia por lo que fue, pero lo conservo así, como parte de mí historia personal, aunque ya no tenga muchas de esas experiencias en el presente, están conmigo formando parte de mi, de lo que soy" (Romo, RS5, 22).*

Además reconocieron que algunos aspectos de su pasado aunque no estén muy claros pueden afectar sus sentimientos presentes:

“Muchas veces bloqueamos los momentos fuertes y tratamos de olvidar” (Cielo, RI5, 60).

Como lo mencioné al inicio de esta categoría las situaciones o vivencias que impactaron en su pasado, tienen que ver con procesos de duelo por pérdidas por muerte, separación y enfermedades de seres queridos, como se ilustra a continuación.

4.2.2 Duelos por pérdidas

Entre los acontecimientos vitales en relación a duelos por pérdidas, destacan la muerte de un familiar cercano, el divorcio, el desempleo, el abandono de la casa por un miembro de la familia y las enfermedades crónicas, de acuerdo a las frases de los participantes:

“Cuando murieron mis abuelitos me di cuenta de todo lo que aprendí de ellos y el que ya no estén conmigo lo único que me queda de ellos son los recuerdos y lo que me enseñaron” (Cielo, RS6, 12).

“Un evento muy triste en mi vida fue cuando yo tenía 9 años y mi abuelita paterna murió, fue un golpe muy duro y me quedé con ganas de expresarle cuanto la quería y con ganas de disfrutarla más” (Martha, RS6,18).

Algunos recuerdos se relacionan con enfermedades:

“Creo que el alcoholismo de mi papá es algo que me afectó mucho a mí y a mi familia. Yo creo que lo primero es reconocer y saber que la enfermedad ha afectado todo mi entorno. De esta experiencia aprendí que soy una mujer fuerte y eso me va a servir en mi futuro para salir adelante” (Esme, RS6, 25).

Farré (1999) menciona que un acontecimiento vital, se refiere a un suceso cotidiano o fuertemente traumatizante que acostumbra a preceder a las situaciones de estrés.

4.2.3 Vivencias del pasado sin resolver

Viscott (1996) menciona que cuando eludimos un sentimiento sus efectos dolorosos suelen prolongarse y resulta cada vez más difícil manejarlos, la energía

que se consume por defenderse del dolor interviene en mantener una barrera contra la realidad.

Aprender a reconocer el pasado con todo lo bueno y malo que se ha vivido es importante para los participantes como se puede evidenciar en las siguientes narraciones de sus experiencias:

> *"Creo que sería bueno dejar lo malo en el pasado y hacer cosas nuevas, y no afligirme por lo que ya pasó" (Martha, CF6,32).*
>
> *"Recordé cosas del pasado que no quería recordar porque me hacen sentir mal, y me di cuenta que aún no le he superado" (Cielo, RI6, 32).*
>
> *"Descubrí que hay cosas de mi niñez que no he podido lograr superar y debo tomar medidas al respecto" (Esme, RI6, 42).*

Algunos de los participantes reconocieron que es importante trabajar en eventos y experiencias de su pasado, para poder liberarse y ser mejores seres humanos.

4.2.4 Miedos y temores personales

Galimbech (2002) define el miedo como una perturbación angustiosa del ánimo por un riesgo o daño real o imaginario de que le suceda algo contrario a lo que desea. Y define temor al estado de ánimo, que hace huir o rehusar aquello que se considera dañoso, arriesgado o peligroso.

Tanto mujeres como hombres reconocieron que el temor y el miedo a diversas situaciones, emociones y sentimientos son parte de su experiencia personal como lo ilustran las siguientes frases:

> *"Me falta sacar mucho tengo algo dentro que no me deja avanzar estoy descubriéndolo, me falta echarle más ganas pero a veces soy muy conformista y me cuesta mucho sacar o contar mis problemas, creo que necesito socializar más porque así podré ser una mejor persona. Pienso que no he vencido todos mis miedos y eso me afecta" (Esme, RS3, 18).*
>
> *"Los temores miedos y limitaciones me ayudaron con mi formación, ya que fueron obstáculos que de una forma u otra, los tuve que superar" (Martha, RS3, 27).*

Viscott (1996) menciona que los sentimientos deben reflejar el presente y proporcionar una perspectiva de los hechos que encaramos. Por esta razón debemos resolver el dolor del pasado y repasar nuestra vida con mayor comprensión para un crecimiento continuado. El proceso de resolver problemas emocionales a lo largo de la vida hace posible un auténtico crecimiento y desarrollo. Cuando nos mantenemos abiertos continuamos creciendo

Por otro lado Stevens (2000:84) menciona que todos llevamos parte de nuestro pasado en forma de memorias de sucesos y cosas previas, pero son imágenes y no los sucesos en sí mismo. Y en ocasiones esas imágenes y recuerdos son diferentes a las cosas y acontecimientos que realmente sucedieron. Cuando nos cargamos del pasado y nos comprometemos con las memorias y los recuerdos, dejamos poco compromiso con el presente. Se puede escapar del presente si resulta insatisfactorio, recordando como un sustituto, un tiempo más satisfactorio del pasado. Dedicándole un tiempo a ese pasado inconcluso se puede redescubrir sentimientos no expresados y permitir completarse, para lograr el desafío de un presente más agradable.

Como conclusión general de esta categoría de reconocer experiencias relevantes, opino que los participantes reconocieron que para entender a la persona que son en el momento presente, es importante ir aceptando cómo algunos eventos, circunstancias o experiencias que vivieron a través de su vida han influido o dejado una huella permanente que apoya o impide su desarrollo personal; sin embargo en el momento presente buscan ser más congruentes y asertivos con sus sentimientos.

4.3 Reconocer recursos personales

Rogers (2006) menciona que la persona que participa en un proceso dinámico de transformación, y que fluye en el transcurso de la experiencia; continuamente le permite descubrir nuevos aspectos y potencialidades de sí mismo.

En este análisis he podido encontrar las siguientes evidencias de respuesta de los participantes relacionadas con las siguientes subcategorías: recursos y fortalezas personales, confianza personal, valoración personal, la importancia y el valor de otras personas, confiar en otros y compartir con otros.

4.3.1 Recursos y fortalezas personales

Entendiendo este concepto como el darse cuenta de cuáles son los elementos, capacidades, medios o virtudes propios, a los que puede recurrir la persona para conseguir o llegar a un fin.

Las mujeres en general reconocieron como recursos personales el amor, la fortaleza para salir adelante y el poder ser más independientes.

Los hombres en general reconocieron la fortaleza y la tenacidad como un recurso personal muy valioso. También reconocen el idealismo, la nobleza, la perseverancia, la responsabilidad y la seguridad como recursos personales internos.

En las siguientes frases podemos ver las evidencias al reconocer sus recursos:

> *"Me he dado cuenta de que en mí persona existen cualidades pero también defectos, que puedo ir cambiando para ser mejor como persona" (Martha, CF9, 33).*

> *"El reconocer sentimientos me ayuda porque voy conociendo mis debilidades y fortalezas e intento cambiar ciertos patrones para vivir de una mejor manera" (Esme, EP7, 20:05).*

Rogers y Kinget (1967: 34) mencionan que la noción del yo es una estructura perceptual es decir un conjunto organizado y cambiante de percepciones que se refieren al sujeto, como pueden ser las características, atributos, cualidades y defectos, capacidades y límites, valores y relaciones que la persona reconoce como descriptivos de sí mismo y que percibe como datos de su identidad.

4.3.2 Confianza personal

Rogers (2006) menciona que la persona desarrolla confianza en su propio organismo como instrumento de vida sensible para encontrar la conducta más satisfactoria en cada situación inmediata, con la ayuda de su pensamiento consciente.

Los participantes pudieron reconocer confianza en su persona para poder experimentar, manejar y expresar sus sensaciones, sentimientos y pensamientos como se ilustra en las siguientes frases:

> *"El taller me ayudo a confiar en mí entonces al tener más confianza en mi mismo, me es más fácil expresar mis sentimientos, y decir lo que siento" (Esteban, CF9, 10).*

"Ahora me tengo más confianza en mi misma a decir lo que pienso ante los demás" (Martha, CF9, 23).

Aunque algunos reconocieron que anteriormente la confianza y la seguridad no estaban presentes en su vida

> *"He aprendido a ser más abierto con las personas a tratar de ser el mismo con todos, porque antes me costaba trabajo mostrarme como realmente soy y hoy he trabajado en eso, ahora soy más abierto soy tal cual soy con todas las personas" (Esteban, RS9, 19).*

Güell (2000) menciona que la capacidad de desarrollar confianza y respeto por nosotros mismos es inherente a nuestra naturaleza, sin embargo numerosas personas padecen sentimientos de ineptitud, inseguridad, dudas, culpa y miedo, no siempre se reconocen estos sentimientos pero están presentes.

4.3.3 Valoración personal

Branden (1997) menciona que la autoestima es una experiencia íntima y personal y está en el núcleo de nuestro ser, es lo que pienso y siento sobre mí persona. Es la suma de la confianza y el respeto por sí mismo.

Lograr poder aceptarse como personas independientes y dignas de confianza, permitió a los y las participantes darse cuenta de su valor como individuos

En relación a esta afirmación, Güell (2000) menciona que la autoestima está constituida sobre la aceptación de lo que somos.

Algunos de los participantes reconocieron su valoración personal como se puede evidenciar en las siguientes frases:

"Conforme pasa el tiempo me voy conociendo más, tengo más control en mi interior y me he estado desarrollando cada vez más como persona. Soy más realista trato de ver lo bueno de las cosas, sin perder la realidad, tengo más intereses que antes, soy más cuidadosa con mi persona y mis seres queridos" (Martha, RS9, 45).

"Aprendí que al reconocer mis sentimientos, me valoro como una persona importante, por el simple hecho de saber quien soy" (Álvaro, RS7, 55).

Rogers (1998) menciona que el concepto de valoración se relaciona con la fuente de valoración de la experiencia del sujeto. Cuando la fuente es interna, inherente a la experiencia misma el centro de valoración se encuentra en el sujeto.

En relación a este punto específico, algunos participantes reconocieron su persona como centro de valoración:

"Estos últimos meses han salido muchos de mis defectos de carácter que no conocía y he aprendido a sobrellevarlos. Sé que para estar bien conmigo mismo no tengo que demostrar nada a los demás y no necesito ser el mejor"

(Romo, RS9, 61).

Rogers (1998) refiere que el término de consideración positiva de sí mismo se utiliza para designar un sentimiento de consideración positiva que el individuo experimenta respecto a unas experiencias relativas al yo, independientemente de la consideración positiva por otras personas respecto a ellas. El individuo se convierte en su propia persona- criterio.

Rogers (2006) continúa con el tema, al afirmar que al aceptar pautas internas de evaluación, la persona cada vez acude menos a los demás en busca de aprobación o reprobación, de pautas de cómo regir su vida, reconoce su facultad de elegir.

Sin embargo otros participantes reconocieron que tiene que seguir trabajando en su valoración personal:

"Para mí las relaciones interpersonales son muy importantes aunque a veces me importa mucho el que dirán y me olvido de lo que yo quiero" (Esme, RI9, 55).

En relación a este punto Güell y Muñoz (2000) afirman. "Tengo que entender la sensación antes de poderla sentir, y si la percepción queda deformada por la

mente, la respuesta emocional, puede ser desproporcionada. Puedo sentirme mal y descontento de mí mismo a causa de esa distorsión y verse afectada mi autoestima".

4.3.4 La importancia y el valor de otras personas

Galimbech (2002:958) afirma que el individuo se constituye siempre a partir de una relación y no como individualidad aislada.

Viscott (1996) menciona que los sentimientos crean un vínculo común entre los seres humanos, ya que podemos ser semejantes en los sentimientos básicos y en nuestra forma de reaccionar.

Las mujeres reconocieron como recursos personales externos la seguridad que provoca la unión familiar, el valor de la amistad y la capacidad de adaptarse a nuevas formas de vida, costumbres, personas, etc. Los hombres reconocieron como recursos personales externos el apoyo familiar, la unión y el amor de los demás. Como se muestra a continuación.

> *"Me di cuenta que soy una persona afortunada porque dios me dio una gran familia, y muchos regalos espirituales, sentimentales, y materiales" (Cielo, RS8, 43).*

"Descubrí que mis relaciones interpersonales son muy importantes" (Álvaro, RS8, 56).

Rogers (1998) menciona que sentir consideración positiva hacia otra persona significa valorar a esa persona como tal, independientemente de los distintos valores que pueden aplicarse a sus conductas específicas. En general la consideración positiva engloba sentimientos y actitudes de afecto, cariño, respeto, simpatía y aceptación.

4.3.5 Confiar en otros

Stevens (2000) define que la confianza es mi respuesta a una persona que conozco y a la que sé qué puedo creerle.

Las mujeres manifestaron en general que les cuesta trabajo confiar en las personas por temor a ser lastimada y que eso puede provocar angustia; opinaron que toma tiempo el confiar; después de sentir inseguridad pueden empezar a sentir confianza.

Otras afirmaron que confían muy rápido y luego pueden salir lastimadas; otras opinan que pueden confiar en las personas ya que existe seguridad, como se ilustra con la siguiente frase:

"Confió en las personas hasta que dan motivos para dudar" (Cielo, RS4, 28).

Los hombres en general manifestaron que pueden confiar fácilmente en las personas; que existe confianza hasta que demuestren lo contrario; y que siempre existe alguien que puede ayudar.

"También me doy cuenta de que siempre tengo a alguien que me pueda apoyar en cualquier obstáculo que se me presente" (Álvaro, RS4, 36).

"He aprendido a ser más abierto con las personas a tratar de ser el mismo con todos, porque antes me costaba trabajo mostrarme como realmente soy y hoy no" (Esteban, CF10, 9).

En esta subcategoría, encuentro evidencias que hablan de la confianza dentro de la experiencia en el grupo del taller:

"Me sentí en confianza porque ellos también expresaban lo que sentían" (Martha, EP10, 35:15).

4.3.6 Compartir con otros

Stevens (2000) menciona que cuando dos personas están en contacto con su propio vivenciar y ambos lo expresan directamente, no existen problemas de comunicación.

Además de poder confiar en otros, la mayoría de participantes reconocieron que pudieron compartir sus experiencias con otros, como podemos observar en las siguientes frases:

"Aprendí que no soy la única persona con miedos, y también que otras personas tienen los mismos gustos que yo" (Cielo, CF9, 17).

“Antes me daba miedo abrirme a la gente y contar lo que me pasaba” (Esteban, RS9, 26).

La mayoría de los participantes al taller reconocieron que la confianza, el respeto, la comprensión y la estima que vivieron en el grupo, facilitó que lograran contactar y expresar sus sentimientos:

“A la hora de sentir diferentes sentimientos, sentí el apoyo y la aceptación del grupo y de la maestra” (Martha, CF10, 42).

“Sentí el apoyo de mis compañeros” (Álvaro, CF10, 35).

Stevens (2000) menciona que cuando elijo ser honesto y digo lo que siento, estoy demostrando que puede confiarse en mí. Para hacer esto primero tengo que ser honesto conmigo, tomar contacto con mi vivencia y hacerme responsable de ella para comunicarla.

Altable (2000) menciona que en la adolescencia el grupo de iguales tiene mucha importancia, pues es donde se sienten valorados y reforzados en sus creencias, actitudes y valores y donde pueden compartir su intimidad con alguien fuera de su familia.

En general en esta última categoría de reconocer recursos personales, concluyo que la mayoría de los participantes pudieron darse cuenta de su valor como persona, reconociendo dentro de si su confianza y crecimiento; Así como el valor y la importancia de sus relaciones interpersonales y la confianza que pueden sentir para compartir algunas de sus experiencias.

Branden (1997) afirma que la autoconfianza y el autorrespeto se sostienen viviendo auténticamente. En esto consiste el coraje de ser como somos y mantener la coherencia entre nuestro sí mismo interior y el sí mismo que presentamos al mundo. Manifestamos al mundo aquello que sentimos, pensamos y valoramos.

Siguiendo con Branden (1997) en el mismo tema, menciona que desarrollar la autoestima es desarrollar la convicción de que uno es competente para vivir y es digno de ser feliz, por lo que la vida se enfrenta con mayor confianza y optimismo.

En este punto recalcó la importancia de la autovaloración, ya que permite que la persona se sienta con una autoestima alta y enfrente mejor las circunstancias de

la vida, pudiendo hacer frente a las limitaciones, adversidades, presiones, etc. que se puedan presentar.

Altable (2000) menciona que se puede favorecer la autoestima desde el aspecto emocional, aceptando nuestras emociones como expresión de la propia personalidad y circunstancias y comunicándonos desde los sentimientos. Al negar los sentimientos relativos a un hecho, éste se refuerza, se disfraza, y se expresa en otro escenario. Si lo aceptamos pierde su fuerza y disminuye nuestro temor para poder expresarlo sin reprimirlo, pero controlando la expresión de acciones que puedan dañar a otros o a nosotros mismos.

CAPÍTULO V. DISCUSIÓN CON LOS AUTORES

El proyecto de intervención se realizó con 25 jóvenes universitarios de 17 a 22 años, estudiantes de primer ingreso de la carrera de psicología de una universidad privada de Guadalajara.

El Instituto Nacional de la Juventud INJ (2006) menciona que las Naciones Unidas han definido la juventud al periodo de edad que contempla de los 15 a los 25 años.

Por otro lado Erikson en Lefrancois (2001) menciona que la juventud es una etapa del ciclo de la vida que comprende la definición de sí mismo en su proceso de identidad.

Los universitarios que participaron en el taller de intervención están en la etapa de la juventud, en la cual se está consolidando su identidad en las elecciones que se realizan, por lo que es importante que el joven tome conciencia de sus propias sensaciones, sentimientos y pensamientos.

En esta etapa de su vida los sentimientos adquieren mayor importancia, ya que el joven está buscando un mundo propio en donde pueda relacionar los sentimientos con el amor hacia sí mismo, hacia las demás personas y hacia el mundo en general.

Altable (2000) menciona que los jóvenes en esta etapa experimentan diversas amistades, amores y desamores, mientras se busca la propia identidad como seres separados de los padres y la familia de origen a través de la realización de un proyecto amoroso y profesional.

Esta búsqueda de identidad se puede favorecer con una confianza en la propia capacidad de enfrentarse a la vida y de creerse con la capacidad de sentir, dar y recibir amor, amistad, felicidad, etc.

Por otro lado Viscott (1996:21) menciona que los sentimientos son la forma en que percibimos el mundo y son nuestra reacción al mundo que nos rodea. También menciona que los sentimientos reflejan nuestra historia, nuestro desarrollo, las influencias sobre nuestro pasado, nuestros conflictos, y nuestro potencial.

Dentro de los alcances logrados en la intervención pude observar que los participantes se dieron cuenta de la forma como experimentan sus sentimientos. Al darse cuenta cómo diferencian sus sentimientos, cómo relacionan sus sentimientos con sus sensaciones corporales, y cómo aceptan sus sentimientos.

Por otro lado pude observar que los participantes reconocieron experiencias y acontecimientos relevantes de su vida. Reconociendo recuerdos del pasado en relación a sentimientos presentes. Reconociendo duelos por las perdidas sufridas en su vida. Reconociendo vivencias del pasado sin resolver. Y reconociendo sus miedos y temores personales.

Por último pude encontrar que los participantes se dieron cuenta de sus recursos y fortalezas personales. Reconociendo su confianza personal. Reconociendo su valor personal. Reconociendo la importancia y el valor de otras personas en su vida. Y reconociendo que pueden confiar en otras personas y que pueden compartir con otros sus experiencias.

La relación que encuentro entre los resultados logrados en mi intervención y los postulados teóricos del ECP, se relacionan básicamente con:

Las actitudes facilitadoras y la tendencia actualizante en su relación con la noción y valoración del yo.

Puedo decir que todo el proceso de este taller de autoconocimiento se facilitó gracias al clima que se generó de confianza, respeto, interés, aceptación y empatía entre todos los participantes al taller.

En relación a este punto Mearns y Thorne (2003:315) mencionan como condiciones básicas las siguientes:

La empatía es la disposición y capacidad de entrar en el mundo de la experiencia de la otra persona, dejando de lado nuestro propio marco de referencia.

La Aceptación es la disposición constante a valorar y respetar al otro como una persona con valor, sin condiciones y sin ser afectado por la conducta de la persona.

La Congruencia es la simbolización e integración precisa de la propia experiencia en la conciencia y la adecuada expresión de esta experiencia, integrada en la conducta.

Al establecer un clima de aceptación y respeto, se facilitó que los participantes identificaran sus sentimientos en la experiencia del taller, pudieron darse cuenta de los principales recursos personales que poseen, así como de los aspectos en los que tienen que trabajar para lograr un mejor desarrollo personal.

Rogers y Kinget (1967:35) mencionan que la tendencia de actualización del yo actúa constantemente y tiende a la conservación y enriquecimiento del yo. Se opone a todo lo que compromete al yo ya sea en un sentido de la disminución, devaluación o contradicción. Sin embargo la eficacia de esto depende no tanto de la situación objetiva y real, sino de cómo la percibe la persona, y esta situación es percibida en función de la noción que tiene de su yo.

Rogers y Kinget (1967:34) mencionan que la noción del yo es una estructura perceptual es decir un conjunto organizado y cambiante de percepciones que se refieren al sujeto, como pueden ser las características, atributos, cualidades y defectos, capacidades, límites, valores y relaciones que la persona reconoce como descriptivos de sí mismo y que percibe como datos de su identidad.

La persona percibe el mundo a través de su yo y esta noción es la que determina la eficacia ó la ineficacia de la tendencia actualizante.

En relación a estas afirmaciones Rogers, menciona que la persona dispone de de dos clases de criterios. Uno se refiere a la experiencia que vive en relación a sus sentimientos, deseos, angustias, etc. Y el otro criterio consiste en el testimonio que le proporciona su conducta y el testimonio de los demás respecto a la persona.

En caso de ser afirmativa y realista, la operación de la tendencia actualizante estará guiada de un modo adecuado por la noción del yo y la persona tendrá bastantes posibilidades de alcanzar los fines que se propone de manera satisfactoria

En caso contrario, cuando la noción del yo lleva lagunas y errores, la tendencia actualizante no aparecerá clara, se pondrá fines difíciles de alcanzar que puedan terminar en fracaso con las frustraciones correspondientes.

Rogers (1967:50) dice si la persona puede vivir su experiencia, especialmente en relación a las experiencias del yo, si puede tomar plena conciencia de sus sentimientos, pensamientos y deseos sin tener que poner defensa a esto habrá correspondencia entre su experiencia real vivida y su percepción.

Lo que permite las funciones de autovaloración y corrección es la disponibilidad de la experiencia y estas funciones dirigen la tendencia del ser humano a evolucionar en el sentido de la madurez personal.

A medida que la persona se desarrolla hacia la edad adulta, toma conciencia de la diversidad e incluso de la divergencia de sus necesidades humanas. Si la persona toma conciencia de los datos de su experiencia podrá someterlos a un proceso de valoración, comprobación y si es necesario de corrección.

Teniendo en cuenta sus necesidades, tratará de satisfacerlas armonizando su experiencia con su comportamiento, resultando un cierto equilibrio. Como menciona Rogers “La capacidad de la persona para tomar conciencia de su experiencia, para valorarla, comprobarla y corregirla, es la que expresa su tendencia al crecimiento, hacia la autonomía y la responsabilidad de la madurez” (Rogers, 1967:50).

CONCLUSIONES

La finalidad de mi proyecto de intervención fue realizar un taller de conocimiento de sí mismo a través de los sentimientos, con el propósito de facilitar las condiciones necesarias para propiciar que los participantes del taller lograran contactar consigo mismos, con sus sensaciones, sentimientos, pensamientos y experiencias más relevantes en la experiencia del taller; facilitando la identificación de sus sentimientos y que esto, les permitiera reconocer sus principales recursos para afrontar y armonizar su vida.

Ya que en la edad en que se encuentran los participantes corresponde a la etapa de la búsqueda de identidad, la cual se puede favorecer facilitando espacios con las condiciones necesarias para que ellos identifiquen a través de sus sentimientos los recursos que poseen para enfrentarse a la vida.

En relación a esto Altable (2000) menciona que los adolescentes presentan diferentes conflictos en sus sensaciones corporales, en la mezcla de sus emociones y de sus construcciones mentales. Por ello es importante que tome conciencia de sí mismo, de sus sensaciones, emociones y pensamientos, para no dejarse dominar por ellas sino dirigirlas, aceptarlas y transformarlas utilizándolas para su bienestar.

Por otro lado Güell y Muñoz (2000) mencionan que las emociones traducen la manera en como vemos las cosas, en la mente se procesa y se da significado a las cosas.

En la experiencia del taller de intervención puedo decir que los participantes en general pudieron experimentar sus sentimientos, al poder identificarlos, para después aceptarlos. Se dieron cuenta de la manera cómo diferencian, relacionan, aceptan y expresan sus sentimientos. Lo cual les permite tomar conciencia de la manera personal de experimentar sus sentimientos. Y el poder aceptar sus sentimientos, permite al participante darse cuenta de su poder como persona, lo cual tiene relación directa con su autoestima.

Por otro lado los participantes reconocieron que para entender la persona que son en el momento presente, es importante ir aceptando como algunos eventos, circunstancias o experiencias que vivieron a través de su vida han influido o dejado

una huella permanente que apoya o impide su desarrollo personal; sin embargo en el momento presente buscan ser más congruentes y asertivos.

La mayoría de los participantes pudieron darse cuenta de sus recursos personales reconociendo su confianza y valor; así como el valor y la importancia de sus relaciones interpersonales y la confianza que pueden sentir para compartir algunas de sus experiencias.

Puedo concluir en que al identificar sus sentimientos en la experiencia del taller, los participantes pudieron darse cuenta de los principales recursos personales que poseen, así como de los aspectos en los que tienen que trabajar para lograr un mejor desarrollo personal.

Esto se relaciona con mi hipótesis, en la que considero que en la medida de que los participantes se puedan dar cuenta de cómo identifican sus sentimientos encontrarán recursos en su propia historia que les permitan un mejor desarrollo y desempeño personal, social y profesional.

Este punto lo relaciono con lo que menciona Rogers (2006) que luego de un proceso terapéutico surge una persona con más apertura y aceptación a su experiencia, más consciente de sus sentimientos y actitudes en el nivel orgánico y a las realidades externas. En una nueva realidad acepta los hechos tal y como son, por lo que es más realista en su actitud hacia la gente, las situaciones y los problemas nuevos.

Como punto final de mi experiencia en este proceso de intervención puedo concluir lo siguiente:

- Para los participantes al taller fue muy importante el haber tenido un espacio y un tiempo para poder experimentar e identificar sus sentimientos.
- Los participantes al taller reconocieron que la confianza, el respeto, la comprensión y la estima que vivieron en el grupo, facilitó que lograran experimentar, identificar y expresar sus sentimientos.
- El identificar sus sentimientos, permitió que los participantes ampliaran la percepción, la confianza y la valoración sobre su persona de una manera más integral. (Física, mental, emocional y social).

- El identificar sus sentimientos, facilitó que los participantes reflexionaran sobre su manera de actuar, buscando modificar algunas actitudes para poder actuar de una manera más congruente.

PROPUESTAS

Después de terminar esta intervención confirmo mi deseo de seguir en esta labor educativa de la docencia, facilitando el conocimiento y sobre todo facilitando el crecimiento y desarrollo personal de los alumnos.

El poder aplicar este taller de autoconocimiento me permitió apoyar a los jóvenes universitarios en este proceso, además de obtener mayor experiencia y crecimiento en mi labor profesional y personal.

En relación a la experiencia de intervención del presente taller, propongo para futuras intervenciones similares tomar en cuenta los siguientes puntos:

- Trabajar con grupos entre 7 y 12 personas con el fin de poder observar su proceso personal durante las sesiones del taller; y poder escuchar y retroalimentar a cada uno de los integrantes.
- Aplicar un mismo cuestionario de retroalimentación inicial y final, para poder evidenciar de una manera más objetiva los cambios logrados.
- En lo posible realizar una entrevista de cierre a todos los participantes al taller, para poder conocer la manera en que cada participante integra su experiencia en el taller.
- Integrar actividades en donde los participantes puedan darse cuenta de una manera más profunda de cómo van aplicando sus recursos personales en las decisiones personales y profesionales de su vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Altable Charo. (2000) *Educación sentimental y erótica para adolescentes*. Ediciones Miño y Dávila, España.
- Álvarez Gil Laura Eugenia (2008) *"El crecimiento humano de un grupo de alumnos de Psicología a partir de su participación en proyectos de formación profesional: las sensaciones, los sentimientos y los procesos del pensamiento."* Trabajo de Grado. Maestría en Desarrollo Humano. ITESO. Tlaquepaque; Jalisco, México.
- Barceló, Bartomeu (2003). *Crecer en Grupo*. Desclée De Brouwer. España.
- Basurto Álvarez Rossana (2003*) "Autoestima y Expresión de Sentimientos".* Trabajo de Grado. Maestría en Desarrollo Humano. ITESO. Tlaquepaque; Jalisco, México.
- Bennett Goleman Tara (2001) *Alquimia Emocional.* Javier Vergara Editor. España.
- Branden Nathaniel. (1997). *Cómo mejorar su Autoestima*. Editorial Paidós. México
- Brazier David (1997) *Más Allá de Carl Rogers.* Desclée De Brouwer. Biblioteca de Psicología. España.
- Castilla del Pino (2003) *Teoría de los Sentimientos*. Ediciones TusQuets. España.
- Donas, Burak (2001). *Adolescencia y Juventud en América Latina*. Libro Universitario Regional, LUR. Costa Rica.
- Erikson E.H. (1985). *El ciclo vital completado.* Ediciones Paidós Studio. México.
- Erikson E.H. (1984) *Sociedad y Adolescencia.* Ediciones Siglo veintiuno. México.
- Farré Martí Josep. (1999). *Diccionario de Psicología*. Océano. España.
- Galimbech Umberto (2002). *Diccionario de Psicología*. Editorial Siglo Veintiuno. México.

- González Oscoy Emma Guadalupe (2009*) "Enfoque Centrado en la persona y docencia: la experiencia de fomentar espacios de autoconocimiento en un grupo de alumnos en el ITESO".* Trabajo de Grado. Maestría en Desarrollo Humano. ITESO. Tlaquepaque; Jalisco, México.
- Greenberg Leslie y Paivio Sandra. (2000). *Trabajar con las emociones en Psicoterapia.* Ediciones Paidós. España
- Güell Barceló Manuel y Muñoz Redon Joseph. (2000). Desconócete a ti mismo. Editorial Paidós. España.
- Instituto Nacional de la Juventud INJ (2006). *Jóvenes Mexicanos*, México: Encuesta Nacional de Juventud 2005. México.
- Lefrancois, Guy (2001). *El ciclo de la vida*. Editorial Thomson. México.
- Lonergan Bernard. (1999). Insigth, Estudio sobre la comprensión humana. Ediciones Sígueme. España.
- López Félix, Etxebarria Itziar, Fuentes María Jesús, Ortiz María José. (1999). *Desarrollo Afectivo y Social*. Ediciones Pirámide. España.
- Marina José Antonio (2001) *El Laberinto sentimental*. Editorial Anagrama. España.
- Mearns, Dave y Thorne, Brian (2003). *La Terapia Centrada en la Persona Hoy*. Desclée de Brouwer. España
- Mora Vázquez Jesús Rafael (2005) *"El Enfoque Centrado en la Persona en la Educación Básica: el caso de la orientación educativa en la escuela secundaria".* Trabajo de Grado. Maestría en Desarrollo Humano ITESO. Tlaquepaque; Jalisco, México.
- Moreira, Virginia (2001). *Más Allá de la Persona*. Universidad de Santiago de Chile. Santiago de Chile.
- Moreno, Salvador (1999). *Guía del Aprendizaje Significativo*. Editorial Trillas. México.
- Osho. (2007) *Bienestar Emocional*. Grijalbo. México.

- Papalia, Diane (2001). *Psicología del Desarrollo*. Editorial McGraw Hill. Colombia.
- Redorta Joseph, Obiols Meritxell y Bisquerra Rabel. (2006) *Emoción y Conflicto.* Ediciones Paidós. España.
- Rentería Laura (1999*). "Procesamiento emocional durante la participación en un grupo de crecimiento de mujeres de una colonia ejidal"*. Trabajo de Grado. Maestría en Desarrollo Humano ITESO. Tlaquepaque; Jalisco, México.
- Rodríguez Gregorio, Flores Javier y García Eduardo. (1999) *Metodología de la Investigación Cualitativa.* Ediciones Aljibe. Málaga España.
- Rogers, Carl (2006). *El Proceso de Convertirse en Persona.* Editorial Paidós. España.
- Rogers, Carl. (2004). *Grupos de Encuentro*. Editorial Amorrortu. Argentina.
- Rogers, Carl (1991). *Libertad y Creatividad en la Educación*. Editorial Paidós. España
- Rogers, Carl (1989). *La Persona como Centro*. Editorial Herder. España
- Rogers Carl (1998). *Terapia, Personalidad y Relaciones Interpersonales*. Ediciones Nueva Visión. Argentina
- Rogers Carl y Kinget Mariana. (1967). *Psicoterapia y Relaciones Humanas*. Ediciones Alfaguara. España.
- Rogers Christen (2004) *"Aportaciones desde el ECP y la terapia expresiva para los voluntarios de Unisida: El arte de Explorar y Expresar los sentimientos"*. Trabajo de Grado. Maestría en Desarrollo Humano ITESO. Tlaquepaque; Jalisco, México.
- Segrera, A. y Mancillas, C. (1998). *Desarrollo Humano y Social Centrado en la Persona*. Revista Psicología Iberoamericana, UIA. México.
- Stevens John O. (2000) *El Darse Cuenta.* Ediciones Cosmovisión. México.
- Taylor S. J. y Bogdan R. (1996) *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Editorial Paidós. España.

- Troncoso, Eric y Repetto, Ana (1997). *Currículo Centrado en la Persona*. The Angel´s School. Santiago de Chile.
- Universidad del Valle de Atemajac UNIVA. (2003). *Proyecto Educativo,* México: UNIVA.
- Viscott David (1996) *El Lenguaje de los Sentimientos*. Editores Emecé. Argentina

APÉNDICES

Apéndice 1. Cuestionario: “Detección de necesidades”

Parte 1.

Edad: ..... Sexo: ..... Estado Civil:.....

Ocupación o actividad en tiempo libre:.....

A continuación encontraras una serie de preguntas con diferentes opciones, elije como respuesta la más adecuada para ti.

1.- ¿Considero que me influye lo que los demás opinan de mi persona?

A) Siempre B) Casi siempre C) En ocasiones

D) Regularmente E) Nunca

2.- ¿Me siento satisfecho a con la persona que soy?

A) Siempre B) Casi siempre C) En ocasiones

D) Regularmente E) Nunca

3.- ¿Me siento en confianza con mis compañeros de clase?

A) Siempre B) Casi siempre C) En ocasiones

D) Regularmente E) Nunca

4.- ¿Puedo saber cuándo siento culpa?

A) Siempre B) Casi siempre C) En ocasiones

D) Regularmente E) Nunca

5.- ¿Desde que ingresé a la carrera observo un conocimiento más amplio de mi persona?

A) Siempre B) Casi siempre C) En ocasiones

D) Regularmente E) Nunca

6.- ¿Constantemente puedo sentir las sensaciones que mi cuerpo experimenta?

A) Siempre B) Casi siempre C) En ocasiones

D) Regularmente E) Nunca

7.- ¿Puedo expresar mi enojo con facilidad?

A) Siempre B) Casi siempre C) En ocasiones

D) Regularmente E) Nunca

8.- ¿Me resulta fácil poder entender lo que vive otra persona?

A) Siempre B) Casi siempre C) En ocasiones

D) Regularmente C) Nunca

9.- ¿Me gusta expresar mi felicidad?

A) Siempre B) Casi siempre C) En ocasiones

D) Regularmente E) Nunca

10.- ¿Por lo regular me siento triste?

A) Siempre B) Casi siempre C) En ocasiones

D) Regularmente E) Nunca

11.- ¿Asumo las consecuencias de mis actos?

A) Siempre B) Casi siempre C) En ocasiones

D) Regularmente E) Nunca

12.- ¿Siento incomodidad cuando alguien opina diferente a lo que yo pienso?

A) Siempre B) Casi siempre C) En ocasiones

D) Regularmente E) Nunca

13.- ¿La comunicación es buena con mis compañeros?

A) Siempre B) Casi siempre C) En ocasiones

D) Regularmente E) Nunca

14.- ¿Me gusta que otros me digan lo que opinan de mi persona?

A) Siempre B) Casi siempre C) En ocasiones

D) Regularmente E) Nunca

15.- ¿Siento apoyo emocional de parte de mis padres?

A) Siempre B) Casi siempre C) En ocasiones

D) Regularmente E) Nunca

16.- ¿Las actitudes de mis maestros influyen en mi aprendizaje?

A) Siempre B) Casi siempre C) En ocasiones

D) Regularmente E) Nunca

17.- ¿Por lo regular me siento escuchado?

A) Siempre B) Casi siempre C) En ocasiones

D) Regularmente E) Nunca

18.- ¿Me siento bien al depender de las demás personas?

A) Siempre B) Casi siempre C) En ocasiones

D) Regularmente E) Nunca

19.- ¿Encuentro dificultad al relacionarme con las demás personas?

A) Siempre B) Casi siempre C) En ocasiones

D) Regularmente E) Nunca

20.- ¿Mi estado de ánimo depende de lo que otros opinan de mi persona?

A) Siempre B) Casi siempre C) En ocasiones

D) Regularmente E) Nunca

Parte 2.

Completa las siguientes frases en la línea de puntos, con la primera respuesta que se te ocurra.

1.-Lugar donde me siento seguro.....

2.-Me considero una persona.....

3.-Mi máximo en la vida es.....

4.-Mi mayor necesidad en este momento es.....

5.-Siento que las personas de mi alrededor.....

6.-Mi manera de relacionarme es.....

7.-Constantemente me siento.....

8.-Las diferencias con otra persona son.....

9.-Los buenos maestros son.....

10.-El aprendizaje de mí persona es.....

11.-Los demás opinan que yo soy.....

12.-Mi máxima cualidad es.....

13.-Mi defecto más incomodo es.....

14.-Me siento escuchado cuando.....

15.-Cuando tengo problemas recurro a.....

Apéndice 2. Cronograma de actividades

TALLER: "CONOCIENDO MI PERSONA"					
Sesión	TEMA	Dinámica o actividades	Recursos de la sesión	Tiempo	Evaluación
Sesión 1	Presentación Expectativas	Presentación del programa del taller. Dinámica: "Presentación" Dinámica: "Expectativas y temores"	Mesa bancos Escritorio Computadora Cañón Hojas carta Hojas rotafolio Plumones Lápices	30 min. 20 min. 60 min.	Participación de los integrantes. Dibujo de cada integrante. Reflexión escrita sobre las expectativas y temores del taller.
Sesión 2	Descubriendo mi persona Descubriendo mi persona	Dinámica: "Conciencia corporal" Dinámica: "Sensaciones de agrado y desagrado"	Mesa bancos Escritorio Hojas Plumones Lápices Grabadora CD	60 min. 50 min.	Escrito reconociendo las sensaciones corporales Dibujo sobre características de la persona.
Sesión 3	Reconocer mi presente	Dinámica: "Collage de mi presente"	Mesa bancos Escritorio Cartulinas Revistas Tijeras Pegamento	110 min.	Collage sobre características de su vida presente
Sesión 4	Reconocer mi persona Reconocer mi persona	Dinámica: "Confianza-Desconfianza" Dinámica :"El espejo"	Mesa bancos Escritorio Pañoletas. Hojas Lápices	50 min. 60 min.	Dejarse guiar por un compañero. Reflexión escrita sobre la percepción de si mismo
Sesión 5	Mi niño interno	Video: "Mi encuentro conmigo"	Mesa bancos Escritorio Televisión Dvd Video	110 min.	Reflexión personal sobre la película, en relación a la niñez de cada uno.
Sesión 6	Reconocer mi historia	Dinámica :"La línea del pasado"	Mesa bancos Escritorio Pizarrón Cartulinas Plumones	110 min.	Grafico mostrando los eventos y aprendizajes más significativos de su vida pasada.
Sesión 7	Reconocer mi persona	Dinámica: "Viviendo emociones"	Mesa bancos Escritorio Hojas Plumones Lápices	110 min.	Escrito reconociendo la manera de percibir sus emociones y su respuesta corporal.

Sesión 8	Reconocer mi persona	Dinámica:“La película de mi vida”	Mesa bancos Escritorio Silla Hojas plumones	110 min.	Grafico de los momentos emocionales más significativos del pasado, del presente y de proyectos a futuro.
Sesión 9	Reconocer mi persona	Dinámica :“Integrando mis aprendizajes”	Mesa bancos Escritorio Hojas Plumas	110 min.	Escrito en donde identifican los aprendizajes más significativos de su experiencia en el taller.
Sesión 10	Cierre Retroalimentación del taller	Dinámica :“Mi vivencia en el taller”	Mesa bancos Escritorio Silla Plumones Formato de retroalimentación	110 min.	Compartir ante el grupo, la experiencia personal en el taller.

Apéndice 3. Cuestionario final. “Mi experiencia en el taller”

Nombre..... Fecha.....

1.- ¿Qué aprendiste de ti en este espacio?

2.- ¿Cuáles sentimientos reconoces más en ti, al terminar esta experiencia?

3.- ¿Cómo se relacionan estos sentimientos con tu historia personal?

a. En tus aprendizajes

b. En tus temores, miedos o limitaciones

c. Como recursos

4.- ¿Para qué te ayuda el reconocer estos sentimientos?

5.- ¿Cómo te ayudó este espacio a lograr reconocer tus sentimientos?

6.- ¿Cómo te ayudó el grupo y tus compañeros a lograr reconocer tus sentimientos?

7.- ¿Cómo te ayudó tu maestra o facilitadora a lograr reconocer tus sentimientos?

Apéndice 4. Datos de los participantes

El nombre verdadero de los participantes fue cambiado para proteger su confidencialidad.

Nombre	**Edad**
Ana	18
Cielo	19
Diana	18
Fabi	17
Gaby	20
Helia	17
Euge	17
Esme	18
Iiz	18
Lili	18
Martha	20
Mimi	21
Mirna	20
Monce	19
Mary	19
Norma	18
Pau	18
Sandra	22
Silvia	18
Sofi	18
Álvaro	18
Esteban	17
Gabo	18
Lucas	19
Romo	18

Apéndice 5. Datos de los participantes con evidencias para análisis

El nombre verdadero de los participantes fue cambiado para proteger su confidencialidad.

Nombre	Edad	Sexo
Cielo	19	Femenino
Esme	18	Femenino
Martha	20	Femenino
Álvaro	18	Masculino
Esteban	17	Masculino
Romo	18	Masculino

Apéndice 6. Ejemplo de reflexión final de sesión.

Nombre.....**Fecha**.....

1.- ¿Qué aprendiste de ti en este espacio?

A conocer y valorar mis sentimientos, antes me enojaba y reprimía todo porque no sabía o no entendía donde se reflejaba mi coraje. Me conocí como persona, aprendí a ver mis errores como persona y mis virtudes. Valoré mas a mi familia y amigos. Por como persona me aprendí a controlar y a querer.

Aprendí a recordar momentos muy gratos como niña infancia. Cuando trajimos los muñecos enti que podía oluir sin preocupaciones

2.- ¿Cuáles sentimientos reconoces más en ti, al terminar esta experiencia?

la alegria. la tristeza el enojo. la felicidad.

3.- ¿Cómo se relacionan estos sentimientos con tu historia personal?

a.-En tus aprendizajes

Que puedo reconocer en que parte de mi cuerpo se encuentra cada uno. por que parte siento, y así puedo saber en el momento que es lo que me pasa.

b.-En tus temores, miedos o limitaciones

Puedo ver hasta donde soy capaz de llegar, se que no hay obstaculos en mi vida.

c.-Como recursos

Se que cada sentimiento puede hacerme sentir especial y querida en base de sus aplicaciones. Como mucha veces el corage puede ser bueno.

4.-¿Para qué te ayuda el reconocer estos sentimientos?

Para conocerme como persona, para medir mi fortaleza y como recursos en mi vida.
Reconozco ahora que puedo controlar cada sentimiento.

5.- ¿Cómo te ayudó este espacio a lograr reconocer tus sentimientos?

En mucho porque cuando hacia la dinamicas como la de los recorte me di cuenta que tengo muchas cosas buenas a mi alrededor.

6.- ¿Cómo te ayudó el grupo y tus compañeros a lograr reconocer tus sentimientos?

Me ajudo a perderle el miedo a expresarme en grupo a darme cuenta q todos tenemos cosas en comun.

7.- ¿Cómo te ayudó tu maestra o facilitadora a lograr reconocer tus sentimientos?

Mucho porque las actividades me enseñe a conocerme en todos los aspectos y fueron dinamicas muy padres.

Apéndice 7. Ejemplo de reporte de intervención.

REPORTE DE INTERVENCIÓN III SESIÓN.

1.- NOMBRE: Carmen Lorena Salazar Sánchez.

FECHA: 18 de Septiembre del 2008

HORARIO: 11:15 a.m. a 12:50 p.m.

2- OBJETIVO Y ACTIVIDADES PLANEADOS PARA LA SESIÓN.

En esta tercera sesión del taller de Intervención el objetivo fue que el participante obtuviera un mayor reconocimiento sobre las características que integran su persona.

En esta sesión la actividad consistió en que cada participante elaborara un collage en donde representara sus principales características.

3.- DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO REALIZADO.

A.-Inicié con la bienvenida a los participantes, les pedí que sacaran el material que les había pedido la sesión pasada: la cartulina, el pegamento, las tijeras y revistas, básicamente todos los integrantes contaban con el material, solo algunos no contaban con tijeras y otros con revistas.

Les dije que en la sesión pasada trabajamos con nuestras sensaciones corporales y que esta sesión trabajaríamos con otros aspectos de nosotros mismos.

Dibujo en el pizarrón una persona de cuerpo entero y les pregunto? Cuales son las dimensiones que nos integran como seres humanos? ellos contestan: física, emocional, intelectual, social y espiritual.

Continúo diciendo que ya trabajamos con algunos aspectos de la dimensión física, y pregunto: cómo podemos trabajar las otras dimensiones? Y qué aspectos podríamos mostrar de nosotros en cada dimensión? Ellos mencionan que se podría trabajar en los valores, las creencias, las habilidades, las actitudes, los gustos, en la

forma de relacionarse con los demás, en las preocupaciones y los proyectos o los planes.

Después de revisar los comentarios, quedamos de trabajar en el collage representando a través de imágenes sus principales valores y creencias; actividades que les gusta realizar; principales maneras en que les gusta relacionarse con los demás; sus principales preocupaciones, y en el centro del collage con una imagen o varias imágenes representar la esencia de cada uno.

B.- Les indico que el trabajo será individual, que cada uno realizará su collage en su cartulina, aunque pueden compartir las tijeras, el pegamento y las revistas.

Les pido que comiencen a recortan las imágenes, símbolos o letreros que representen las características que mencionamos.

Después de un tiempo de ver que la gran mayoría tienen sus recortes, les pido que peguen sus recortes en la cartulina.

Cuando los participantes van terminando su collage les digo que vamos a compartir en grupo, tres de los participantes que terminaron primero me piden que se haga mejor en grupo pequeños, le menciono al grupo la sugerencia de sus compañeros y ellos les parece buena la idea de que sea en grupos.

Les pido que hagan grupos de seis personas para que puedan compartir cada uno su collage y así lo hacen.

Cinco minutos antes de cerrar la sesión, les pido a los participantes que en la parte de atrás de su collage escriban lo que aprendieron o descubrieron de su persona con esta actividad.

Ya estábamos fuera del tiempo de la sesión cuando terminaron de entregarme su collage.

Les pregunté que como se sentían, la mayoría respondieron que les gustó la actividad de ese día, les respondí que a mi también, nos despedimos unos de otros y salimos del salón.

4.- CAMBIOS OBSERVADOS EN LOS PARTICIPANTES.

Al inicio los participantes están a la expectativa de lo que realizaremos con el material que les pedí.

Cuando empiezo a dibujar y hacer referencia de lo que habíamos realizado la sesión anterior se mostraban interesados en lo que se mencionaba, al preguntar que cómo se podría trabajar en las otras dimensiones del ser humano, los participantes se mostraron muy participativos.

Al inicio de la actividad los participantes se mostraron muy concentrados en su tarea, eran muy pocos los que comentaban algo entre sí, a medida que fueron seleccionando sus recortes comenzaron a interactuar unos con otros.

Unos mostraban lo que habían recortado; otros solicitaban material: revistas, pegamento o tijeras; otros ofrecían las revistas que ya habían revisado.

Hacia la mitad de la sesión ya todos interactuaban al menos con el compañero que tenían a un lado, tres participantes se pararon de su lugar y circulaban buscando material con todos sus compañeros.

Al solicitarles que fueran pegando sus recortes, algunos se mostraban nerviosos y apurados por no tener todos sus recortes, les di unos minutos más y eso los relajo.

Después cuando empezaron a pegar sus recortes, unos se mostraban complacidos de su trabajo, otros se veían indecisos de que pegar, otros empezaron a mostrar su cartulina a sus compañeros cercanos.

Ya que terminaron de pegar y les dije que compartieran los trabajos, el integrante que se le dificulto cerrar los ojos y movió sus pies en la sesión pasada, comento que mejor se juntaran en grupos pequeños y otros dos integrantes secundan la petición de manera firme, cuando comparto esta sugerencia con el grupo, los integrantes mostraron el apoyo de esa idea.

La formación de grupos fue espontánea, todos se veían interesados en compartir y escuchar la explicación del collage de sus compañeros, la expresión de la mayoría era sonriente y atenta.

Cuando llego el momento de cerrar se veían interesados en seguir

compartiendo, y se apresuraron a contestar la pregunta de cierre de la sesión.

Al final de la sesión se mostraron en general complacidos y me decían que les gusto mucho la actividad.

5.- RECURSOS PERSONALES.

En esta sesión considero que pude confiar en mi persona, en el grupo y en el proceso de la experiencia.

En base a la confianza pude aceptar los procesos del grupo y de sus integrantes, y pude ir acompañando su ritmo, su tiempo y sus intereses.

Considero que respeté las expresiones y necesidades de la mayoría de los integrantes del grupo.

Disfrute y compartí el verlos realizar esta actividad.

6.- OBSTÁCULOS Y LÍMTES.

Observo que en esta sesión me faltó estar más al pendiente del tiempo ya que al estar centrando mi atención en lo que el grupo realizaba, calcule mal el tiempo y al final me apresuré con el cierre.

Por otro lado me falto concretizar y enfatizar en mis indicaciones sobre la pregunta de reflexión al final de la sesión., ya que las respuestas que dieron los participantes quedaron muy globales.

7.- APRENDIZAJES DE LAS PERSONAS EN LA INTERVENCIÓN

En esta tercera sesión los aprendizajes generales de los participantes tiene que ver con el darse cuenta de ciertas características y aspectos que integran su persona.

Los hombres manifiestan que con esta actividad descubren de su persona lo siguiente:

Tiene temores

Se da cuenta cual es su propio estereotipo.

Observan en perspectiva su forma de ser.

Se da cuenta que desde pequeño realiza lo mismo.

En general las mujeres manifiestan que con esta actividad descubren de su persona lo siguiente:

Obtienen un mayor conocimiento sobre sí mismas.

Obtienen mayor conocimiento de los demás.

Permiten que otras personas las conozcan.

Reconocen dificultad al describirse.

Reconocen que existen muchos intereses y actividades que les gustan.

Descubren cosas nuevas que les gustan.

Reconocer las cosas que valoran.

Reconocen intereses y actividades que no les gustan

Reconocen sus preocupaciones y temores

Reconocer las personas que influyen en su vida.

Descubren que no son las únicas que tienen temores y miedos.

Descubren que otras personas comparten sus intereses y gustos**.**

En cuanto a las preocupaciones de los hombres, se encuentran:

La violencia, la guerra y la muerte.

En cuanto a las preocupaciones de las mujeres, se encuentran:

El tener salud y el temor a las enfermedades; y el sufrimiento de las personas que quieren.

Después se encuentra, el temor a las separaciones, a las peleas, a los accidentes, a la vejez, y a los animales.

Y por último temor a lo desconocido.

Los principales valores y creencias de los hombres:

La naturaleza, la meditación y la religión

Los principales valores y creencias de las mujeres:

La gran mayoría el amor y la amistad

Después la salud, la naturaleza, la familia, y la religión.

Los principales gustos y actividades que les gusta realizar a los hombres:

Realizar deportes, escuchar música, ver TV,

Después viajar e ir a antros, comer y pintar

Los principales gustos y actividades que les gusta realizar de las mujeres:

Hacer ejercicio.

Después viajar, leer, ver películas, escuchar música, comer, embellecerse, ir de compras, meditar,

Por último, ir al cine, al café, realizar manualidades, dormir, hablar por teléfono y fumar.

Principales maneras en que les gusta relacionarse con los demás a los hombres:

Ir a un restaurante, café o bar.

Por teléfono, en la escuela, al aire libre, e ir al cine.

Principales maneras en que les gusta relacionarse con los demás de las mujeres:

Principalmente en las fiestas.

Después en el café, haciendo ejercicio, de viaje, jugando, escuchando música,

Por último en la playa, el cine, comiendo, de compras.

Imagen que representa la esencia de los hombres:

Cuatro seleccionaron fotos reales de hombres y uno selecciono fotos de animales.

Imagen que representa la esencia de las mujeres:

La mayoría selecciono fotos de mujeres de cuerpo completo en caricaturas, seguida por imágenes reales.

Después imágenes de animales, familia, pareja, amigas, boca sonriente y letreros.

8.- RELACION DE LA INTERVENCION CON LAS ACTITUDES PROPIAS DEL ECP

En esta sesión sentí una mayor aceptación y respeto por los integrantes del grupo.

Me sentí congruente entre mi sentir, pensar y actuar en el grupo.

9.- LOGRO DE LOS OBJETIVOS DE LA INTERVENCIÓN

La actividad de esta tercera sesión tiene que ver con el objetivo de facilitar el espacio y las condiciones, para que el participante pueda reconocer algunas características de su persona.

10.-CAMBIOS A LO PLANEADO, DE ACUERDO A LA INTERVENCIÓN

La forma y el proceso de la actividad se realizo de acuerdo a lo programado, lo que se modifico fue que en lugar de compartir de manera grupal, se compartió en subgrupos.

11.- INTEGRACION DE LA RETROALIMENTACIÓN.

La retroalimentación de la sesión anterior consistió en la ansiedad que me genera el observar en los participantes respuestas inesperadas que estén fuera de mis expectativas, y que al suceder esto me surge un sentimiento de inseguridad y esto me provoca tomar el control.

En esta tercera sesión mis expectativas fueron más reales, pude de soltar y confiar en el valor de la experiencia de la actividad y en el proceso del grupo.

La retroalimentación que recibí en el grupo en relación a esta tercera sesión, fue más en función de la pregunta final de reflexión y de retomar las respuestas de los participantes para especificar la reflexión del ejercicio.

También recibí retroalimentación de la actividad que planeo realizar la próxima sesión en cuanto al tiempo de duración del ejercicio, y las reflexiones que se pueden realizar.