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

"SENSIBILIZANDO MI DOCENCIA"

TALLER PARA LA RESIGNIFICACIÓN EMOCIONAL FUNDAMENTADO DESDE EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA, CON DOCENTES DE UNA ESCUELA PÚBLICA DE EDUCACIÓN PRIMARIA EN ZAPOPAN, JALISCO.

TRABAJO QUE PARA OBTENER EL GRADO DE MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO

PRESENTA:
LIC. EUGENIA PATRICIA ZARATE VALDIVIA

ASESOR:
MTRO. BERNARDO ENRIQUE ROQUE TOVAR

LECTOR: MTRO. JOSÉ NOÉ MIRANDA BECERRA

TLAQUEPAQUE, JALISCO A 11 DE DICIEMBRE DE 2013

DEPARTAMENTO DE SALUD PSICOLOGIA Y COMUNIDAD

MAESTRIA EN DESARROLLO HUMANO

Tlaquepaque, Jal., 21 de Octubre de 2013

Lic. Eugenia Patricia Zarate Valdivia

PRESENTE

La presente tiene el objetivo de comunicarle que el Trabajo de Grado: **"Sensibilizando mi docencia" Taller para la resignificación emocional fundamentado desde el enfoque centrado en la persona, con docentes de una escuela pública de educación primaria en Zapopan, Jalisco.**, 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 miércoles 11 de diciembre de 2013 de 11:00 a 13:00 horas en la Sala C del Edificio Central.

Presidente: Mtro. Bernardo Enrique Roque Tovar
Secretario: Mtro. José Noé Miranda Becerra
Vocal: Mtra. Irma Lorena Zaldívar Bribiesca
Suplente: Dr. Gerardo Antonio Aguilera Pérez
Suplente: Martha Leticia Carretero Jiménez

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
www.iteso.mx

AGRADECIMIENTOS

A Dios:

Por brindarme el más grande regalo, la vida.

A mis padres y hermano:

Por darme su amor durante toda la vida y compartir su tiempo, por haberme impulsado a realizar esta meta, cumpliendo un sueño que compartimos juntos, gracias por su ejemplo y fortaleza qué me han demostrado en tiempos difíciles.

A mi esposo:

Por acompañarme y motivarme a cumplir una meta más, por la confianza que deposito en mí, por darme siempre un ejemplo de triunfo en la vida, y tener para mí siempre un buen consejo en todo momento, por todo esto y más que Dios te bendiga.

A mis maestros:

Por ser parte importante en mi formación integral, que con su tiempo y dedicación contribuyeron a que este trabajo de grado llegara a su término. Gracias.

RESUMEN

En este Trabajo de Grado expongo el proceso de intervención de un taller con fundamento en el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) y las experiencias emocionales con cinco integrantes que forman parte de un equipo de docentes con diferentes niveles académicos, y que habían conformado anteriormente mi equipo de trabajo; el propósito fue obtener un mayor reconocimiento emocional. Los participantes de esta intervención, incluyéndome yo, estamos conscientes de las necesidades y carencias emocionales existentes en el ámbito educativo, como algo importante que debemos plantearnos antes de asumir el rol como docentes.

Este taller se organizó para llevarse a cabo en ocho sesiones, con una duración de tres horas cada una e iniciando en el mes de febrero y concluyendo en marzo del año 2011.

El propósito de la intervención fue el acompañar a los docentes a obtener las condiciones para lograr una mejor clarificación emocional, que posibilitara una mayor conciencia en sus emociones, tanto en su área personal como en su labor como docentes, mediante la expresión de sus experiencias personales y laborales, así como también, a través de la revisión de su historia personal, favoreciendo el contacto con sus emociones.

Algunos de los alcances que se obtuvieron, fueron el trabajo emocional en relación al YO y su repercusión en su labor como docente. Asimismo, se logró un clima caracterizado por el respeto, seguridad, cooperación y de escucha, favoreciendo con ello la expresión y el aprendizaje significativo emocional, manejando más adecuadamente las respuestas emocionales que frecuentemente surgen en las interacciones que mantienen con los compañeros de trabajo, padres, alumnos y su propia familia.

ÍNDICE

INTRODUCCION 1

CAPITULO I. "SENSIBILIZANDO MI DOCENCIA" 5

1.1 Planteamiento y justificación 5

1.1.1 Implicación personal con la intervención 5

1.1.2 Contexto de la situación 7

1.1.3 Características de la población 9

1.1.4 Proceso de detección de necesidades de desarrollo 10

1.2 Propósitos de la intervención 15

1.3 Plan de Acción 16

1.3.1 Lugar y sus condiciones 18

1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros 18

1.3.3 Programa de la intervención 19

1.3.4 Recolección de información 28

CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL 29

2.1 Estado actual de la cuestión 29

2.2Fundamentación teórica de la intervención desde el ECP 30

2.2.1 El Desarrollo humano 30

2.2.2 El Enfoque Centrado en la Persona 32

2.2.3 El clima o atmósfera terapéutica 32

2.2.4 Las tres condiciones básicas 33

2.2.5 La tendencia actualizante 36

2.2.6 La educación y el Enfoque Centrado en la Persona 38

2.2.7 La Educación Centrada en la Persona 42

2.2.8 El educador, como facilitador centrado en la persona. 47

2.3. Temática o problemática abordada en la intervención 50

2.3.1 Las emociones y el Enfoque Centrado en la Persona 50

2.3.2 ¿Qué son las emociones? 51

2.3.3 Tipos de emociones 52

2.3.4 Función de las emociones 54

2.3.5 La necesidad de regular las emociones 55

2.4 Las emociones en la educación 57

CAPITULO III. NARRACIÓN DE LA INTERVENCIÓN 63

Sesión 1. "Introducción al taller" 63

Sesión 2. "Autoconocimiento" 66

Sesión 3. "La expresión de mis emociones" 69

Sesión 4. “La expresión de mis emociones (segunda parte)”.....72
Sesión 5. “Reconociendo mi tolerancia ante la frustración 75
Sesión 6. “Evadiendo mis emociones” 78
Sesión 7. “Resignificación emocional” 79
Sesión 8. “Conviviendo con mis emociones” 80
CAPÍTULO IV. ESTRUCTURA METODOLÓGICA 85
4.1. Organización de la información 85
4.2 Inmersión en los datos y establecimiento de preguntas de análisis 86
4.3 Proceso de estructuración de los datos 86
CAPÍTULO V. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN 87
5.1 Procesos de cambio en los participantes 87
5.1.1 El proceso de cambio: “Y” 87
5.1.2 El proceso de cambio: “N” 92
5.1.3 El proceso de cambio: “M” 95
5.1.4 El proceso de cambio: “R” 99
5.2 Mi proceso facilitador durante la intervención 103
5.3 El taller como un espacio de expresión personal y de aprendizaje significativo emocional 108
5.4 Clima grupal 109
CAPÍTULO VI. DIÁLOGO CON AUTORES 111
CONCLUSIONES Y PROPUESTAS 117
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 121
APÉNDICES 125

INTRODUCCION

Este trabajo me invita en lo personal a aspirar como parte de una sociedad, siendo mejor persona y a poner más atención al tipo de educación que seguiré ofreciendo a mis próximos alumnos. La presente intervención la realicé con un equipo de docentes de la Escuela Urbana 249 “Rosas de la infancia” en Zapopan Jalisco, durante los meses de Febrero y Marzo del 2011. El propósito fue crearles a los docentes un clima de seguridad, respeto cooperación y escucha, para que se logre una mayor clarificación de los factores emocionales tanto en su área personal como laboral, considerando que son algunos de los aspectos fundamentales más importantes que debe plantearse el docente para alcanzar una plena educación emocional y la pueda trasladar hacia sus alumnos. Mencionaré durante el desarrollo del proyecto que los conceptos de sentimientos y emociones serán manejados casi como sinónimos.

Es importante destacar que el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) fue el principal modelo en el que fundamenté esta intervención, aunado a las aportaciones teóricas de las emociones en la educación, siendo este el tema que abordé en el mismo, y que al unirlos me abrieron el camino para el logro de una facilitación hacia una mayor conciencia emocional en los docentes, a no reducir su labor como un mero transmisor de conocimientos, sino que su papel como educador pase a formar parte más activa en la educación emocional desde el plano personal hacia su labor como docente. Ya que durante mi experiencia he podido constatar que me encuentro plenamente convencida que la educación tradicional ya no es suficiente, pues en su formación integral, es muy importante el atender el área humana de las dos posturas que existen dentro del salón de clases que son: el docente que transmite y facilita los conocimientos y la persona que está detrás de la figura del docente.

Este trabajo lo integran seis capítulos: propuestas, conclusiones, las referencias bibliográficas y los apéndices que fueron utilizados en cada sesión del taller.

En el primer capítulo expongo el planteamiento y justificación de la intervención, mencionando el interés de cómo surge esta necesidad de abordaje,

también incluye el contexto de la situación y las características del equipo de docentes que asistieron al taller, Asimismo, expongo como fue el proceso de detección de necesidades, el propósito de la intervención, el plan de acción, señalando las condiciones del lugar, y los recursos humanos, materiales y financieros utilizados. Así como también, el programa de intervención donde expongo de una manera detallada cada una de las sesiones y por último la recolección de información donde el cual cito las herramientas que me ayudaron a obtener los datos significativos de la intervención.

En el segundo capítulo establezco el marco teórico referencial en donde inicio analizando otras intervenciones asociadas al tema abordado, también cito la fundamentación teórica de mi intervención tanto lo relacionado con el Enfoque Centrado en la Persona y el Desarrollo Humano como la fundamentación teórica de la problemática observada en la docencia destacando el factor emocional.

En el tercer capítulo se presenta la narración de cada una de las sesiones donde expongo lo sucedido durante las mismas.

En el cuarto capítulo expongo la organización de la información, mencionando la instrumentación utilizada para compilar el registro de datos y a su vez darle un orden. En base a lo anterior, me enfoqué en la reflexión y el análisis de los hechos con el propósito de comprender los procesos en las intervenciones del binomio participante-facilitadora, en los que me apoyé para definir las preguntas de análisis y la sistematización de la intervención.

El quinto capítulo está dedicado a exponer los alcances de la intervención, analizando los resultados y citando los procesos de cambio en cada uno de los participantes, la experiencia del taller como espacio de expresión personal y de aprendizaje significativo, así como también, el clima del taller formado durante el desarrollo de las sesiones; por último, presento mi proceso de facilitación que en conjunto dieron respuesta a las preguntas que guiaron mi proceso de análisis.

En el sexto capítulo comparto el diálogo con autores donde señalo cómo abordo el Marco Teórico referencial asociándolo con el Enfoque Centrado en la Persona, el Desarrollo Humano y las emociones con los resultados de la intervención.

Finaliza el presente Trabajo de Grado con las conclusiones y propuestas, que surgieron en mí a partir de las experiencias y aprendizajes obtenidos durante esta intervención, y por último las referencias bibliográficas y los apéndices.

CAPITULO I. “SENSIBILIZANDO MI DOCENCIA”

1.1 Planteamiento y justificación

Se considera un aspecto fundamental que como docentes, exista la sensibilidad y una conciencia emocional para poder reconocer la enorme responsabilidad de estar frente a un grupo de alumnos, así como también, de lo importante que es fomentar este tipo de relaciones positivas y constructivas, sobre todo de reciprocidad y aprendiendo a vivir como individuos en evolución y logrando una relación “yo-tú” por medio de la confianza en el “otro” (Buber, 1969).

1.1.1 Implicación personal con la intervención

En relación a mi vida personal puedo decir que fui formada en un ambiente fraternal integrado por mis padres y hermano. Mi familia me enseñó un conjunto de valores, los cuales, han sido la piedra angular para darle un sustento a mi sentido de vida. Que entre la asimilación de estos y el llevarlos a los hechos, me han permitido el establecimiento de una conciencia con su grado de dolor y de placer, contribuyendo al desarrollo de mi madurez.

Respecto a mi experiencia afectiva, quiero manifestar que esta fue marcada en parte por mi relación con mi padre debido a la disciplina y reglas del hogar impuestas por el mismo. Mis relaciones de noviazgo se caracterizaron por ser experiencias tanto positivas como negativas, pero que al final fueron significativas ya que me permitieron madurar y valorar más a mi persona en relación con mis circunstancias. Lo anterior me llevó al inicio de la relación que actualmente mantengo, cito esta última, como el encuentro con mi esposo, a quien conocí en un convivio social. En el intercambio del mutuo conocimiento personal, empatizamos por la experiencia de él como especialista en la psicología y por el cargo que desempeñaba en ese momento como jefe de área en la Secretaría de la Defensa Nacional particularmente en el Hospital Militar Regional de esta ciudad, pues una de sus funciones, es la de psicoterapeuta que guarda una relación con mi especialidad en la educación especial.

En relación a mi experiencia laboral, me desenvuelvo en trabajos como *hosste*sen el área de relaciones públicas, en un restaurante de un reconocido hotel en la ciudad de Guadalajara. De sobrecargo de aviación en una aerolínea, al mismo tiempo con este último, inicio estudios de técnica en educación preescolar bilingüe. Conforme a mi servicio social con niños con capacidades diferentes, nace en mi nuevas expectativas que para lograr satisfacerlas decido estudiar la licenciatura en educación especial, con la especialidad en el área de trastornos neuromotores en la Normal Superior de Especialidades. Logrando la titulación e ingreso a trabajar como Subdirectora y Coordinadora General en un colegio privado de la citada ciudad.

Para reforzar las habilidades desarrolladas en el ámbito de la educación en donde me encontraba, decido enfocar mi proyecto profesional a realizar la maestría en Gestión Directiva en Instituciones Educativas. Dándome cuenta, que no era esa la opción que me llevaría al acercamiento mayor con el grupo de docentes y directivos por lo que abandoné esta maestría, decidiéndome por estudiar la de Desarrollo Humano y cubriendo mis expectativas tanto personales como laborales.

Durante mi desarrollo laboral, me he ido enfrentando a obstáculos que no sabía cómo manejarlos, tales como, el no permitirme un acercamiento directo con mis docentes a fin de conocer sus necesidades y sus proyectos personales, así como, sus carencias y sentimientos donde era difícil establecer una relación de autenticidad y de aceptación tanto entre directivo-docente como de alumno-docente.

Ahora que he concluido la maestría de Desarrollo Humano, me doy cuenta que esta me ofrece la posibilidad de promover el Enfoque Centrado en la Persona (ECP),donde se puedan establecer las actitudes que propicien un clima de aceptación empática y que antes de aceptar a los alumnos, primero se tiene que aceptar el docente a sí mismo, y de esta manera, muestre a sus alumnos sus propios sentimientos permitiendo que fluyan desde su interior y los pueda expresar de una forma sincera al alumno en su exterior.

Creo que de esta manera, logrando ser auténtico y empático consigo mismo puede hacerlo con los demás, es decir, puedo aceptar al alumno y poder leer a este de forma emocional; para que se logre verdaderamente un aprendizaje significativo y no crear un ambiente donde los estudiantes que conforman el aula de clases sean meramente alumnos pasivos, donde su única obligación es escuchar, sentirse continuamente evaluados y estar de acuerdo en todo lo que dice el maestro, y con

respecto al docente, no ser más que la figura de autoridad que está al frente del salón. De acuerdo al análisis de las observaciones de campo que realicé, y en conjunto con la preocupación de mis experiencias pasadas, me doy cuenta que el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) me ofrece la posibilidad de invitar a los docentes a proponerles un método de aprendizaje distinto y que este sea enfocado en la persona del docente y en la persona del alumno, dejando de lado a las figuras didácticas sin sentimientos, en las que se han convertido y solo actuar como profesores directivos.

También, me permite obtener las ventajas de aprender y comprender un aprendizaje activo, afectivo y emocional en el que participa el organismo como una totalidad, así como también, la de fomentar lo que ya existe en el área cognoscitiva-emocional del alumno, siendo esto, la tarea principal del docente. Considero que este es el camino que me permite ahondar en el interior del alumno, pero siempre y cuando el docente cuente con las habilidades emocionales, que le permitan lograr un desarrollo socioemocional y le posibilite obtener la capacidad para identificar, comprender y regular las emociones. Ya que estas influirán en los procesos de aprendizaje, en la salud física, en la calidad de las relaciones interpersonales y en el rendimiento académico y laboral.

Por lo antes mencionado, nació en mí el interés de aprovechar la oportunidad que me ofreció la Maestría de impartir un taller, donde mi objetivo fue invitar a los docentes a crear condiciones para obtener una mayor clarificación emocional y que esto haya beneficiado tanto en el área personal como en su función como docente.

1.1.2 Contexto de la situación

La Escuela Urbana N.249 “Rosas de la infancia”, me ofreció la oportunidad de aplicar mi proyecto de intervención, el cual decidí aplicarlo al equipo docente, ya que de acuerdo a mis observaciones y necesidades me dieron como resultado los instrumentos aplicados. Me di cuenta que el área emocional es un factor indispensable para un crecimiento constructivo dentro del aula de clases y que es poca la importancia que se le da a esta área. Mi propuesta de intervención al respecto fue “La resignificación emocional” donde traté junto con los docentes de lograr que exista una mejora en la clarificación emocional expuesta y producida por

las emociones tanto del docente como de los alumnos, teniendo como idea principal el mundo de las emociones y sentimientos que tanto influye y modela las conductas. Decidí que este taller fuera dirigido al equipo de docentes, porque son ellos los agentes activos del desarrollo afectivo emocional, siendo un modelo adulto a seguir por sus alumnos y que aparte de que posee el conocimiento también posee la forma ideal de ver, razonar, moldear, reaccionar y ajustar en clase el perfil afectivo y emocional de sus alumnos, anteponiendo la atención de la persona del docente.

El equipo docente está compuesto por personas a las que debido a la situación de confidencialidad las mencionaré como: “M”, “N”, “Y”, “R”, “S” y “O”. El número de alumnos por cada salón son aproximadamente alrededor de 25, ya que su población es caracterizada como flotante, los grupos de todos los niveles son mixtos. La enseñanza que se imparte por parte del docente se observa de forma tradicional, donde se impone un sistema basado en notas y un compartir de los conocimientos de las asignaturas, el profesor es una figura central que imparte la enseñanza de forma sistemática.

Los programas que maneja el equipo docente dirigidos por la Secretaria de Educación Pública, para los grados de primero y sexto son programas nuevos que son manejados por competencias, es decir, se presentan como una opción alternativa en el terreno de la educación con la promesa de que permitirá realizar mejores procesos de aprendizajes. Este nuevo enfoque de competencias, posibilita que los conocimientos que se transmiten en la escuela sean recursos que permitan al alumno resolver problemas, preparar y tomar decisiones en la vida cotidiana, comprendiendo que una competencia es algo que el alumno empleará a lo largo de su vida. Para el presente ciclo escolar se proponen estos programas de competencias para tercer y cuarto grado.

La escuela urbana 249 “Rosas de la infancia” cuenta con una población considerada como flotante, el nivel social y económico es de clase media baja. Los maestros participantes de la intervención reportan que gran parte de los alumnos provienen de familias donde existe violencia intrafamiliar, falta de trabajo, madres solteras que se dedican al quehacer doméstico e hijos adoptados por los abuelos o tíos. La escuela consta de 15 personas, de las cuales doce son docentes, la Directora, la subdirectora y por último una persona que funciona como conserje que es la que cuida la puerta y los baños. Consta de un patio donde realizan actividades

cívicas como, honores a la bandera, obras de teatro, cuadros plásticos, y para la clase de educación física. Cuenta con doce salones, dos por cada grado. Cada salón tiene como tutora un docente y el número de alumnos varía entre los 20 y 30, pues la mayor parte de los alumnos vienen de diferentes municipios del Estado de Jalisco y les es difícil terminar todo un ciclo escolar, y por motivo de que los padres no cuentan con un trabajo fijo y tienen que estar viajando de un lado a otro en busca de este.

Agradezco al equipo directivo y docente, la oportunidad que se me brindó para poder poner en práctica el presente proyecto de intervención, que sin duda alguna, trajo beneficios en lograr una mejor clarificación emocional en los docentes.

1.1.3 Características de la población

- Participantes del taller: Profesionistas con actitud de superación, buscando innovar en su trabajo y aportando cosas positivas en la sociedad en la que se desenvuelven.

M: Licenciatura en Psicología educativa, con experiencia de 34 años dando clases tanto en nivel Primaria y educación media y formando parte en áreas administrativas de instituciones educativas.
S: Licenciatura en Negocios internacionales, con experiencia de 12 años en asesorías a empresas privadas combinándolo con la docencia, actualmente se desenvuelve como docente de la materia de inglés.
“N”: Licenciatura en educación a nivel primaria, con experiencia de 23 años como docente.
“Y”: Licenciada en Psicología y licenciada en educación, con una experiencia aproximada de 8 años.
“R”: Licenciado en Psicología y en educación, con una experiencia aproximada de 20 años en capacitación y docencia en instituciones educativas.

- En relación con la comunidad, en comunicación personal, la maestra Torres (2011) reporta que se trata de personas con un nivel educativo medio, empleados u obreros con algunas familias que presentan dificultades familiares

en su convivencia. En su opinión, ella considera que un 60% de estas familias tiene ideas de superación. (Torres, 2011)

1.1.4 Proceso de detección de necesidades de desarrollo

Me permito iniciar como preámbulo al presente apartado, que en mi desarrollo profesional dentro del área de la educación, teniendo como cargo un departamento psicopedagógico y como responsable de un grupo a nivel primaria, despertó en mí, una serie de inquietudes relacionadas con la búsqueda de integración del grupo escolar y que confirmo con mi practica actual, que siguen presentes en la actualidad, buscando satisfacer las mismas pero con una visión integradora producto de mi formación en la maestría de Desarrollo Humano.

Cabe mencionar que para mí era importante observar, dejando de lado mis preceptos establecidos en mi citada experiencia, atendiendo principalmente al docente en su práctica, así como, en sus relaciones con sus alumnos, y a su vez, estos últimos con sus compañeros.

Con el fin de detectar las variables que pudieran ir en detrimento de la integración del clima emocional que prevalece en un salón de clases, procedí a utilizar como primera herramienta de recolección de datos una observación de campo, en alumnos del cuarto grado de primaria dentro de una escuela urbana, ubicada en una zona de nivel socioeconómico medio en Zapopan, Jal. Realizando esta observación dentro del horario escolar establecido, en un grupo mixto de 20 integrantes con edad promedio de 9 años, detectando los siguientes aspectos respecto a la relación alumno-maestro:

- La atención personalizada es deficiente acentuándose un fuerte carácter directivo en la relación establecida entre el docente y el alumno.

- En ocasiones se dejan de atender dudas por falta de tiempo en relación a la temática que se está exponiendo provocando estrés en los alumnos (cuando los alumnos preguntan el docente responde “investígalo en tu casa”).

- En ocasiones las respuestas por parte del docente son tajantes, tales como: “bien” o “mal”, dándose esto cuando las actividades de los alumnos son autodirigidas (no existe alguna explicación del porque de su respuesta cuando la actividad es evaluada por el docente).

- No existe un monitoreo constante hacia los alumnos cuando realizan alguna actividad. El docente en ocasiones no se da cuenta que alumno está trabajando, cual no y cual se encuentra aislado. Preferentemente pone atención a los que se encuentran cerca del lugar del docente.

- En la mayoría de las ocasiones no se canalizan ni se toman en cuenta los casos en donde los alumnos expresan por medio de sus trabajos la violencia y la agresividad, ya que presentan algunos dibujos cuya temática sobresaliente es matar dibujando sangre y niños heridos, por la gran demanda de atención de estos casos no se logran atender en la mayoría este tipo de expresiones. La asistencia de un psicólogo es limitada, puesto que su presencia se da una vez por semana por un promedio de dos horas.

- Son pocas las veces que se realizan actividades entre las materias donde el alumno se relaje y donde hagan participes sus emociones y sentimientos. (no lo consideran necesario este tipo de espacios para los alumnos).

La segunda herramienta de recolección de datos que consideré fue la elaboración y aplicación de un cuestionario que consta de 22 ítems, abarcando dos áreas, la relación alumno-alumno y alumno-maestro. Los resultados obtenidos dentro del aula fueron los siguientes:

La relación alumno-alumno

- 80% perciben un estado de “Bienestar” (“Tranquilidad” y “Comodidad”) y que un 20% de Estrés (“Atrapado, Enojo**,** Miedo y Nerviosismo”).
- 60% expresan sentirse “Feliz” cuando estudian su materia favorita, y el 40% con el trabajo en equipo.

- 90% cuando aparece la “Tristeza” esta se da por el “Rechazo” y la “Burla” de sus compañeros, y el “Regaño por parte del docente”, el 10% con “Incomodidad”.
- 70% cuando aparece el “Enojo” este se da por la “Agresión” y la “Crítica” por parte de los compañeros, el 30%se mantienen estables.
- 80% expresan bienestar al arribar al aula, y el 20% con estrés (“Aburrido, Enojo, Miedo y Nerviosismo”).
- 85% manifiestan “Desagrado” ante los apodos de que son objeto por parte de compañeros, deseando que se dirijan por su nombre.
- 90% expresan “Bienestar” ante la “Ayuda” mutua y el 10% un sentimiento de importancia.
- 40% se sienten criticados cuando no tienen la respuesta ante las preguntas planteadas por la maestra, un 20% se sienten apoyados y el otro 20% muestran indiferencia.
- 95% les gustaría que sus compañeros fueran “más agradables y educados”.

La relación alumno-maestro

- El 60% se muestra estresado ante la presencia del maestro (“Nerviosismo, Preocupado, y Miedo”), y el 40%(“Feliz” diariamente”).
- El 90% perciben al maestro como “Alegre y Amigable” (cuando permanezco callado y termino rápido mi actividad) y el 10% como “Estricta y Seria”(cuando no hacemos caso y platicamos mucho).
- El 60% desearían que el maestro fuera más “Bueno y Alegre”, y el 40% que permaneciera igual.

De acuerdo a los resultados obtenidos, puedo concluir que la atmósfera emocional prevaleciente dentro de un salón de clases está caracterizada por las siguientes relaciones:

La relación alumno-alumno

Se percibe que el estado de bienestar prevaleciente tiene que ver con algunos factores como: el estudio de la materia favorita, la predisposición a la "Convivencia" del grupo, la "Ayuda" mutua, "Sentimiento de importancia", el ser "Agradables" y "Educados". Predomina el "Estrés", manifestado en el **"**Enojo", "Miedo", "Nerviosismo**"**, el "Aburrimiento**"**, la "Agresión", la "Burla", la "Crítica" y el ser objeto de apodos. Detectando como necesidades las siguientes:

- El bienestar de la relación entre los compañeros depende de la materia en la cual estudian y no con los compañeros que comparten en ese momento.
- Prevalece la "Tristeza" ante la presencia de la **"**Burla" y el "Rechazo" entre los compañeros.
- Existe el "Enojo**"** como resultado de la "Agresión" y la "Crítica"**.**
- La mayoría les gustaría que sus compañeros fueran más "Agradables"

Con base en lo anterior, observo que en la relación alumno-alumno existe poca integración grupal por el gran número generado de emociones y sentimientos, tanto positivos como negativos, ya que el interés del alumno es participar en la materia que se imparte, restándole valor a la relación interpersonal existente entre estos y que se ve manifestada en la falta de respeto entre los compañeros, caracterizada esta por la agresión, la burla, la crítica y el rechazo, generando estos enojo, tristeza, aburrimiento y miedo. Considerando además que la convivencia y la ayuda mutua, propician un sentimiento de importancia, de una comunicación más educada, de convivencia agradable y de alegría.

La relación alumno-maestro

La maestra es percibida como estricta y seria aun existiendo la aparente conciencia del alumno que esta se da cuando muestran conductas de desobediencia. Detectando como necesidades las siguientes:

- La presencia del maestro ante los alumnos genera "Nerviosismo", "Preocupación" y "Miedo".

- Para percibir al maestro amigable se necesita “Permanecer callado y terminar rápido las actividades”.
- Los alumnos desean que la maestra fuera más “Buena” y “Alegre”

Por lo anterior observo que en la relación alumno-maestro, cuando el maestro aplica la disciplina mediante órdenes que no son acatadas por el alumno, este es percibido como estricto y serio, llevándolo a emitir respuestas como: bien o mal, que obstaculizan el desarrollo del potencial del alumno limitándolo, y a su vez, bloqueando la apertura para la asimilación del citado conocimiento. De acuerdo con los datos obtenidos y en relación a las respuestas emitidas por los alumnos, estas fueron las siguientes: los alumnos necesitan estar callados, viéndose limitados a expresar sus dudas.

En relación a la currícula expuesta y a realizar rápido las actividades, pueden obtener algún gesto amigable por parte del docente, y no dentro de la convivencia diaria del horario de clases.

De acuerdo a los resultados que obtuve, concluyo y me doy cuenta de lo importante que es la relación interpersonal de los binomios maestro-alumno y alumno-alumno. Observo que las emociones están presentes dentro del aula creando un clima emocional, siendo el principal factor del encuentro personal entre estos, dando como resultado el crecimiento de ambas partes o el sufrimiento de alguna de ellas o de las dos. Prácticamente el clima emocional es determinante para el proceso de integración grupal, dándose este como un encuentro de persona a persona.

El maestro siendo un facilitador permite que el alumno participe activamente dentro del aula, favoreciendo un clima que genere la confianza así como también el diálogo y la reflexión, de esta manera se establezcan relaciones humanas que en ocasiones se pasan por alto, ya que solo se centran en los contenidos de la materia dejando de lado el sentido humano.

Por lo que concluyo, que dentro del aula están las emociones del alumno y las del docente y de que las interacciones entre ambas, crean un clima emocional del cual dependerá el mejor o peor funcionamiento del desarrollo afectivo del aula.

De acuerdo con lo que observé a través de la detección de necesidades por parte de los docentes y por comentarios de los alumnos, me doy cuenta que el

entorno en el que se desenvuelven dentro del aula que en ocasiones es caracterizado por sentimientos y emociones de nerviosismo, desconfianza, así como también, de apatía y de incomodidad que mucha de las veces es propiciado por problemas familiares, niveles socioculturales de ambas partes, así mismo, el poco apoyo para la obtención de material didáctico y la gran cantidad de actividades que tienen que cubrir en un tiempo bastante limitado por parte del docente, hacen que dejen en un segundo plano la parte emocional. Observo también, que los docentes cuentan con muy pocos espacios donde puedan expresar sus emociones y sentimientos dentro de una atmósfera empática de aceptación dentro del instituto.

De acuerdo a las responsabilidades que tiene el docente dentro del aula, donde la mayoría está dedicado al compromiso y cumplimiento de programas dirigidos por el equipo directivo, percibo en ellos una sobrecarga de trabajo; pasando desapercibido en la mayoría su mundo emocional y por consecuencia poco entendimiento del mismo, reaccionando en ocasiones de manera agresiva.

Creo que el rol de docentes, es crucial en la creación del clima emocional dentro del aula surgiendo este de los vínculos entre el docente y el alumno. Siendo este el tipo de vínculo que regula y da sentido a las interacciones dentro del aula, el hacerlo no es una tarea fácil, por ello para mí fue importante promover en los docentes la resignificación de esas emociones que fueron reconocidas en los espacios que ofrecí en este taller, para que influya en una mayor calidad en su gestión como profesor, así como el desarrollo de mejores relaciones interpersonales.

1.2 Propósitos de la intervención

Propósito General.

Acompañar a los docentes a obtener las condiciones para lograr una mejor clarificación emocional, que posibiliten una mayor conciencia en sus emociones, tanto en su área personal como en su labor como docente, fundamentado desde el Enfoque Centrado en la Persona.

Propósitos específicos

- Los docentes expresen sus experiencias personales, favoreciendo el contacto con sus emociones en su labor como docente.
- Los participantes obtengan una mayor conciencia con sus emociones, mediante la revisión de su historia personal.

1.3 Plan de Acción

A continuación se presentan las actividades que se realizaron durante la intervención, donde las cuales, se elaboraron por medio de un taller, el cual consto de ocho sesiones. Cada sesión tuvo una de duración de tres horas, incluyendo un receso de 15 minutos entre ambas. Las cuales se organizaron de la siguiente manera:

- Primera sesión**:** "Introducción al taller". Presentación personal, presentación de los participantes y propósito del taller. En esta sesión se compartieron expectativas con los docentes que se tenían acerca del taller. Consideré las creencias y sentimientos del docente acerca del mismo, que me sirvió a corregir cualquier tipo de mal entendido que el docente pudiera tener acerca de este. Durante esta sesión se llevó a cabo la presentación libre de cada uno de los participantes, así como también, el establecimiento de reglas y acuerdos que se regirían dentro del taller, y por último, una breve exposición del propósito del mismo.

- Segunda sesión: "Autoconocimiento" En esta sesión se trabajó con los participantes, para que mediante sus experiencias personales y laborales, obtuvieran formas alternas de reconocerse y relacionarse en su práctica docente, logrando con ello favorecer la apertura de sus emociones.

- Tercera sesión: "La expresión de mis emociones". En esta sesión se trabajó con los docentes el contacto con sus emociones y la expresión que han

experienciado dentro del aula, reconociéndolas y nombrándolas. Favoreciendo el contacto con sus emociones.

- Cuarta sesión: segunda parte, 3 sesión “La expresión de mis emociones” En esta sesión se dio continuidad a la sesión 2, donde se trabajó con los docentes el contacto con sus emociones y expresión que han experienciado dentro del aula, reconociéndolas, nombrándolas, dando lugar a la mejora y el contacto y la expresión de sus emociones.

- Quinta sesión: “Reconociendo mi tolerancia ante la frustración” En esta sesión se buscó que los docentes reconocieran el nivel o grado de tolerancia ante una experiencia generadora de frustración, aumentando con ello su comprensión para un mejor manejo de la misma, tanto en su área personal como en su práctica docente.

- Sexta sesión: “Evadiendo mis emociones” en esta sesión se trabajó con los docentes, logrando un mayor reconocimiento de sus emociones que inciden en un modelo de conducta evasiva, creando una mayor aceptación de las mismas.

- Séptima sesión: “Resignificación emocional”. En esta sesión se trabajó con las emociones que se han estado clarificando en sesiones pasadas, así como, responsabilizándose de ellas y modificándolas de forma constructiva, de tal manera que este manejo resulte benéfico tanto para sí mismos como para la relación docente-alumno.

- Octava sesión: “Conviviendo con las emociones”. En esta sesión los docentes expresaron los aprendizajes adquiridos sobre las emociones que han sido trabajadas durante las sesiones, por medio de la expresión artística.

1.3.1 Lugar y sus condiciones

El lugar donde se llevó a cabo las sesiones del taller se encuentra dentro de una Clínica llamada “San Pablo” que se ubica en Garibaldi No. 2633 Col. Providencia Sur.

Este lugar lo percibí amplio, ventilado, iluminado, con servicio de sanitario, en condiciones higiénicas apropiadas y de privacidad. Con mesas y sillas, en sí, adecuado para las actividades que se realizaron.

1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros

Recursos humanos

Para la realización de este taller, hice la invitación al equipo docente de la escuela urbana 249, contando con el apoyo de la directora de dicha escuela y mi esposo Raymundo Tirado que me acompañó para apoyarme en el manejo y funcionamiento de los recursos materiales.

Recursos materiales

Los materiales que se utilizaron fueron: 1 carpeta de trabajo por cada participante, la cual integraba lápices de colores, plumas, 1 cuaderno de raya, tijeras, pegamento y hojas blancas y de colores. Con respecto al inmobiliario se utilizaron: sillas, mesas, un pintarrón, así como también, una computadora, papel *fommy*, pañuelos desechables y una audiograbadora para registrar las sesiones. En relación a los alimentos que ofrecí en los recesos programados de 15 minutos en cada sesión fueron: café, sobres de tés de manzanilla, limón y hierbabuena. También cucharas, agua para beber, refrescos, galletas y vasos.

Recursos financieros

Los gastos que realicé, fue la compra de los materiales que utilicé en las dinámicas, así mismo, en los alimentos que ofrecí en los recesos establecidos en cada sesión.

1.3.3 Programa de la intervención

"FEBRERO 2011"

Lunes	Martes	Miércoles	**Jueves**	Viernes	Sábado	Domingo
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	**1ª.Sesión 10**	11	12	13
14	15	16	**2ª.sesión 17**	18	19	20
21	22	23	**3ª.sesión 24**	25	26	27

"MARZO 2011"

Lunes	Martes	Miércoles	**Jueves**	Viernes	Sábado	Domingo
28	1	2	**4ª.sesión 3**	4	5	6
7	8	9	**5ª.sesión 10**	11	12	13
14	15	16	**6ª.sesión 17**	18	19	20
21	22	23	**7ª.sesión 24**	25	26	27
28	29	30	**8va.sesión 31**			

Actividad	Objetivo	Materiales
Primera sesión; **"Introducción al taller"**		.
Presentación personal y de los participantes	Los participantes se conocieran y se crearan mayores vínculos de confianza entre ellos.	Carpeta de trabajo: 1 cuaderno, hojas de papel de colores, tijeras, pegamento, lápiz y pluma.
Presentación del taller: metas y objetivos. Acuerdos entre participantes: reglas.	Los docentes conocieran las metas y objetivos que se quieren lograr durante el taller.	Carpeta de trabajo: cuaderno y pluma.
Exposición por la facilitadora del taller "La Docencia emocional".	Los docentes conocieran las reglas y los acuerdos que se llevarían a cabo durante el transcurso del taller sean desarrollados por los mismos participantes, con el fin de promover la responsabilidad y el compromiso de respetarlas.	Carpeta de trabajo: cuaderno y pluma.
Pregunta final: ¿Cómo me siento en este momento?, ¿Que espero de esta sesión?, ¿Que aprendí? y ¿Porque es importante clarificar mis emociones ante el grupo?	Realizar una breve introducción para que los docentes obtengan un mayor conocimiento del taller. Darme cuenta de las expectativas y considerar creencias y actitudes que se tienen sobre el taller. Agradecerles por su asistencia a su taller.	Carpeta de trabajo: cuaderno y pluma

Segunda sesión **"Autoconocimiento"** Bienvenida		
La pregunta inicial ¿Cómo me siento en este momento?	Darme cuenta como inician emocionalmente la sesión ya que me daría las pautas para mi intervención	Carpeta de trabajo: cuaderno y pluma.
Ejercicio "sintiendo mi cuerpo"	Los integrantes del grupo, experienciaran un estado de relajación mediante el sentir de algunas partes de su cuerpo y lograr tener un mejor contacto con sus emociones como lo expone.	
Dinámica: "La respuesta incompleta"	Propiciar una actitud de apertura en los participantes, rompiendo de esta manera las tensiones propias del encuentro, y posibilitar el inicio del encuentro con sus emociones.	Carpeta de trabajo: Hojas de papel de colores, revistas, pegamento y tijeras.
Receso		
Hoja de trabajo: ¿Quién soy? Se dejó en casa	Fomentar la interrelación en cada uno de los participantes y se propiciara un mayor conocimiento de sus emociones tanto en el área personal como en la del docente.	Formato de hoja de trabajo
Preguntas finales ¿cómo me siento en este momento? ¿Que aprendí? ¿Que experimente con la dinámica?	Sustentar los aprendizajes obtenidos en la sesión.	Carpeta de trabajo: cuaderno y pluma.

Actividad	Objetivo	Material
Tercera sesión **¿Cómo expreso mis emociones?**		
Bienvenida	Agradecimiento por su participación y oportunidad para compartir la ausencia de dos de las participantes.	
Dinámica ¿Cómo expreso mis emociones? Retroalimentación en base de preguntas.	Fomentar en cada uno de los participantes una mayor clarificación de cómo se manifiestan las emociones y cómo afecta de manera positiva o negativa su entorno dentro de su área laboral y personal.	Figuras de plástico representando las diferentes emociones.
Receso		
Breve reflexión sobre la hoja de trabajo llamada "Quién soy" que se dejó en casa	Fomentar en cada uno de los participantes la interrelación y propiciar un mejor conocimiento de sus emociones tanto en el área personal como en la del docente.	Formato de hoja de trabajo.
Cuestionario final de forma escrita ¿Cómo me sentía cuando llegué? y ¿Cómo me siento ahora?	Sustentar los aprendizajes obtenidos en la sesión.	Carpeta de trabajo: cuaderno y pluma.

Actividades	Objetivos	Material
Cuarta sesión: segunda parte ¿Cómo expreso mis emociones? Bienvenida y agradecimiento	Agradecimiento especial por la asistencia y colaboración que se ha observado en el grupo en la mitad del taller.	
Cuestionario inicial ¿Cómo me he sentido en el transcurso del taller? ¿Cómo me he sentido con la facilitadora? ¿Cómo me he sentido con los integrantes del grupo?	Darme cuenta como inician emocionalmente la sesión ya que me dará las pautas para mi intervención	Carpeta de trabajo: cuaderno y pluma.
Seguimiento de la dinámica ¿Cómo expreso mis emociones? Receso Continuación de la dinámica ¿Cómo expreso mis emociones?	Fomentar en cada uno de los participantes una mayor clarificación de cómo se manifiestan las emociones y cómo afecta de manera positiva o negativa su entorno dentro de su área laboral y personal.	Figuras de plástico, representando diferentes emociones.
Pregunta final ¿Cómo me voy? Actividad en casa: reconocimiento de emociones.	Sustentar los aprendizajes obtenidos en la sesión.	Carpeta de trabajo: cuaderno y pluma.

Actividades	Objetivos	Materiales
Quinta sesión: "Reconociendo mi tolerancia ante la frustración"		
Bienvenida y agradecimiento	Agradecerles por su asistencia.	
Cuestionario individual basado en la actividad en casa ¿Qué emociones pude detectar durante la semana?¿Qué aprendí en base a la experiencia? Compartir esta experiencia de forma verbal entre participantes	Darme cuenta como inician emocionalmente la sesión ya que me dará las pautas para mi intervención. Acompañar a los docentes en el reconocimiento y clarificación de las emociones.	Carpeta de trabajo: cuaderno y pluma.
Receso		
Dinámica "Rompe-cabezas" Retroalimentación	Crear condiciones a los docentes para lograr un mejor reconocimiento a su vulnerabilidad ante situaciones que le generan frustración, trasladándolo a su práctica educativa.	Rompecabezas de material *Fommi.*
Preguntas finales ¿Cómo me siento en este momento? y ¿Qué aprendí?	Sustentar los aprendizajes obtenidos en la sesión.	Carpeta de trabajo: cuaderno y pluma.

Actividades	Objetivos	Materiales
Sexta sesión: "Evadiendo mis emociones"		
Bienvenida y agradecimiento a los participantes por la asistencia	Agradecimiento por su asistencia.	
Responder un cuestionario inicial: ¿Cómo me siento en este momento? En base a mi tarea ¿qué emociones pude identificar durante la semana? ¿Qué aprendí de esa experiencia?	Darme cuenta como inician emocionalmente la sesión, ya que me dará las pautas para mi intervención	Carpeta de trabajo: cuaderno y pluma.
Retomar la tarea de la sesión 5 sobre las emociones clarificadas en la semana.	Acompañar a los docentes en el reconocimiento y clarificación de las emociones	
Receso		
Película "El País de los pozos" Retroalimentación	Lograr un mayor reconocimiento de las emociones que inciden en un modelo de conducta evasiva, creando una mayor aceptación de las mismas.	*Lap-top* y la película " El país de los pozos"
Responder preguntas finales: ¿Cómo me siento? ¿Qué aprendí de mí y de mis compañeros?	Sustentar los aprendizajes obtenidos en la sesión.	Carpeta de trabajo: cuaderno y pluma.

Actividades	Objetivos	Materiales
Séptima sesión: "Resignificación emocional"		
Bienvenida y agradecimiento a los participantes por la asistencia al taller.	Agradecimiento por su asistencia. Acompañar a los docentes en el reconocimiento y clarificación de las emociones.	
Retomar la tarea que se dejó en la sesión pasada sobre la clarificación de emociones durante la semana.	Trabajar con las emociones que han sido reconocidas en las sesiones pasadas, actualizándolas, así como también, obtener una mayor responsabilidad de las mismas, de tal manera que esto resulte benéfico para el docente en su relación con sus alumnos, así como, en sus relaciones personales.	Carpeta de trabajo: cuaderno y pluma.
Receso		
Aplicación de la Experiencia estructurada "Floreciendo mis emociones"		Flores de tela color lila y plumones de colores.
Retroalimentación		
Responder a tres preguntas finales:		
¿Cómo me siento ahorita en este momento en comparación de cómo llegue? ¿Qué aprendí en esta sesión? ¿Qué aprendí de mis compañeros?	Sustentar los aprendizajes obtenidos en la sesión.	Carpeta de trabajo: cuaderno y plumas.

Actividades	Objetivos	Materiales
Octava sesión "conviviendo con mis emociones"		
Bienvenida y agradecimiento a los participantes por la asistencia	Agradecimiento por su asistencia.	
Cuestionario inicial: ¿Cómo me siento en este momento? En base a mi tarea ¿Qué emociones pude identificar durante la semana? ¿Qué aprendí de esa experiencia?	Darme cuenta como inician emocionalmente la sesión ya que me dará las pautas para mi intervención	Carpeta de trabajo: cuaderno y pluma.
Retomar la tarea de la sesión 7 sobre las emociones clarificadas en la semana.	Acompañar a los docentes en el reconocimiento y clarificación de las emociones	Carpeta de trabajo: cuaderno y pluma.
Receso		
Dinámica "Plasmando mis aprendizajes"	Expresar de manera artística los conocimientos adquiridos durante el taller de cada participante.	Carpeta de trabajo: Tijeras, pegamento, pliegos de *fommi*, brillantina de colores, calcomanías etc.
Retroalimentación.		
Responder preguntas finales: ¿Cómo me siento? ¿Qué aprendizajes significativos aprendí durante	Sustentar los aprendizajes obtenidos en la sesión.	Carpeta de trabajo: cuaderno y pluma.

el taller? En base a mis aprendizajes ¿Cómo los puedo aplicar a mi labor como docente?¿Con el compartir de mis compañeros que aprendí?¿Qué nuevas propuestas quisiera desarrollar como docente?¿Qué cambios observé durante el taller en mi práctica docente?		

1.3.4 Recolección de información

Considero necesario de manera inicial las siguientes herramientas que me ayudaron a registrar la información y de esta manera pude obtener datos significativos de la intervención.

- Observación: se realizó tanto a través del lenguaje verbal como del no verbal.
- Elaboración de bitácoras: se registraron lo más objetivamente posible las actividades, aprendizajes y dinámicas que se realizaron durante la intervención.
- Diario de campo*:* fue un registro detallado de lo que fue aconteciendo con cada participante, como lo fue su lenguaje corporal como gesticulaciones y sentimientos.
- Cuestionarios: se realizaron al inicio y al final de cada sesión como un método de autoevaluación de los aprendizajes obtenidos del taller.
- Notas personales*:* se utilizaron como un instrumento de retroalimentación y autodescubrimiento de lo aprendido.
- Audiograbación: ayudó al análisis de lo que fue sucediendo dentro de cada sesión, donde se observaron movimientos, avances y aprendizajes que se puedan dar dentro del grupo.

CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL

2.1 Estado actual de la cuestión

En relación a la propuesta de mi trabajo encontré dos tesis del Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO) que se relacionan con la problemática planteada sobre las emociones en la docencia. La primera tiene como título “El lado humano: reflejo en la práctica educativa” (Pérez, 2001), fue realizada por Mónica Pérez Hinojosa para obtener el título de: “Licenciado en ciencias de la educación”. En esta tesis se rescata precisamente el lado humano del docente, siendo este un componente para mi importante del cuál hago énfasis en mi proyecto y que algunas veces es olvidado debido a las múltiples ocupaciones que los docentes tienen asignadas.

Mónica Pérez autora de esta tesis, palpó en su proyecto el haber encontrado a la persona detrás del docente, mencionando que en ocasiones esta es diferente a la que está frente a los alumnos presentando una postura diferente en casa y otra en el salón de clases; por lo que se cuestiona si el aprendizaje y la relación que existe entre el docente y el alumno se dan de manera espontánea o autentica.

En relación a lo anterior coincido con ella en lo importante que es que al maestro se le tome en cuenta como persona, expone que existen cursos para la preparación profesional pero muy pocos para el área personal; de acuerdo a esto cita a Ad Abraham (2000) quién expone que: “El objetivo de la formación docente, consiste en ayudarlo a clarificar sus propias emociones para que adquiera conciencia del valor del compromiso que realiza entre la manera en que se encarna su papel y sus tendencias profundas” (Abraham, 2000, p.82).

Partiendo de esta perspectiva, Mónica considera importante que principalmente el maestro, para poder ayudar al alumno a clarificar sus emociones primero tiene que estar él estable emocionalmente, y de esta manera pueda contribuir al crecimiento integral de la persona detrás del alumno. No olvidándose, que detrás del docente existe una persona diferente al que imparte clases donde esconde mucho de él, es decir, de su persona, de sus intereses, así como también de su mundo emocional y como consecuencia se vuelve una persona diferente en casa y otra dentro de un salón de clases.

La segunda tesis es llamada “Acciones desde el enfoque centrado en la persona, generadoras de aprendizajes significativos en alumnos de licenciatura en psicología”, Esta tesis fue realizada por la licenciada Sheila Olivares (2007) para obtener el grado de maestría en Desarrollo Humano. Elegí esta intervención en virtud de coincidir en la importancia que da a las emociones y sentimientos en la educación, siendo este el principal motor de mi proyecto.

Además, también me identifico con esta investigación por la importancia que se le da a las necesidades que existen dentro de la educación percibidas por la autora, donde solo parece importar la currícula que el sistema designa, dejando de lado el área personal, donde el maestro es el que imparte y dirige, y el alumno es el que escucha con la obligación de aprender, ocasionando con esto, que el alumno se vuelva completamente dependiente del maestro y se crea un clima de apatía, monotonía y de un menor compromiso con el aprendizaje.

Por otro lado, y desde esta postura Olivares cita a Moreno (2002) donde expone y confirma que las emociones están presentes en nuestra experiencia y que nuestra responsabilidad es reconocerlos e integrarlos al proceso educativo; puesto que ellas están involucradas nuestro actuar y sobre todo de nuestro sentir, ayudándonos para orientar en nuestra toma de decisiones.

Concluyo de la necesidad que representa que el docente atienda su persona como parte del proceso educativo integral, me parece que es una parte medular en el aprendizaje.

2.2 Fundamentación teórica de la intervención desde el ECP

2.2.1 El Desarrollo humano

El Desarrollo Humano es un proceso conducente al mantenimiento y ampliación de las opciones de las personas, estas opciones se crean y recrean, permitiendo el desarrollo de las capacidades básicas y opciones esenciales que hace que las personas participen en una sociedad de calidad, refiriéndonos a mantenernos vivos, gozando de salud y de una vida larga. Obteniendo así, conocimientos y participación en la vida de la comunidad, así como también, contar con los recursos necesarios para elevar una vida digna teniendo libertad social y cultural, a sí mismo, el ejercicio

pleno de los derechos humanos y la conciencia de pertenecer a una comunidad. (Informe sobre Desarrollo Humano, Jalisco, 2009)

El Desarrollo Humano como postura social y política se centra en la persona, tomando en cuenta todas sus dimensiones, asegurando la satisfacción de sus necesidades fundamentales como son la educación, la salud alimenticia, la vivienda y la protección a sus derechos humanos ampliando las opciones de la gente y el nivel de bienestar. El Desarrollo Humano ha sido un concepto de evolución y nos entrega un elemento normativo para la acción, es la mejor y más eficiente elección social que puede tomar una sociedad, porque tiene por meta proporcionar la calidad a la vida de la gente, en la medida que este conjuga la libertad real para elegir los propios proyectos de vida y su justa distribución, además de las capacidades para lograrlo. Opazo (2001) nos expone que el Desarrollo Humano es:

> El Desarrollo Humano es un proceso en el cual se amplían las oportunidades del ser humano. En principio estas oportunidades pueden ser infinitas y cambiar con el tiempo. Sin embargo, a todos los niveles del desarrollo, las tres más esenciales son disfrutar de una vida prolongada y saludable, adquirir conocimientos y tener acceso a los recursos necesarios para lograr un nivel de vida decente"
> (Opazo, 2001,p.80).

El Desarrollo Humano es un proyecto de construcción Humana, una interpelación a la voluntad individual y colectiva, entendiéndose como el despliegue de la libertad con todas sus consecuencias, es un desarrollo personal de facultades humanas, conocimientos, afectos, percepciones que desencadenan a partir de opciones entre las que debemos de elegir, esa búsqueda natural de la felicidad, del sentido y de la potencialidad humana.

Desde el contexto de la Psicología, según el plan de estudios de la Maestría en Desarrollo Humano (ITESO, 2006 ,p.7) nos propone que el Desarrollo Humano es un campo de estudios basado, principalmente en la Psicología Humanista, orientado a facilitar en las personas su autoconocimiento (requisito para la liberación de sus potencialidades), su herramienta básica es la capacidad para establecer relaciones interpersonales caracterizadas por una visión del ser humano libre, responsable y con un impulso que lo hace caminar hacia su plenitud, la tendencia actualizante.

Podría decir que el Desarrollo humano es un estilo de vida caracterizado por la empatía, la apertura, la sinceridad y la búsqueda continua de aprendizajes significativos al servicio del propio desarrollo y el de los demás, teniendo una tendencia innata a la satisfacción de sus necesidades en forma armónica e integral y alcanzar así la salud, el bienestar y el desarrollo. Toca a los facilitadores del Desarrollo Humano crear las condiciones internas y medio ambientales para que cada ser humano, cada grupo y cada comunidad se desarrollen en función de sus potencialidades y descubra cada uno su propio camino o forma de ser, así como un estilo de crecer.

2.2.2 El Enfoque Centrado en la Persona

El Enfoque Centrado en la Persona (ECP), originado por el Psicólogo Carl Ransom Rogers, es una teoría transdisciplinar de las relaciones humanas con un amplio rango de aplicaciones al desarrollo humano en sus campos personal, educacional, organizacional, social y trascendental.

El ECP Se basa en una visión de que los hombres tienen capacidades para comprenderse a sí mismos, resolver sus problemas responsabilizándolo de su propio proceso personal. Consiste en la convicción de que el individuo posee en si mismo medios para el cambio del "concepto de sí mismo", de las actitudes y del comportamiento autodirigido, señalando que esos medios pueden ser explotados con proporcionar un clima determinado de actitudes psicológicas y favorables de congruencia, consideración positiva y empatía, teniendo esto un doble objetivo, por un lado el de generar un ambiente promotor de crecimiento y por otro el de enseñarle al otro a ser consigo mismo, es decir, a ser empático, aceptante y congruente consigo mismo operando en cualquier situación en que el desarrollo de la persona sea un objetivo.

2.2.3 El clima o atmósfera terapéutica

Para el desarrollo del ECP es fundamental la creación de un clima de calidez y seguridad existiendo las tres condiciones básicas como lo son la empatía, autenticidad o congruencia y la consideración positiva incondicional, las cuales

permite al cliente al crecimiento, y de esta manera se logre la satisfacción y eficacia de un funcionamiento óptimo reflejándose esto en una personalidad cada vez más sana.

2.2.4 Las tres condiciones básicas

La empatía, autenticidad o congruencia y consideración positiva incondicional son las tres actitudes que Rogers (1980, p.61) menciona que deben estar presentes para que el clima de la facilitación sea estimulador del crecimiento, siendo aplicables a cualquier situación en la que se fije como objetivo el desarrollo de la persona.

La empatía

Sin perder la propia experiencia emocional, la empatía como primera condición básica es una capacidad cognoscitiva y emocional de ubicarse en situación del otro, y percibir la realidad y las cosas como los percibe el otro y tratar de sentir como se siente el otro. Rogers (1985) expone lo siguiente:

> El estado de empatía, o de comprensión empática, consiste en percibir correctamente el marco de referencia interno de otro con los significados y componentes emocionales que contienen, como si uno fuera la otra persona, pero sin perder nunca esa condición de *"como si"* (Rogers, 1985, p.45).

El ser empáticos es el permitir que se experimente una comprensión desde el marco de referencia de la otra persona, por lo tanto, es el percibir la realidad como la ve la otra persona y que se consiga comunicar esa experiencia al otro. Implica el sentir, el dolor o el placer de otro como él lo siente y percibir sus causas como él las percibe pero sin perder nunca de vista que se trata del dolor o del placer de otros, si esta condición de "*cómo si"* está ausente, nos encontramos ante un caso de identificación.

Las personas con actitud empática son aquellas capaces de escuchar a los demás y entender sus problemas y motivaciones a las necesidades antes incluso de que sus acompañantes sean conscientes de ellas. Esta capacidad se extiende entre especies, permitiendo al empático una mejor interacción con los humanos. Es una

actitud de estar completamente disponible para la otra persona, omitiendo la parte de nuestras preocupaciones, sentimientos y pensamientos personales ajenos a ella, para ofrecerle nuestra atención plena, se trata de ofrecer una relación de calidad, fundada en un escuchar no valorativo, en el cual concentramos la comprensión de los sentimientos y necesidades fundamentales del otro. Mearns y Thorne(2003) establecen que el ser empáticos es:

> (..) es asumir el riesgo de que la aceptación y la compasión permanecerán constantes e incambiables, independientemente de la profundidad del descubrimiento que conlleve la comprensión, el terapeuta se alimenta de su deseo de ofrecerse a sí mismo una empatía compasiva, pero esto no es fácil si sospecha que hay fuerzas ocultas que acechan bajo la superficie de la conciencia (Mearns y Thorne, 2003,p.162).

Bajo esta visión podría concluir que la empatía es una de las condiciones esenciales para entablar una relación interpersonal experienciando un adecuado entendimiento de una persona con la otra, es el estar en relación de manera directa con los demás.

Autenticidad o congruencia

La autenticidad o congruencia como segunda condición básica es definida como una cualidad del terapeuta en su relación con su cliente, sin disfraces profesionales ni personales. Significa que el terapeuta se abra al conjunto de sus sentimientos y actitudes que van fluyendo en su interior siendo transparente. Rogers (1961) lo expone de la siguiente manera:

> He descubierto que cuanto más auténtico puedo ser en la relación, tanto más sutil resultará esta última. Esto significa que debo tener presentes mis propios sentimientos, y no ofrecer una fachada externa, adoptando una actitud distinta de la que surge de un nivel más profundo o inconsciente" (Rogers, 1961, p.41).

Esta cualidad implica el estar abierto a la propia experiencia organísmica, de manera que el margen de defensividad sea lo más escaso posible. Es la aptitud de

reconocer toda experiencia tal como se da en el organismo, sin bloqueos ni distorsiones negadoras, quitarse las máscaras y simulaciones, expresar verdaderamente lo que uno piensa y siente. Es también una respuesta que se produce instantáneamente desde lo más profundo del ser, completa en sí misma, consiste en el ser el que uno es, así como lo expone Rogers (1961) a continuación:

> Ser auténtico implica la voluntad de ser y expresar, a través de mis palabras y mi conducta, los diversos sentimientos y actitudes que existen en mí. Esta es la única manera de lograr que la relación sea auténtica, condición que reviste fundamental importancia. Solo mostrándome tal cual soy, puedo lograr que la otra persona busque exitosamente su propia autenticidad" (Rogers, 1961, p.41).

Entonces podría decir que el facilitador cuanto más sea una persona real y se relacione con el estudiante sin máscaras, es mucho más efectivo como un auténtico facilitador del conocimiento.

Consideración positiva incondicional

La consideración positiva incondicional como tercera condición básica es la acogida de respeto, aprecio, simpatía, aceptación, calidez y amor, es una aceptación incondicional por la persona, el agente y no el acto particular, el cliente es vivido como digno de respeto, esto favoreciendo la autoaceptación del cliente y el crecimiento de su autoestima. Rogers (1985) lo expone así:

> Si todas las experiencias de otra persona relativas a si misma son percibidas por mí como igualmente dignas de consideración positiva, es decir, si no hay ninguna que yo considere menos digna de consideración positiva, decimos entonces que experimento una consideración positiva incondicional hacia una persona" (Rogers, 1985, p.41).

Cabe mencionar que de esta manera se percibe al cliente con sus inmediatos como lo son la confusión, resentimiento, miedo, ira, valor, amor y orgullo

aumentando la probabilidad de que el movimiento o cambio terapéutico tenga lugar, apreciando al cliente, no de un modo condicional sino en su totalidad. “Percibirse a uno mismo como objeto de la consideración positiva incondicional de otra persona es darse cuenta de que esa persona considera todas las experiencias relativas al concepto que tiene de sí mismo como igualmente dignas de consideración positiva incondicional” (Rogers,1985, p.41).

De este modo comprendo que esta condición básica es el aceptar al otro con todas sus características, valorándolo como una persona que es, sin intentar amoldarlo a los criterios personales de la persona que escucha, esto puede resultar más fácil una vez que uno se ha aceptado a sí mismo, también uno puede aceptar a una persona incondicionalmente, incluso con su conducta, con voluntad de ayudarle. Creyendo en él y en sus posibilidades de mejora y crecimiento, acoger a la persona sin condiciones da más poder al que quiere ayudar, en el mejor de los sentidos, para provocar conductas saludables para sí mismos y para los demás.

2.2.5 La tendencia actualizante

Es definida por Rogers (1980) en su libro “El camino del ser” que en todo organismo existe, a cualquier nivel, una corriente fundamental de movimiento hacia la realización constructiva, una tendencia natural hacia un desarrollo más completo, conceptualizada como el de la tendencia actualizadora y se halla presente en todos los organismos vivos. Esta tendencia actualizante dentro del organismo propende a su propia conservación, enriquecimiento y desarrollo de potencialidades, es decir, que tendemos a actualizar nuestras potencialidades latentes.

Es también el patrimonio de todo ser vivo, magnificado en el ser humano y que se verifica si las condiciones ambientales son suficientes y favorables; en caso de situaciones externas desfavorables, se desarrollan procesos defensivos que nos llevan a bloquear o distorsionar nuestras percepciones, de tal manera que nuestro sí mismo, al no tolerar las experiencias desfavorables emanadas del organismo nos bloquea o distorsiona la correcta simbolización en la conciencia. Mearrns y Thorne (2003) la definen como:

> La tendencia actualizante no es buena o mala, no es un concepto moral. La tendencia actualizante es un concepto biológico básico, es una “tendencia al crecimiento” parecida a la que se ve en muchas cosas vivas. Pero también distinta en tanto en cuanto acarrea la posibilidad de la expresión social” (Mearns y Thorne, 2003, p.289).

La tendencia actualizante es una motivación innata que se dirige a desarrollar potenciales en la persona, en un clima nutridor es libre para elegir cualquier dirección, pero en realidad selecciona los caminos positivos y constructivos. La tendencia de actualización es operativa en los seres humanos se manifiesta en la evolución, sea que el estímulo venga de adentro o de fuera, sea que el medio ambiente sea favorable o desfavorable.

Se podría decir que puede confiar en que las conductas de un organismo están dadas en la dirección de mantenerse, mejorarse y reproducirse, esta es la naturaleza misma cuando hablábamos en un sentido básico de lo que motiva la conducta de los organismos. Rogers (1980) lo afirma de esta manera:

> Resumiendo, los organismos están siempre buscando, iniciado, siempre “tramando algo” Hay una fuente central de energía en el organismo humano. Dicha fuente es una función confiable del conjunto del sistema, más que de una parte del mismo y la forma más simple de conceptualizarla es como tendencia a la realización, a la actualización, involucrando no solo al mantenimiento sino al enriquecimiento del organismo (Rogers, 1980, p.68).

De acuerdo con el autor puedo concluir que todo organismo se controla a sí mismo, en su estado normal, él se mueve hacia su propio mejoramiento. Siendo un organismo viviente tiende a actualizar sus potencialidades más complejas en lugar de darse por satisfecho con satisfacciones, así mismo, es un organismo que está siempre motivado y listo para hacer algo. Siempre buscando esta tendencia hacia la realización, hacia la actualización, no solo hacia el mantenimiento, sino, también hacia el mejoramiento del organismo.

2.2.6 La educación y el Enfoque Centrado en la Persona

Considero que la educación, es el proceso de socialización y cultural de las personas donde los seres humanos adquieren y desarrollan capacidades físicas e intelectuales, así como también, formas de comportamiento. Este proceso conlleva una conciencia cultural y conductual, donde implica la inserción activa y consciente en el medio social

Según Freire (1969) la educación verdadera es praxis, reflexión y acción del hombre sobre el mundo para transformarlo, considerándola también como: "(..)un acto de amor, de coraje; es una práctica de la libertad dirigida hacia una realidad, a la que no teme; más bien busca transformarla por solidaridad, por espíritu fraternal".(Freire, 1969, p.9)

De acuerdo a lo anterior, entiendo que este autor plantea que el hombre debe ser partícipe de la transformación del mundo por medio de una educación que le ayude a ser crítico de su realidad y la reconstruya. Esta es la perspectiva que Freire plantea en su proyecto educativo basado en la praxis concreta y transformadora de la realidad en un proceso permanente de liberación.

Desde esta perspectiva del autor, podemos suponer que los sentimientos del docente en la práctica educativa pueden ser un elemento muy importante para llegar a esa libertad y espíritu fraternal que menciona. De manera un tanto similar, para Rogers existían dos modelos dentro de la educación, que son el autoritario y el democrático. Mainou (2006) expone que la educación autoritaria consiste en que la persona que aprende es incapaz de tener el control de sí misma y, por consiguiente, debe ser guiada por solo aquellos que sepan mejor que ella misma lo que más le conviene. Este tipo de educación tradicional se centra en la enseñanza, y consiste en tener estudiantes bien provistos de información y continuadores pasivos de la cultura que se les proporciona. El segundo modelo es la educación democrática que consiste en dejar la responsabilidad de la educación en el estudiante mismo, por eso es centrada en el estudiante. Su objetivo consiste en crear condiciones favorables que faciliten el aprendizaje del estudiante, en liberar sus capacidades de autoaprendizaje producto de la tendencia actualizante, así como también, el facilitar que se hagan personas de iniciativa, responsabilidad y discernimiento; que puedan aplicar lo aprendido a resolver problemas, crecer no solo intelectual, sino también

emocionalmente y que aprendan a colaborar con otras personas sin perder su individualidad e independencia (Mainou, 2006).

En base a lo expuesto, podría concluir que la educación es parte fundamental de la preparación del ser humano y esta dependerá de la adaptación sociocultural y emocional del sujeto, quién la transmitirá de acuerdo a su experiencia.

La educación tradicional

En la actualidad existen diversos ámbitos en los cuales se imparte la educación, uno de los de los más predominantes es la educación tradicional y Rogers (1996) en su libro “Libertad y creatividad en la educación” lo caracteriza de la siguiente manera:

- El profesor es el dueño del conocimiento y el estudiante el receptor del mismo.
- La clase magistral, el texto, o algún otro medio de instrucción intelectual verbal, son los principales métodos empleados para introducir conocimientos en el receptor. El examen verifica en qué medida los ha recibido el alumno.
- El docente es quien ejerce la autoridad y el estudiante es el que obedece.
- La confianza es mínima.
- Se puede gobernar mejor a los sujetos (estudiantes)si se los mantiene en un estado intermitente a constante de temor.
- En el sistema educativo no tiene cabida la persona en su totalidad, sino tan solo su intelecto. (Rogers, 1975, p. 243-245).

González (1987) señala que la educación tradicional solo se preocupa por la acumulación de conocimientos (generalmente memorizados y rara vez comprendidos), bienes materiales (la persona vale más cuanto más posea) calificaciones, premios, medallas, títulos, reconocimientos, etc. Enfatiza los valores que llevan al éxito, al reconocimiento social y al poder. De esta manera, se fomenta la competencia entre los seres humanos, dejando de lado la búsqueda de la superación de la persona y su desarrollo integral.
(González, 1987).

En esta realidad educativa llamada educación tradicional, la autoridad máxima es el maestro. Este posee e impone la verdad a sus alumnos. Esta autoridad enviste al maestro de una superioridad que, basada en su edad, experiencia, conocimientos y status, deja al alumno en un estado de inferioridad y subordinación. La función del maestro es enseñar, evaluar de acuerdo con criterio y juicio propio, fijar normas, controlar, señalar los pasos a seguir, las tareas y obligaciones, etc. El maestro como autoridad única expone lo que los alumnos deben de aprender, corrige, no confía en la capacidad del alumno en la toma de decisiones para lograr su propio proceso de aprendizaje, siendo el alumno el receptor. Su papel se limita a aprender lo que le indica e informa, memoriza, repite una y otra vez la tareas, escucha en silencio, obedece las normas establecidas, las comprenda o no, le resulten significativas o no.

Este tipo de educación Freire (1969, p.16-17) la denomina como la concepción "bancaria" es decir, una educación tradicional que no reconoce la dignidad de los hombres, sino que más bien los codifica como meros receptores y repetidores y la explica así: "La concepción bancaria, al no superar la contradicción educador-educando, por el contrario, al acentuarlo, no puede servir a no ser a la domesticación del hombre". De la no superación de esta contradicción resulta:

- El educador es siempre quien educa. El educando, el que es educado.
- Que el educador es quien disciplina. El educando, el que escucha.
- Que el educador es quien habla. El educando, el que escucha.
- Que el educador prescribe. El educando sigue la descripción.
- Que el educador elige el contenido de los programas. El educando lo recibe en forma de depósito.
- Que el educador es siempre quien sabe. El educando, el que no sabe.
- Que el educador es el sujeto del proceso. El educando, su objeto.

Bajo esta visión este tipo de educación, considero que el hombre es un ente, un depósito, una olla. Su conciencia es algo especializado, vacío, que va siendo llenado por pedazos de mundo asimilado por otro, pretendiendo producir contenidos de conciencia. (Freire, 1969).

Entendiendo esto, como un aprendizaje caracterizado por ser una mera acumulación de información que es repetida para tratar de conseguir una buena calificación, mientras que el docente se limita a señalar lo que es correcto o no, indicar el método adecuado, evaluar los aprendizajes según sus propios criterios sin tomar en cuenta al estudiante. Moreno (1983) sostiene que:

> (…) la educación tradicional tiene una desconfianza básica del ser humano. Lo considera impulsivo, irracional, agresivo y destructivo, flojo y sin deseos de aprender. Piensa por lo tanto, que uno de los principales propósitos del proceso educativo es enseñar un progresivo control de esos impulsos destructivos. La operacionalización de este modo de pensar se da en las múltiples y variadas formas de control, que utilizan las escuelas, la mayoría de las cuales se basan en el temor, el castigo y las represalias. (Moreno, 1983, p.3).

Por lo tanto podría decir, que la educación tradicional está más centrada en lo cognitivo más que en el desarrollo integral de las personas, en el proceso de enseñanza que en el proceso de aprendizaje, así como también, en la comodidad de la homogenización que en la riqueza de la singularidad.

Aspectos teóricos y filosóficos

La Educación Centrada en la Persona es una corriente educativa que aparece en la década de los 40 la cual está orientada hacia el desarrollo integral y armónico de la persona y, por ello, debe abarcar todos los aspectos y las etapas de la vida del ser humano.

Los elementos fundamentales del ECP como proceso educativo citados por González (1987) son los siguientes:

- Confianza en que el ser humano posee un potencial innato para sobrevivir, desarrollarse, aprender y relacionarse.

- Mediante el aprendizaje significativo la persona percibe como trasciende todo lo que vive.

- La participación activa del estudiante en diversas etapas de su proceso abarca las diferentes dimensiones del ser humano y permite la integración de las ideas, los sentimientos, las acciones y las experiencias.

- Cuando la persona se concibe como un organismo integral, el aprendizaje es mejor asimilado y más perdurable. (González, 1987, p.11-12).

Comprendo que este sistema educativo es un proceso dinámico en el cual el alumno participa activamente en el proceso de su propio aprendizaje y en el desarrollo integral. Con base en la hipótesis humanista entiendo que el ser humano es digno de confianza y respeto, tiene desde su nacimiento una capacidad de autodirección que le permite la toma de decisiones y la elección de sus propios valores.

De acuerdo a los fundamentos teóricos podría decir que la educación centrada en la persona va más allá de lo intelectual o la transmisión de información, conocimientos y actividades que normalmente suceden en las aulas. Se basa desarrollo de sus capacidades de forma libre y responsable generando seguridad y confianza en los estudiantes.

2.2.7 La Educación Centrada en la Persona

La Educación Centrada en la Persona surge como una extensión del Enfoque Centrado en la Persona en la Psicoterapia, dándose cuenta Rogers que esas verdades psicológicas hacia la psicoterapia también eran aplicables al desarrollo educativo. En años de investigación Rogers (1961) certificó la idea que en un entorno seguro y amable permitía que todas las personas, incluyendo a los niños pudieran emprender el camino que les condujera al autodescubrimiento de sí mismo, a la autoestima y al aprendizaje autodirigido y describió entonces que si somos auténticos, afectuosos, así como, decididos y congruentes cuando desempeñamos

nuestro papel de profesor estamos favoreciendo la capacidad de desarrollo y el aprendizaje de los demás.

La Educación Centrada en la Persona busca y genera seres humanos responsables, comprometidos y en continua búsqueda por un desarrollo personal y social equilibrado, siendo un proceso dinámico en el cual el estudiante participa activamente en el proceso de su aprendizaje y desarrollo integral. Esta educación parte de la base de confiar en el ser humano y en su capacidad intima para desarrollarse y realizarse. Rogers (1980) expone en relación a esto que cuando un aprendizaje es caracterizado centrado en la persona, es que esta es percibida como una figura de autoridad suficientemente segura de sí misma y en relación con los demás confía en la capacidad para pensar y aprender por sí mismos.

Es importante señalar que en este tipo de educación el estudiante que participa en este proceso dinámico desarrolla la facultad creadora, se descubre como ser libre y comprende su propio ambiente para comprometerse con el liberando la curiosidad innata en la persona y estimulando sus deseos de aprender. En relación a esto Moreira (2001) comparte lo siguiente:

> El bosquejo de una concepción dialéctica de la enseñanza centrada en el alumno debería, por tanto, tener claro que el espacio pedagógico es el lugar donde se da la relación dialéctica entre saber y ser. Menospreciar el saber por exacerbación del ser, comprometería los objetivos de la pedagogía, originando una práctica pedagógica truncada y descomprometida con el cambio, dado que no integraría el crecimiento personal con el intelectual" (Moreira, 2001, p.91).

Desde este enfoque donde la Educación es Centrada en la Persona, a los estudiantes les permite contactar con su experiencia personal, solo el mismo estudiante puede descubrirla y auto-apropiarla. Una vez asimilado el aprendizaje en la experiencia se traduce significativamente en términos de comportamiento, por ello son muy importantes las actitudes descubiertas en terapia que facilitan el aprendizaje significativo, como la genuinidad y la empatía del profesor así como la aceptación y comprensión.

Moreno (1983) afirma que la educación centrada en la persona está comprometida con toda la persona, se interesa por su desarrollo global como ser humano que es, tanto por su crecimiento y autorrealización. Centrándose también en el proceso de aprendizaje y no en la enseñanza, solo importando el cómo facilitar el aprendizaje significativo del estudiante y no en lo que hay que enseñar. Lo considera más que un proceso de algo que ya está terminado, ya que él decía que cada quien es dueño de su propia educación resaltando que todos podemos aprender de todos y nadie educa a nadie (Moreno, 1983).

Este enfoque creo que le permite al alumno operar como gente libre y responsable de sus actos, y le confiere la mayor responsabilidad demostrándole al estudiante la confianza, facilitándole su propia expresión y generando seguridad en sí mismo y en los otros.

De acuerdo con Rogers (1966, citado por González 1987) los objetivos dentro de la educación centrada en la persona es ayudar a los estudiantes a convertirse en personas que:

- Sean capaces de tener iniciativas propias para la relación.
- Puedan elegir y autodirigirse en forma inteligente.
- Adquieran los conocimientos necesarios para la resolución de sus conflictos y sean capaces de adaptarse con flexibilidad e inteligencia a situaciones problemáticas nuevas.
- Sepan utilizar sus experiencias en forma libre y creadora.
- Trabajen no por la aprobación y el reconocimiento social, sino para lograr sus propios objetivos socializados (González, 1987, p.57-58).

La fuerza y el poder que este enfoque educativo brinda y genera en el estudiante, lo capacitan para un verdadero compromiso, libre y creador; que lo llevará a la búsqueda de nuevas estructuras más justas y humanizadas para todos, siendo el promover el crecimiento personal y facilitar el aprendizaje significativo. Que el estudiante aprenda a aprender y a vivir en un continuo cambio. Que se dé cuenta que el conocimiento no es algo seguro, eterno e inmutable, sino un proceso de constante búsqueda.

Aprendizaje significativo

Dentro de la Educación Centrada en la Persona, el aprendizaje significativo viene a ser la piedra angular de la misma y consiste en asimilar uno mismo lo aprendido, hacerlo propio tal como se hace con el alimento que se ingiere, se digiere y se asimila. Cuando el aprendizaje tiene significado para el alumno, lo integra a él, por lo tanto no se olvida y puede aplicarse prácticamente en la vida diaria implicando un contenido afectivo, ya que el ser humano es una unidad invisible que debe funcionar en forma integral. Moreira (2001) lo menciona así:

> En el aprendizaje significativo se combina lo lógico y lo intuitivo, el intelecto y las sensaciones, el concepto y la experiencia, la idea y el significado. Cuando aprendemos de esta manera somos *completos*, utilizamos todas nuestras potencialidades masculinas y femeninas" (Moreira, 2001, p.33).

Siguiendo con la misma línea este aprendizaje significativo es un proceso activo y personal, en el que los pensamientos, son expresados simbólicamente de modo arbitrario y objetivo, se unen con los conocimientos ya existentes aplicándolos e integrándolos a la vida tanto personal como laboral.

Según González (1987) los objetivos del aprendizaje significativo propuesto en el enfoque centrado en la persona son:

- Ayudar al individuo a convertirse en persona capaz de tener iniciativas propias y de ser responsable de sus acciones
- Facilitar la independencia y autonomía de la persona. Que esta desarrolle la capacidad de elegir, tomar decisiones y de autodirigirse inteligentemente.
- Que la persona aprenda a aprender.
- Que los individuos aprendan a buscar nuevas soluciones a los problemas de su vida diaria, utilizando sus experiencias en forma libre y creadora.
- Que las personas sean capaces de adaptarse flexible e inteligentemente a situaciones y problemas nuevos. (González, 1987, p.70).

Podría concluir entonces, que la educación centrada en la persona, es un proceso que está centrado en el aprendizaje significativo para el individuo en cuestión y no solo en la enseñanza de los programas educativos, importándole más el proceso de descubrimiento de conocimientos y habilidades, así como también, la adquisición diaria de experiencias, que el almacenamiento de información y teorías ya elaboradas.

Condiciones y actitudes para fomentar el aprendizaje significativo

Al hablar de los aprendizajes significativos, junto con preocuparse por que estos tengan un real significado para los estudiantes, y también esperando que sean parte de las herramientas claves para su desarrollo, existen las condiciones necesarias para lograr estos aprendizajes considero que es necesario que estos se apoyen en las experiencias, habilidades y conocimientos previos que el alumno tiene sobre él.

De acuerdo a esto, Rogers (1961) considera necesarias algunas condiciones y actitudes tanto por parte del educador como de los educandos. Con base en la hipótesis de que no se puede enseñar a nadie directamente, sino solo facilitar el aprendizaje. Se plantean las siguientes condiciones:

- Contacto real con problemas importantes: es necesario que el individuo se enfrente a situaciones problemáticas.

- Autenticidad: el facilitador se presenta como una persona real y se relaciona con el estudiante sin máscaras, es mucho más efectivo como facilitador del aprendizaje.

- Aceptación positiva incondicional: consiste en poder aceptar a la persona sin tomar en cuenta sus condiciones de valor, basándose en aceptar y valorar al ser humano por su dignidad y valores intrínsecos.

- Comprensión empática, es cuando el facilitador del aprendizaje tiene la habilidad de comprender las reacciones del estudiante desde adentro.

- Provisión de recursos, está constituida por una gran variedad de recursos que pueden ofrecerse al estudiante para sus conocimientos. (Rogers, 1961).

El respeto, la aceptación y el afecto creo que también juegan un papel trascendente en el aprendizaje significativo, y no tomarlo meramente intelectual, siempre existirá un componente afectivo ya que este es un tipo de aprendizaje que incluye a toda la persona.

2.2.8 El educador, como facilitador centrado en la persona.

El educador como facilitador del aprendizaje significativo permite al alumno comprender que las mejores decisiones y soluciones son las de los mismos estudiantes, jamás subestima el potencial de los participantes en su grupo; para el todos los alumnos son iguales e importantes a un teniendo alumnos que presenten alguna dificultad en su aprendizaje; el facilitador evita encontrar errores en sus estudiantes y de una forma constante reconoce de forma individual los esfuerzos de sus alumnos. Él se asegura de que sus estudiantes tengan un acceso fácil del conocimiento y debe encontrarse principalmente en la actitud de fomentar la aceptación de los alumnos de acuerdo a sus características, es decir, con sus deficiencias y aptitudes.

El facilitador no es un líder que dirige al grupo a donde cree que tiene que ir, no evalúa, deja a los alumnos a elegir su propio aprendizaje, a diferencia del método tradicional que otorga la autoridad al docente sobre el alumno, imponiéndole un sistema de aprendizaje particularmente asignado por él. En relación a lo anterior Moreira (2001) comparte lo siguiente:

> Según el enfoque Rogeriano, el profesor no debería hacer uso de la autoridad que tradicionalmente le ha conferido su rol, sino que debería compartirla con los estudiantes, debido a la confianza depositada en ellos como seres humanos. Pretende entregar la autoridad del profesor al grupo, que incluye tanto a los alumnos como el docente (Moreira, 2001, p.77).

Entiendo que el propósito de la facilitación del aprendizaje es el de difundir el autodescubrimiento del potencial de los alumnos, estimulando la confianza en ellos y motivando al intercambio de ideas dentro de un salón de clases, de esta manera se promueve un estado de aprendizaje continuo en sus alumnos. Al facilitar no es el profesor el que suele dirigir al grupo, el que se adueña del conocimiento y no proporciona la información de la clase, más bien, alienta al grupo a que lo encuentre por sí mismo sin aconsejar de manera autoritaria. La enseñanza del facilitador se centra en el estudiante donde se fomenta su participación, creando un ambiente en el que el grupo pueda encontrar la información por sí mismo y como consecuencia de ello, los participantes tendrán la confianza y autoestima necesaria para analizar sus problemas y solucionarlos; aquí el alumno es el que tiene el poder de su propio proceso. Como lo afirma Rogers (1980) a continuación: “Las implicaciones políticas de la educación centrada en el estudiante son claras, el estudiante mantiene su propio poder y el control sobre sí mismo, el participa en las decisiones y elecciones de responsabilidad, el facilitador provee el clima para este fin” (Rogers, 1980,p.50-51).

El facilitador, ve el alumno como una persona capaz, con habilidades y limitaciones y no como un ser frágil que requiere protección siendo su responsabilidad de ofrecer una atmósfera de aprendizaje, facilitándole los medios para que logre un aprendizaje significativo. Freire (1969) decía en su libro “La educación como práctica de la libertad” se postulaba como: a) no más un educador del educando, b) no más un educando del educador, c) sino un educador educando con un educando educador; esto significa que nadie educa a nadie, que tampoco nadie reeduca solo, y por último que los hombres se educan entre sí.

Procurando ampliar el papel que desempeña el facilitador, Mainou y Abad (2006) nos comparten las siguientes:

- Tener confianza en la relación pedagógica.
- Aceptar al grupo y cada uno de sus miembros.
- Ser congruente, auténtico en sus opiniones, ideas y sentimientos, pero sin imponerlos.
- Apertura Grupal, el profesor ha de esforzarse por descubrir, comprender y explicitar los fenómenos del grupo. (Mainou y Abad, 2006).

Entonces, el facilitar en un clima estimulador del crecimiento donde estén presentes la confianza, la autenticidad, la comprensión y la aceptación incondicional, le estamos facilitándole como educador al alumno la posibilidad de incrementar su crecimiento de una tendencia creativa desarrollándole una mayor autocomprensión y una mayor confianza en sí mismo, así como el comprenderse y el apreciarse; Con esto haciendo existente una congruencia de su propia experiencia, que lo ayudará a trascender como persona y a crear direcciones dentro de la evolución humana disponiendo de una libertad para llegar a ser.

Funciones del educador centrado en la persona

La función del docente centrado en la persona es el ser un facilitador del aprendizaje. Por ello es fundamental las actitudes que faciliten el aprendizaje como lo es lo genuinidad, comprensión y la empatía, así como también, la aceptación y autenticidad en sus opiniones, ideas y sentimientos; pero sin imponerlos y dejar que cada miembro del grupo pueda expresarse libremente, sin temor a ser rechazado por los demás. Según Carl Rogers (1962 citado por González 1987) entre las funciones del docente destaca las siguientes:

- Confiar en la tendencia al crecimiento y la autorrealización como la fuerza motivadora fundamental del aprendizaje.

- Hacer que sean tan importantes los aspectos afectivos como los cognoscitivos en las relaciones interpersonales.

- Convertirse en un miembro participativo más del grupo, a medida que restablece el clima de libertad, aceptación y confianza en el grupo, y conforme los estudiantes se sientan corresponsales del curso.

- Ayudar y facilitar a los estudiantes en su proceso de aprendizaje, así como en la evaluación de su propio trabajo. (Rogers 1962, citado por González 1987, p. 121-122).

Considero importante que el educador tiene una gran responsabilidad en crear un clima especial de vinculación con el alumno, que implique un marco actitudinal hecho de confianza, respeto y consideración congruente. Entonces este debe ser flexible, dinámica, acompañante de la autoexploración y aceptación personal, es decir, una serie de cualidades personales para ello humildad tolerancia afectividad y sobre todo una gran coherencia entre lo que dice y lo que hace.

Siguiendo estos principios considero que la educación será integral y no una mera transmisión de conocimientos de escasa importancia, lograr el crecimiento total del alumno, es decir, su autorrealización y trascendencia, toma de conciencia de sí mismo, y desarrollando una vida plena que trascienda en su familia, amigos y en lo profesional.

2.3. Temática o problemática abordada en la intervención

2.3.1 Las emociones y el Enfoque Centrado en la Persona

El docente es un ser humano que siente y goza de igual manera que sus alumnos y es por eso la importancia de las emociones, de hacerlas consientes, reconocerlas, manejarlas y saber que están ahí y de esta manera sentirse responsables de ellas y sepa controlar su expresión, no reprimirla y de esa manera contribuya a un clima emocionalmente constructivo, generando tanto aprendizajes como relaciones interpersonales significativas.

Considero importante que el docente comprenda que las emociones son una parte fundamental del ser humano, que determina nuestro comportamiento, manifestándose a través del ajuste social, el bienestar y la salud del individuo. Si dentro de la misión educativa se encontrara reflejado el interés por el desarrollo emocional del alumno, sería importante comprender que no basta con un contenido teórico, sino que la institución educativa debe prepararse para desarrollar actividades que promueva el crecimiento emocional de los alumnos, de los docentes y de toda la comunidad educativa.

2.3.2 ¿Qué son las emociones?

Al hablar de emociones, me refiero a los estados experienciales o vivénciales, como es el enojo, la alegría, la envidia, los celos, entre muchas otras. Se vivencia en la persona, en su cuerpo y en su mundo interno. Por eso al referirme a las emociones es hablar de sentimientos como sinónimos, como lo son: estados afectivos, estados de ánimo, entre otros, ya que algunos de los autores que menciono a continuación los exponen como algo similar, por lo que decidí manejar estos términos como sinónimos para efectos de exposición.

Goleman (1995) conceptualiza a las emociones de la siguiente manera: “Utilizo el término emoción para referirme a un sentimiento y sus pensamientos característicos, a estados psicológicos y biológicos y a una variedad de tendencia a actuar” (Goleman, 1995,p.331).

En el ser humano la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo que utilizamos para valorar una situación concreta y, por lo tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación.

Según Whittaker (1971) expone que las emociones se reflejan tanto en la conducta como en la experiencia subjetiva del organismo, existiendo dos clases de respuestas de conducta son evidentes: la respuesta externa o manifiesta, hecha hacia el medio ambiente, y una interna o fisiológica. (Whittaker, 1971).

Me he dado cuenta que durante mucho tiempo las emociones han sido consideradas como poco importantes y siempre se le ha dado más relevancia a la parte racional del ser humano, pero las emociones, al ser estados afectivos nos indican estados internos personales, así como, motivaciones, deseos, necesidades e incluso objetivos. De todas formas, es difícil saber a partir de la emoción cual será la conducta futura del individuo, aunque nos puede ayudar a intuirla. En relación a esto Redorta (2006) expone lo siguiente: “El estado emocional de una persona determina la forma en que percibe el mundo. Solo esta razón ya hace imprescindible acercarnos al mundo de las emociones para comprendernos mejor” (Redorta, 2006, p.23). Desde esta postura considero que las emociones influyen en lo que pensamos y en lo que hacemos, a su vez, los pensamientos influyen en la forma de experimentar las emociones y en las acciones. Pero además, las acciones repercuten en el pensamiento y en la emoción.

Casassus (2006) lo describe como una energía vital, como un tipo de energía que une a los acontecimientos externos con los acontecimientos internos. Por esta cualidad de ligar lo externo con lo interno, las emociones están en el centro de la experiencia humana interna y social.

Confirmo que cada persona experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, aprendizajes, carácter y de la situación concreta. Greenberg (1997) resalta la importancia de integrar estas experiencias en la persona con sus experiencias ya existentes conduciéndola a una mayor integración de la sensación del sí mismo, conlleva a la realización de un trabajo de "simbolizar, apropiarse y articular la experiencia emocional corporalmente sentida, permitir y aceptar nuestras emociones; aprender a utilizar nuestras emociones como señales; y ser capaces de sintetizar emociones diferentes y contradictorias en respuesta a esa misma persona y sensación" (Greenberg, 1997, p.17) Entiendo, que el que darse cuenta de las emociones y permitir que estas se den en un contexto de aceptación, nos permitirá valorar nuestros recursos para afrontar favorablemente la problemática intrínseca e interpersonal.

2.3.3 Tipos de emociones

Partiendo de que las emociones se generan a partir de un acontecimiento que valoramos de alguna manera que puede afectar a nuestro bienestar. En función de cómo el acontecimiento puede afectarnos, las emociones pueden ser clasificadas como positivas o negativas, lo cual no significa que sean buenas o malas, sino que son positivas o negativas en función del bienestar o malestar que nos provoca (Redorta, 2006). De alguna manera, podremos decir que las emociones son inevitables en función del acontecimiento que las provoca.

Para clasificar las emociones, según Redorta (2006) hay que seguir un criterio, en este caso, según la consecución o no de nuestro bienestar personal que, de alguna manera, depende del bienestar de los demás y esta sería de la siguiente manera:

- Emociones negativas: son el resultado de una evaluación desfavorable respecto a nuestro bienestar.

- Emociones positivas: son el resultado de una evaluación favorable respecto al logro de nuestro bienestar.
- Emociones ambiguas: su estatus es equivoco. Depende de la situación. También pueden mezclar elementos positivos y negativos.
- Emociones básicas o primarias: son elementales o puras. se caracterizan por una expresión facial característica y una disposición a actuar.
- Emociones complejas o secundarias: se derivan de las emociones básicas, a veces por combinación entre ellas, no presentan rasgos faciales característicos ni una tendencia particular a la acción. (Redorta, 2006,p.34).

Por otra parte Greenberg (1997) clasifica los tipos de emociones en tres categorías haciendo una evaluación de las mismas, llamándolas emociones primarias, secundarias e instrumentales, y estas a su vez, como adaptativas, desadaptativas y otras, representándolo de la siguiente manera:

Emociones primarias:

- Adaptivas: Emociones discretas, tristeza ante la pérdida, enfado ante la violación y miedo ante la amenaza. Sentimientos y sensaciones, corporalmente sentidos, controlando la situación e inseguro. Dolor emocional, roto y herido.
- Desadaptativas: Emociones y sentimientos. Miedo ante el logro y miedo al bienestar. Sentimientos complejos, sentirse falto de valía (vergüenza) y sentirse inseguro (miedo).

Emociones secundarias:

- Desadaptativas: Sentimiento de malestar, indefensión, desesperanza y desesperación.
- Otras: Sentimientos complejos, orgullo y humildad.

Emociones instrumentales:

- Desadaptativas: Disfuncionales, lagrimas de cocodrilo y enfadarse para dominar.
- Otras: Rol social, indignación moral y sentirse azorado/abochornado.

En síntesis, estos son los principales argumentos de la información encontrada con respecto a la definición y tipos de emociones. Como se puede observar, no hay una conclusión unánime con respecto a su definición, y la discusión sigue bastante abierta.

2.3.4 Función de las emociones

Desde un punto de vista funcional, las emociones preparan para la acción. Su activación pretende una respuesta inmediata y adaptativa a situaciones diversas, ya sea por inesperadas, dolorosas y peligrosas. Esta preparación para la acción depende de cada persona.

Whittaker(1971) confirma que parte de las funciones de las emociones es la de ayudarnos también a enfrentarnos a situaciones de urgencia, haciéndolo de tres maneras:

1. Ayudándonos a utilizar el máximo de nuestras fuerzas durante períodos cortos.
2. Ayudando a sostener la actividad durante un período más largo de lo que ordinariamente es posible.
3. Disminuyendo la sensibilidad al dolor. (Whittaker, 1971, p.202).

Las emociones nos facilitan a la comunicación de los estados afectivos y regulan la manera en que los otros nos responden. También facilitan las interacciones sociales y promueven la conducta prosocial.

Las funciones de las emociones que según Redorta (2006) considera como las más relevantes son las siguientes:

- Función adaptativa: se propone facilitar la adaptación de la persona a su ambiente.
- Función de motivación: una emoción predispone a la acción, lo cual es una forma de motivación.
- Función de información: la expresión emocional informa de las intenciones amenazadoras.

- Función social: las emociones sirven para comunicar a los demás como nos sentimos. (Redorta, 2006, p. 37).

Entonces podría decir que las emociones son absolutamente fundamentales para la supervivencia de la persona, y al parecer de todos los seres vivos, puesto que podría confirmar que guían nuestra conducta determinando nuestras acciones.

En relación a esto Greenberg, (2007) comparte que estas también nos permitirán a apreciar más de la situación, así como, de las necesidades y situaciones que están presentándose en ese instante.

Por eso confirmo que las emociones nos ayudan fundamentalmente para vivir, porque creo que es un puente entre nuestra realidad interior y la realidad externa que nos rodea y habitamos.

2.3.5 La necesidad de regular las emociones

¿Por qué es importante aprender a regular mis emociones?

Podría decir que existen varias razones de lo importante que es el regular las emociones; la primera es que si somos incapaces de regular nuestras emociones no seremos capaces de comportarnos adecuadamente, es decir, terminaremos cometiendo errores y podemos lastimar a otros o a nosotros mismos. Otra razón para aprehender a regular nuestras emociones es que cuando entramos en un conflicto con alguien si nos vemos limitados a regular nuestra emoción y no podremos pensar claramente siendo más difícil hallar una solución. Por último es que si no sabemos regularnos emocionalmente podríamos llegar a enfermarnos, como llegar a tener enfermedades cardiacas o de diversos tipos ocasionadas por la intensidad con la que vivimos las emociones.

Redorta (2006) considera que el regular las emociones consiste en realizar esfuerzos para canalizarlas a fin de que el comportamiento subsiguiente sea lo más adaptativo posible, de tal forma que en último término aumenten las posibilidades de supervivencia y bienestar. Obteniendo la habilidad de regular los propios sentimientos y emociones a fin de que se expresen de forma apropiada. Para que

esto ocurra, es a partir de la toma de conciencia de las propias emociones, el tener buenas estrategias de afrontamiento y la capacidad para autogenerarse emociones positivas. En concreto el regular las emociones es:

- Saber tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento: Los estados emocionales inciden en el comportamiento y estos en la emoción, ambos pueden regularse por la "cognición" "razonamiento" y "conciencia".
- La expresión emocional: capacidad para expresar las emociones de forma apropiada.
- Tener capacidad para la regulación emocional: los propios sentimientos y emociones deben ser regulados.
- Disponer de habilidades de afrontamiento: habilidad para afrontar emociones negativas mediante utilización de estrategias de autorregulación que mejoren la intensidad y la duración de tales estados emocionales.
- Tener competencia para autogenerar emociones positivas: capacidad para experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida. (Redorta,2006)

Atendiendo a esto podría decir que el saber regular las emociones nos permite tomar conciencia de la manera de cómo ocurren y las consecuencias, de manera concreta, nos hacemos responsables y nos hacen mantener un equilibrio permitiéndonos la adaptación al medio. En relación a lo anterior Greenberg (1997) cita que lo que nos da como resultado la adaptación ultima, es la capacidad que desarrollamos para poder decidir en qué momento manifestamos nuestras emociones, no permitiendo que estas manejen de forma automática nuestro comportamiento. Por un lado, el manejo excesivo y la represión de la emoción no son funcionales, ya que estas, no nos permiten expresar nuestra capacidad para que por sí mismos nos orientemos con celeridad en el ambiente que nos rodea, lo que nos produce una tensión interna y esta a su vez daña las relaciones sociales aparentemente sanas.

En resumen podría decir que el tener conciencia de nuestras emociones y el de regularlas, nos permite expresarlas o manifestarlas en un contexto que nos dañen

o lastimen a otros, favoreciendo un adaptación que nos proporcionaría un estado de salud óptimo.

2.4 Las emociones en la educación

Tradicionalmente la escuela se ha centrado en los aspectos cognitivos priorizando los aprendizajes científicos y técnicos, dejando de lado el conocimiento de las personas. Es poco la importancia que se le ha dado a las emociones y con esto dejando de lado un modelo educativo emocional con el potencial de ayudar a los niños a aprender a aprender, proporcionándoles una sensación de autodisciplina y un mejor clima de aprendizaje en las aulas.

Al respecto Ortega (1998) opina que ya no es suficiente que el profesorado se prepare bien para impartir conocimientos de sus materias académicas:

> Se ve abocado a responsabilizarse de un grupo de alumnos/as, que le plantea muchas veces retos ajenos a las lecciones que imparte… porque ya son otros los problemas, por ejemplo de comportamiento, actitudes y relaciones que desbordan sus planes. Problemas sociales, afectivos y emocionales se entrecruzan en el devenir de la vida de los centros y de las aulas, y no siempre estamos preparados para ellos. Con frecuencia ni siquiera podemos detectarlos con claridad. (Ortega, 1998, p.13)

Considero importante para el alumnado el desarrollo de competencias emocionales, que además de permitir al alumno que se sienta cómodo al estar aprendiendo, contribuyen a crear un buen clima emocional, previniendo la indisciplina y la violencia, y favorece la convivencia, el rendimiento académico, así como también, a producir efectos positivos en el desarrollo humano.

Como consecuencia de la falta de acción en la educación emocional, o su rechazo, por la sobre saturación de temas, agendas y proyectos que tienen que realizar los maestros, comprensiblemente, se sienten sobrecargados resistiéndose a sustraer más tiempo a los contenidos básicos para su currícula, a esto, por consecuencia equivale a privar a la sociedad de oportunidades cruciales,

científicamente contrastadas para su desarrollo personal, social, emocional y académico. En relación a esto Moreno (1983) cita que:

> Nos demos cuenta que muchos problemas de relaciones entre personas y los grupos tienen un fuerte componente emocional, pero hacemos tan poco por atender a la dimensión afectiva en los procesos educativos. Encontramos prejuicios, racismo, intolerancia, discriminación, violencia por ejemplo. (…).En las escuelas y universidades identificamos problemas serios de falta de motivación y entusiasmo, de indiferencia y poca dedicación a los aprendizajes significativos, de falta de solidaridad y respeto entre estudiantes y maestros, además de los relacionados con la drogadicción y la inseguridad. ¿Acaso la educación no es un proceso de aprender a *vivir bien?* si es así, entonces ¿porque seguimos descuidando tanto la integración de la afectividad en los procesos educativos?… (Moreno, 1983, p.68).

La escuela, en respuesta a estas consecuencias sociales, debe asumir su parte de responsabilidad en este proceso dirigido al desarrollo integral del individuo, y propiciar dentro de su proyecto formativo, el valor añadido de la competencia emocional de los alumnos.

Sostengo que después de la familia, la escuela es el segundo factor fundamental de formar una adecuada integración en los alumnos, en la cual se puede convertir en una amenaza para la seguridad emocional o puede contribuir básicamente en ella. Goleman (1995) nos habla al respecto: “Dado que cada vez más niños no reciben en la vida familiar un apoyo seguro para transitar por la vida, las escuelas pasan a ser el único lugar hacia donde pueden volverse las comunidades en busca de correctivos para las deficiencias de los niños en la aptitud social y emocional” (Goleman, 1995, p. 321).

Es por eso que considero importante que existan programas de aprendizaje emocional dentro de las escuelas, ya que es un momento en que demasiados niños parecen carecer de la capacidad de manejar sus problemas, de prestar atención o de concentrarse, así como también, de controlar sus impulsos y de sentirse responsables por su trabajo o de interesarse en su aprendizaje. Cualquier cosa que sostenga estas habilidades ayudará a su educación y para su comportamiento

dentro y fuera del aula. Por lo tanto esta tarea por parte de las escuelas exige dos cambios importantes: que los maestros vayan más allá de su misión tradicional, y que los miembros de la comunidad se involucren más con la actividad escolar.

Dentro de este marco Siccone (2006) considera que es necesario tomar más conciencia del papel que juegan las emociones en la escuela sin olvidar a ningún grupo de edad, niño, adolescente, joven, adultos y personas mayores. Tomando en cuenta que los niños no solo aprenden por lo que se les dice, sino también por lo que ven y sienten por sí mismos, pues las investigaciones indican que los alumnos captan las actitudes de los maestros aun cuando éstos no se dan cuenta de que tienen sentimientos negativos. (Siccone 2006).

En relación a esto entiendo que la comprensión emocional derivada de uno mismo como docente es transferible a las situaciones relacionales, es decir, puede ayudar a comprender mejor las motivaciones y necesidades de los demás, estudiantes, compañeros de trabajo y familia, y , en consecuencia , es posible mejorar las relaciones en los centros educativos, pero en ocasiones por la carga de trabajo de los docentes no les dan La importancia que se le debería de tener, y si eso pasaría solo se limitan a escucharlos sin darle la importancia.

Moreno (1983) sostiene que:

> Es muy frecuente que las maestras y maestros nos preguntemos como se sienten los estudiantes en clase, como se sienten en el grupo y con respecto a los contenidos que les proponemos aprender. Si lo hacemos, generalmente encontramos indicios valiosos que nos ayuden a comprender el entusiasmo y el comportamiento productivo de dichas estudiantes, o bien, su apatía, desinterés y falta de rendimiento. Darnos cuenta de los estados afectivos de los alumnos, ayuda a comprender aspectos importantes de la dinámica grupal y al trabajo de aprender y, por lo mismo, sirve para orientar nuestra toma de decisiones respecto a qué hacer y como promover los aprendizajes significativos. (Moreno, 1983:p.69).

Por consiguiente, resalto la importancia de atender las emociones y que formen parte del aprendizaje en las instituciones educativas y que los docentes

lleven una formación de la misma manera, ya que con esto se valora la vida emocional de los alumnos y con esto se podrá mejorar el clima emocional que se esté generando; beneficiando al mismo tiempo el aprendizaje tomando en cuenta que este dependerá principalmente del tipo de relaciones existentes en la escuela. En la medida en que nuestras emociones entorpecen o favorecen nuestra capacidad para pensar y planificar, llevar a cabo una meta o resolver problemas, definen el límite de nuestra capacidad para utilizar nuestras habilidades mentales innatas y así determinar nuestro desempeño en la vida.

Atendiendo a esto Cassasus (2006) expone que el mejor aprendizaje de los alumnos se encuentra en el plano emocional. En el plano relacional, en el tipo de relaciones, en el tipo de interacciones entre personas; explicando que la variable que más explicaba las diferencias en el aprendizaje era el clima emocional en el aula conformado esto por tres variables: La primera de ella es el tipo de vínculo que se establece entre el o el docente y sus alumnos. La segunda es el tipo de vínculo que se da entre los alumnos. La tercera es el clima que surge de las dos anteriores. (Cassasus, 2006).

El clima emocional que se menciona anteriormente es un factor que es considerado como el que más afecta tanto en los aprendizajes como en las relaciones interpersonales dentro del aula siendo el más importante que cualquiera de las otras variables y factores que se estudian para entender que es lo que afecta al aprendizaje y la relación entre alumno-maestro y alumno-alumno. Por ello podemos decir, que el tipo de vínculos y de relaciones interpersonales que se desarrollen dentro del aula pueden modificar el clima emocional, el que a su vez modifica el comportamiento y consecuentemente el resultado de su acción. De acuerdo a lo anterior López (2009) en su libro “Las emociones en la educación” nos menciona que si no entramos en contacto con los demás y no nos vinculamos a algunas personas, podemos desarrollarnos de manera deficiente emocional y social o, en el menor de los casos, sufrir por tener relaciones interpersonales inadecuadas o conflictivas (López, 2009).

Por lo tanto, el tipo de clima emocional que se genere dentro del aula es el tipo de relaciones interpersonales que se den dentro del salón influyendo en el aprendizaje, fomentándolo u obstaculizándolo, sosteniéndolo o soltándolo,

abriéndolo o cerrándolo haciendo insatisfactorio por esa falta de comprensión emocional en la relación pedagógica. Cassasus (2006) sustenta que:

> La comprensión emocional que surge cuando los docentes establecen vínculos con los alumnos y hacen de esos vínculos el soporte del aprendizaje de alto nivel, genera sentimientos de satisfacción y bienestar profesional en los docentes, convierte la tarea educativa en una aventura común y vitaliza los quehaceres de la enseñanza" (Cassasus, 2006,p.87).

Entonces la existencia de la comprensión emocional en el aula se podrá mirar como un espacio de interacción entre personas. Esta no es cualquier interacción, sino una interacción de contenido emocional con el propósito de que las personas involucradas aprendan determinadas cosas, permitiendo que todos se sientan parte de algo donde puedan crecer.

CAPITULO III. NARRACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

A continuación relato en cada una de las sesiones mi experiencia en el desarrollo de la intervención de mi taller “Sensibilizando mi docencia”, compartiendo que debido a lo prolongado del tiempo de la sesión “3” me vi en la necesidad de dividir esta en dos partes, ubicando la segunda parte en el espacio dedicado a la 4 sesión por lo que elimine la actividad asignada a esta última.

Sesión 1. “Introducción al taller”

Arribamos tres integrantes a las 17 horas del día 10 de febrero del 2011 al consultorio donde se llevaría a cabo la primera sesión, posteriormente, se presentaron dos más con un retraso de 45 minutos mencionando dificultades para la localización del domicilio por desubicación del mismo, restando dos participantes que no acudieron, justificándose por vía telefónica y acordando estar presentes en la próxima sesión.

Se inició la sesión a las 18 horas, agradeciéndoles su asistencia e invitándolos a vivir esta experiencia y ofreciéndoles una disculpa por el retraso de esta; en seguida, se dio inicio a la presentación personal mediante el nombre de cada uno de los integrantes y compartiendo su experiencia en relación a la docencia.

A continuación les di una breve introducción al tema del taller para clarificar dudas y expectativas. Al término de esta breve explicación, les pregunté si tenían alguna duda sobre lo que estaba diciendo y de forma general me respondieron que no.

Posteriormente invité a los participantes a que juntos estableciéramos normas y reglas que podamos llevar durante estas sesiones, para que sea un mejor manejo de las mismas. Las reglas acordadas fueron las siguientes:

- Respeto
- Comprensión
- Confidencialidad

- Actitud ante la escucha
- Puntualidad
- Mantener el celular en la función de vibrar.

En seguida se les invitó a los integrantes a contestar en unas hojas blancas las siguientes cuatro preguntas:

1 ¿Cómo me siento en este momento?
2 ¿Que espero de esta sesión?
3 ¿Que aprendí?
4 ¿Porque es importante clarificar mis emociones ante el grupo?

Al terminar de contestar las citadas preguntas di inicio al cierre, confirmando el número de sesiones, preguntando que si estaban de acuerdo que este se continuara realizando los días jueves, así como también, se siguiera el mismo horario con un total de ocho sesiones. Obteniendo una respuesta positiva y considerando que el período de vacaciones de semana santa se mantuviera libre.

En el transcurso de la sesión me di cuenta que puedo ser autentica o congruente con lo que siento y manifiesto, ya que me sentía nerviosa pero por otro lado quería que los participantes me percibieran segura y que tendría todo bajo control. Aparte de nerviosa, también me sentí tensa por querer mostrarme de otra manera que no era congruente como me estaba sintiendo en ese momento, dándome cuenta, que al quitarme la careta que quería mostrar y compartir a los participantes sobre mi nerviosismo me sentí como si se me hubiera quitado un peso de encima, sintiéndome realmente Yo y sin diferencias ante el resto; reconociendo que solo iba a facilitar y no representaría el rol de docente.

Creo que al verme entre docentes adopté precisamente ese papel, quizás de forma inconsciente como el de ser responsable de los demás y mostrarme como figura de autoridad teniendo todo bajo control; pero al momento en que me sentí igual que los integrantes, es decir, con autenticidad creo que empecé a disfrutar la presencia de ellos y después Yo como parte de esta experiencia.

A partir de que fui siendo congruente o auténtica conmigo misma, fui descubriendo que la empatía se estaba haciendo presente ya que, con el compartir

de algunas de las participantes yo me sentía identificada, dándome cuenta de que algunos de los integrantes también se sentían identificados con lo que yo les compartía, puesto que anteriormente les había manifestado el rol que desempeñé en el manejo de grupos y coincidiendo con las mismas necesidades emocionales que ahora ellos expresaron.

En ocasiones, me preocupaba que mi atención se dirigiera a alguno de los integrantes al que percibía callado por lo que le invitaba a expresarse. Esta preocupación me permitió mantener un estado de alerta para reorganizar las actividades de las siguientes sesiones.

Podría decir que al expresarme, inicié respetando espacios y turnos, dándome cuenta que el haberles ofrecido este espacio con esta característica, se sintieron con la libertad de compartir experiencias personales y laborales.

En esta sesión se me presentaron dos obstáculos, los cuales no fueron problema para poder relacionarme con los integrantes. El primer obstáculo al que me enfrenté fue el darme cuenta que solo estaban tres de los integrantes y dos más se encontraban perdidos por no haber localizado el domicilio, y el resto cancelaron la asistencia por el resto de la sesión. Comencé 45 minutos después de la hora indicada, preocupada por cómo se sentían los participantes que ya se encontraban en el lugar de la sesión, aunque les compartí la situación y de forma comprensiva expresaban diciendo que no había problema, que podían esperar mientras se tomaban un café y platicaban. Percibí que entre estos participantes que ya se encontraban presentes, compartían de sus experiencias como docentes y con esto me sentí un poco tranquila y con la confianza de continuar esperando a los demás, ya que también me permitió conocer un poco más de las experiencias de los docentes fuera del área laboral, aunque persistía la incertidumbre de que los dos participantes no se presentaran.

El segundo obstáculo fue el haber olvidado la grabadora, pues pensaba que no podría rescatar emociones y sentimientos expresados por los participantes, siendo que la grabadora me parece que es fundamental en la elaboración del análisis, ya que, puedo darme cuenta de cosas que quizás no percibí dentro de la misma sesión. Lo anterior lo menciono como obstáculos porque creo que parte del tiempo de inicio de la sesión, mi atención era para esto y no atendí a los participantes que ya

estaban presentes, creo que me hubiera servido para conocerlos un poco mejor personalmente y preguntar cómo se sentían y no indagar o adivinar.

Después de que inicio la sesión no percibí la presencia de algún obstáculo durante la misma.

Sesión 2. "Autoconocimiento"

Quince minutos antes de iniciar la sesión se presentó "S" una de las integrantes del grupo, quién deseaba expresar su deseo de continuar en el taller, pero que no le era posible porque se le había presentado un problema familiar que requería de su presencia y esto le dificultaba asistir a este, solicitando de ser posible, continuar de manera individual, a lo que le contesté que la respuesta se la daría la próxima semana, debido a que requería consultarlo.

Iniciamos la sesión a las 17:10 hrs. de la tarde dándoles la bienvenida y agradeciéndoles por su asistencia. A continuación invité a los integrantes a contestar en una hoja blanca la pregunta inicial ¿Cómo me siento en este momento? Posteriormente invité a los participantes a realizar un ejercicio de relajación llamado "Sintiendo mi cuerpo", con el objetivo de que los integrantes del grupo experienciaran un estado de relajación, mediante el sentir de algunas partes de su cuerpo y lograr tener un mejor contacto con sus emociones. Como lo expone J.Casassus (2006) de la siguiente manera:

> En la educación emocional, trabajamos con el cuerpo como la primera puerta de entrada a nuestro mundo emocional. Las emociones están permanentemente ocurriendo junto a todo el flujo de nuestra conciencia y mas allá, fuera de nuestra conciencia, en nuestro cuerpo y también más allá, fuera de él. Darse cuenta de este proceso permite una mayor conciencia de las situaciones y la posibilidad de intervenir en ellas. (Casassus, 2006,p.205).

Comenzamos el ejercicio de relajación de la siguiente manera:

(.)..vamos a continuar con una dinámica para relajarnos que aparte de relajarnos nos va ayudar a contactar con las partes de nuestro cuerpo y que de esta manera logremos comunicarnos con nuestras emociones, estaba leyendo un libro del autor Juan Casassus que él es filósofo y educador que él decía que el cuerpo es la puerta de entrada a nuestras emociones, el localizar y reconocer nuestras emociones pues nos ayuda a tener una mayor conciencia y un mayor manejo a las reacciones que tenemos de estas….(F, 2011).

Los invité a que lo que tuvieran en sus manos lo dejaran de lado, que se pusieran en una postura cómoda, empecé con una respiración y después iba mencionando cada una de las partes del cuerpo como: ojos, nariz, boca, mejillas, lengua, estómago, brazos y por último piernas; manejando respiraciones entre cada una de estas partes y recordando sentirlas y el darnos cuenta de lo importante que son cada una de ellas. Al término del ejercicio les pregunté a los integrantes como se sentían en ese momento después del ejercicio.

Al término de este ejercicio continuamos con una dinámica llamada “La respuesta incompleta” donde se pretendía propiciar una actitud de apertura en los participantes, rompiendo de esta manera las tensiones propias del encuentro y posibilitar el inicio del encuentro con sus emociones. Invité a los participantes a comenzar una nueva dinámica explicando que se trataría de tres frases:

Yo siento que represento ante mi grupo como….
Ante mi grupo yo me siento….
Yo siento que mi grupo piensa de mí….

Comentando, que estas frases incompletas las responderíamos con recortes de revistas y que al terminar compartiríamos la experiencia entre todos. Al compartir las respuestas, me di cuenta que algunos de los docentes se reconocen como figuras de autoridad y que reconocen la presencia de emociones, pero que en ocasiones estas pasan a un segundo plano por cumplir con su responsabilidad como docentes olvidándose de ellos mismos. También reconocieron, que a esta figura de autoridad le toca cubrir necesidades personales y emocionales de los alumnos, ya que algunos no las satisfacen en casa y que en ocasiones son ellos mismos los que las enfrentan.

Al término de esta experiencia estructurada se realizó el descanso programado de 15 minutos. Después de este receso los invité a contestar la pregunta final ¿Qué aprendí? refiriéndonos también al ejercicio de relajación. Por último, les entregué una hoja de trabajo para que se contestara en casa y que en la siguiente sesión se retomaría para realizar la retroalimentación. Los invité a que nos despidiéramos de esta sesión, mencionando una palabra que describiera como nos estábamos sintiendo en ese momento.

En relación a los integrantes del grupo me di cuenta que “N” se permitió contactar con la emoción de tristeza, manifestándolo mediante el llanto y más tarde expresándolo de forma verbal que se sentía en confianza para hacerlo, conducta que percibo tanto de confianza hacia a mí como facilitadora como hacia los integrantes del taller. Durante el descanso me acerqué a ella para reiterarle el ofrecimiento del espacio de esta sesión y mi acompañamiento, respondiendo con un agradecimiento y argumentando que tenía pensado invitar a una compañera de trabajo, pero que consideraba que se había sentido en confianza para expresar su emoción, y que esperaba compartir asuntos personales y por lo tanto no lo llevaría a cabo con un integrante nuevo para este grupo

El aprendizaje que considero que adquirí en esta sesión es en el momento en que me veo identificada con la problemática familiar expuesta por una de las integrantes, ya que esta es parecida a la que últimamente ha presentado mi madre. En este caso el aprendizaje consistió en que me di cuenta de mi involucración emocional, logrando con ello discriminar mis sentimientos particulares a los de la docente y de esta manera poder proseguir con el acompañamiento hacia ella.

Durante esta sesión, me enfrenté a dos obstáculos, donde me sentí preocupada por el hecho que se me dificultaría obtener evidencia de esta sesión. El primero fue la preocupación debido a las fallas en la grabadora durante la sesión, como la activación del stop, teniendo que volverla a activar; percibiendo que esto de alguna manera desviara mi atención de los participantes aunque haya sido en pocas ocasiones. El segundo obstáculo se dio cuando consideré realizar una técnica de confrontación, dándome cuenta que existía en mí la preocupación de lastimar a alguno de los integrantes y solo me limité a continuar con las intervenciones.

En esta segunda sesión me doy cuenta en base a los comentarios de los participantes que por cumplir con su responsabilidad de docentes llegan a olvidarse

de que también son personas con emociones y sentimientos, por llevar de manera adecuada el rol de docentes, así como también, no siendo congruentes con lo que están sintiendo y representando; expresando que los alumnos no tienen la culpa. Rescato esta parte por considerar que existe relación con lo que menciona Rogers (1975) acerca de la autenticidad o congruencia en el facilitador del aprendizaje, citándolo de la siguiente manera:

> ( )….el maestro puede ser una persona real en su relación con los alumnos. Puede entusiasmarse, aburrirse, puede interesarse por los estudiantes, enojarse, ser sensible o simpático. Porque aceptar estos sentimientos como suyos no tiene necesidad de imponérselos a los alumnos…..expresa simplemente la impresión que le despierta el trabajo, una sensación que lleva dentro de sí. De este modo, para sus estudiantes es una persona y no la encarnación anónima de los requerimientos del currículo ni un conducto estéril por donde pasan los conocimientos de una generación a otra. (Rogers, 1975, p.186).

Me parece importante el que los docentes sean congruentes con su persona, ya que creo, que entre más consciente sea un maestro de su propia emocionalidad son mayores los vínculos que se establecen con sus alumnos. Siendo que de esta manera el docente podrá reconocer patrones deficientes, así como, también validar los aspectos de comprensión emocional con los que establecen sus relaciones con sus alumnos. Por consiguiente favorecer el aprendizaje, puesto que estos, no solo aprenden simplemente porque les puede gustar la materia sino también influye el tipo de contacto emocional que se dé entre docente-alumno.

Sesión 3. “La expresión de mis emociones”

A las 15:30 horas de esta fecha me llamó por teléfono “M”, refiriéndome que le había sucedido un accidente a uno de sus hermanos y que se le dificultaba asistir al taller de manera puntual, la escuché muy asustada por lo que le pregunté cómo se sentía,

contestándome que se sentía muy angustiada y preocupada por su hermano. Le respondí que no se preocupara por asistir invitándola a que era mejor que estuviera con su hermano y que yo me comunicaría más tarde, aceptando esta invitación y comprometiéndose a que asistiría la próxima sesión.

Inicié la sesión a las 17:00 horas agradeciéndoles a los participantes y compartiéndoles las razones por las que dos integrantes del grupo no habían asistido. Les expuse que “S” por problemas familiares ya no seguirá asistiendo a las sesiones de grupo, llegando a un arreglo con ella que se trabajaría aparte lo que trabajaríamos nosotros en grupo; y lo de la compañera “M” que a media mañana tuvo un problema familiar impidiéndole su asistir.

A continuación iniciamos con una dinámica llamada ¿Cómo expreso mis emociones?, explicando sobre el material que utilizaríamos para el desarrollo de la misma, por ejemplo unas figuras de animales de plástico que cada una representaría una emoción distinta, tales como: ira, miedo, tristeza, vergüenza, culpa, frustración, preocupación, enojo, control, alegría, bienestar, impotencia, apatía, compasión, desinterés y otras figuras representando emociones negativas y positivas. Les expliqué que estas últimas se les clasificaba así no porque fueran buenas o malas, sino que, estarían en función del bienestar o no personal de nosotros y de esta manera se les podría decir como positivas o negativas. En relación a esto último Redorta (2006) lo cita en su libro “Emoción y conflicto” lo siguiente:

> Las emociones se generan a partir de un acontecimiento que valoramos de alguna manera que puede afectar a nuestro bienestar. En función de cómo el antecedente (acontecimiento) puede afectarnos, las emociones pueden ser positivas o negativas, lo cual no significa que sean buenas o malas, sino que son positivas o negativas en función del bienestar o malestar que nos provocan” (Redorta, 2006, p.33).

Posteriormente, se les indicó como se llevaría a cabo la citada dinámica, comentándoles que escogerían al azar una de las figuras representativas de cada emoción, así como también, invitándolos a expresarla de forma no verbal como si estuvieran frente al alumno y que el resto del grupo identifique la emoción que se está expresando; después compartir su experiencia como docente de tal emoción en

cuanto a sus efectos como positiva o negativa. Esto, con el objetivo de fomentar en cada uno de los participantes, una mayor clarificación de cómo se manifiestan las emociones y como afecta de manera positiva o negativa dentro de su entorno tanto laboral como personal. Se continuó con el receso. Más tarde se inició con el cierre de la dinámica, compartiendo una emoción positiva y negativa que haya experienciado en el salón de clases, considerando, que estas van en base a nuestro bienestar personal o no.

Cierro esta dinámica invitándolos a seguir contactando, reconociendo y validando nuestras emociones que de esa manera podremos manejar una relación como más positiva y productiva con nuestros alumnos. En seguida retomamos la hoja de trabajo llamada “Quién soy” que se había dejado de tarea; donde se pretendió con esto, propiciar un mejor conocimiento de las emociones de los docentes en su área laboral y personal, dando la indicación que compartiríamos qué pregunta fue la más fácil y difícil de contestar.

Termino esta sesión invitando a los participantes a responder dos preguntas:

1. ¿Cómo me sentía cuando llegué?

2. ¿Cómo me voy?

Considero que el aprendizaje adquirido durante esta sesión, fue que me di cuenta que mi acompañamiento no ha sido tan focalizado en el integrante, puesto que ahora lo he extendido hacia el grupo; logrando con ello favorecer la interacción entre ellos mismos y aprendiendo a partir de las experiencias del otro. En las primeras dos sesiones cuando alguien compartía, mi atención era solo para esa persona sin percatarme si alguien quería hablar, quizás por esta razón me perdí de algunas posturas no verbales que me pudieran indicar algo. Ahora en esta sesión creo que fue diferente, puesto que cuando la persona comparte, yo en ocasiones volteaba a ver al grupo para darme cuenta como se encontraba; el atenderlo de forma grupal me parece que para mí no es difícil ya que mi grupo es pequeño y podré hacerlo sin ningún problema como en esta sesión que me resulto satisfactorio.

El recurso que considere que desarrollé en esta sesión, fue mi actitud al estar atenta ante la búsqueda de la intervención oportuna para la obtención de datos, que pudieran clarificar las conductas de los integrantes. Como en el caso de “R”, cuando en la primera intervención el aseguraba que los señalamientos con su dedo índice no lo conflictuaban y por lo que consideré oportuno realizar una confrontación logrando cuestionarse en cuanto a ello.

Durante el transcurso del taller me sentí preocupada y lo considero como un obstáculo, ya que una de las integrantes del grupo que había avisado por vía telefónica que no podía asistir, debido a una situación familiar, escuchándola desconsolada y por consecuencia me sentí inquieta por querer estar acompañándola en esos momentos pero, por otro lado, pues tenía una responsabilidad de asistir al grupo. En algunos momentos de la sesión me cuestionaba mentalmente como se encontraba, pero cuando tenía conciencia regresaba mi atención hacia el grupo y continuaba; pero si lo considero como un obstáculo porque tuve al inicio de la sesión lapsos de distracción.

Como segundo obstáculo, es el tiempo que se requiere para esta sesión, afortunadamente al grupo lo he percibido con la apertura de compartir, pero el hecho de estar poniendo atención en el tiempo me preocupo por dejar algún proceso incompleto; esto me invita a reorganizarme en mis actividades e intervenciones.

Sesión 4. “La expresión de mis emociones (segunda parte)”

Inicié la sesión a las 17:00 horas dándoles la bienvenida y un agradecimiento especial de la siguiente manera: “Muchísimas gracias por estar aquí, les doy la bienvenida y bueno quería hacerles un agradecimiento muy especial, estamos ya en la cuarta sesión, vamos a la mitad y de verdad entiendo que hacemos, este, sacrificios, que tenemos también responsabilidades y cosas que hacer y sin embargo están aquí. Gracias por su asistencia y por la apertura ¿no? que me he dado cuenta que ahora que he estado haciendo el análisis de las sesiones, este, a mi me enriquece y me doy cuenta de esa apertura a la experiencia que han tenido muchísimas gracias” (F, 2011). En seguida, invité a los participantes a contestar tres

preguntas, comentándoles que las respondieran en base a las sesiones anteriores, enfatizando que las respuestas no serían compartidas y que solo me las entregarían. Estas preguntas las realicé con el objetivo de analizar cómo se han estado sintiendo en relación con mi intervenciones, con el grupo y con el taller. Las preguntas fueron las siguientes:

1. ¿Cómo me he sentido en el transcurso del taller?

2. ¿Cómo me he sentido con la facilitadora?

3 ¿Cómo me he sentido con los integrantes del grupo?

Posteriormente invité a los participantes a retomar la dinámica de la sesión anterior ¿Cómo expreso mis emociones? con el fin de trabajar con las emociones que había dejado de tarea, y que antes de iniciar la sesión me percaté que todos la habían hecho entendiéndolo como una acción motivada y retomarlo como una atención, así como, el reconocimiento para los integrantes en cuanto al tiempo que le habían dedicado a esto.

Para concluir la sesión los invité a que el resto de la semana se dieran cuenta de una emoción, rescatar una emoción por cada día que sea positiva o negativa y poder hacerla consiente; y si esta ayuda o no el relacionarme con mis alumnos. Invité a los participantes a responder una pregunta:

¿Cómo nos vamos?

En esta sesión identifiqué características propias de la etapa 5 que menciona Rogers (2004) en su libro “Grupos de encuentro” llamada “Expresión y exploración de material personalmente significativo”. Esta etapa refiere que:

> Es indudable que esto obedece a que ese miembro ha llegado a comprender, que en parte, este es *su grupo.* Puede ayudar a hacer del mismo lo que desea. Además, ha tenido la experiencia de que se expresaron y aceptaron -o asimilaron- sentimientos negativos, sin que ello acarreara consecuencias

catastróficas. Cae en la cuenta de que existe aquí cierta libertad, aunque riesgosa. Comienza a generarse un clima de confianza. Corre entonces el albur de permitir que el grupo conozca alguna faceta más honda de sí mismo"(Rogers, 2004,p.26).

Me parece que el compartir e algunas de las participantes en comparación a otras sesiones fue más personal, expresando experiencias pasadas que no han sido elaboradas y que vienen a repercutir ahora en el presente, tanto en su vida personal como laboral.

El aprendizaje adquirido de esta sesión, fue el confiar en mí y en el proceso del grupo en el camino que tome este, ya que en las otras sesiones procuraba tener en mis manos una lista de las actividades que se tenían que hacer y en esta sesión decidí no utilizarla, confiando en el camino que tomaría el grupo y tener confianza en lo que yo pudiera hacer en este proceso. Aprendí que no debo forzar al grupo de acuerdo a mis necesidades, que el mismo grupo es el que caminó solo y yo acompañándolo como una herramienta que les facilitara dicho proceso. Me sentí más entregada que en otras sesiones, pues ya no me distraía con mi hoja de actividades simplemente me dediqué al grupo y a mí como facilitadora de este. Este aprendizaje lo considero fundamental para todas las sesiones que restan.

De acuerdo con esta sesión considero que he estado desarrollando lo que es la tolerancia y aceptación hacia los integrantes del grupo. Menciono esto, porque en las pasadas sesiones me sentía angustiada y con cierta desesperación en relación con una de las integrantes del grupo, que cuando comparte es demasiado lo que dice y que en ocasiones se sale del tema. Me preocupa por como regresar al objetivo principal, por el temor de que pudiera molestarla si la interrumpía, también, cuando decido hacerle alguna intervención en su compartir y no me permite terminar y tenía que subir la voz, que en ocasiones de igual manera lo hacía con algunos de los integrantes. Ahora cuando lo creí necesario lo hice haciéndolo de forma respetuosa y me parece que funcionó; de acuerdo a esto, creo que mis recursos de tolerancia y aceptación los estoy desarrollando, ya que me sentí tranquila tolerando y aceptando su forma de ser y también la mía, razón por la que me doy cuenta que yo en ocasiones no dejo terminar a alguien al comentar alguna cosa. Todo esto me lleva a reflexionar, y darme cuenta de lo benéfico o no del realizar este tipo de

conductas en mis relaciones interpersonales y que aparte de darme cuenta que mejoro mis habilidades, también pudiera considerarlo como un aprendizaje.

En esta sesión me di cuenta que un obstáculo del que tuve conciencia, fue el no poderme organizar en los turnos de participación para cada integrante, ya que cuando un integrante compartía otro expresaba su interpretación sin que existiera un orden en los turnos, preocupándome constantemente por tratar de atender a todos.

En esta sesión que fue la continuación de la sesión 3, me di cuenta que de igual manera se procuró que los docentes, lograran una mayor apertura al contacto y expresión con sus emociones basándose en su historia personal, dándose cuenta que algunas experiencias y vivencias actuales en el área personal que no han sido elaboradas o se estén viviendo actualmente en su área personal y viene afectar en su área laboral con sus alumnos y en sus relaciones interpersonales en la institución.

Sesión 5. “Reconociendo mi tolerancia ante la frustración

Iniciamos a las 17 horas dándoles la bienvenida y preguntándoles como se encontraban en ese momento. Después invite a los participantes a contestar las siguientes preguntas basándose en la tarea de la semana

¿Qué emociones pude detectar durante la semana?

¿Qué aprendí en base a la experiencia?

En seguida, para continuar les volví a invitar en hablar en primera persona con el fin de hacernos responsables de lo que estamos diciendo. Continuamos retomando al tarea de la sesión anterior, compartiendo una emoción que hayamos experienciado dentro del salón de clases y en casa y que esta, haya sido trascendente y que se sintieran seguros de compartir. Al terminar se les invito a tener un receso de quince minutos.

Continuamos con la dinámica llamada “Rompe-cabezas” la cual se trataba de formar un rompecabezas. Demostrándoles las figuras que se realizarían de la siguiente manera: en un primer momento, hacerlas de manera normal guiándose por dos figuras mostradas, esto con el fin de crearles las condiciones a los docentes y acompañarlos a que obtengan un mayor reconocimiento su vulnerabilidad ante las situaciones generadoras de frustración educativa en la práctica de los participantes

En un segundo momento, lo tendrían que hacer de parejas. Una pareja con los ojos cerrados, dejándose guiar por el otro compañero de pareja pero este compañero con las manos atrás solo dando indicaciones de manera verbal sin utilizar sus manos, los primeros en terminar fueron “R”, después “N”, “Y” y “M”. En seguida se hizo la de parejas: “N” con “R” y “M” con “Y”.

Continué con el cierre invitando a los integrantes a responder 2 preguntas respondiéndolas de la siguiente manera

¿Cómo me siento en este momento?

¿Que aprendí?

Los cambios que observé durante esta sesión, fue el lenguaje no verbal de los participantes. Durante la dinámica percibí que sus posturas las interpreté como de desesperación e inclusive de frustración, acentuándose en la persona de “R” y de “N”, a diferencia de las demás sesiones, ya que cuando realizaban la dinámica, sus posturas eran no siguiendo indicaciones y percibiendo mensajes que ya terminara la dinámica, diciéndome de forma verbal “me siento frustrado”.

De acuerdo a los aprendizajes en los participantes rescato los siguientes:

- En relación con “M”, considero que es un aprendizaje el haberse dado cuenta de sentir una necesidad en ella de identificar y clarificar las emociones que experiencia en su salón de clases.
- El aprendizaje de “N”, de darse cuenta que si puede formar un rompecabezas reconociendo su capacidad que ha tenido en el transcurso de su vida para realizar cosas de las cuales no se imagina que lo era.
- En relación con “R”, el reconocer que le hace falta ser más tolerante consigo mismo y con los demás.

Me doy cuenta, que el aprendizaje que les quería compartir a los docentes en el de reconocer su vulnerabilidad ante las situaciones generadoras de frustración, yo lo experiencié con una de las participantes que menciono en el siguiente apartado, donde expongo los obstáculos que yo considero que se presentaron en esta sesión y que también los considero como aprendizajes, ya que para que se de este aprendizaje, reconocí mi recurso el de la tolerancia a la frustración, pues me sentía muy frustrada por cómo me sentía al inicio de la sesión ansiosa y preocupada, llegando un momento en que pensé en terminar la sesión antes de lo previsto. Fui reconociendo mi tolerancia ante esta situación, y así de esta manera logre sentirme parte del grupo y de esta manera me sentí congruente con mis deseos de estar en el grupo.

Durante el transcurso de la sesión, percibí como un obstáculo la involucración que tuve con una participante, que aparte de ser una integrante, es una persona muy apreciada por mí y por mi familia en un problema personal que me compartió antes de comenzar la sesión. Inicie la sesión preocupada y ansiosa por el temor de no poder estar al cien con los docentes en el acompañamiento, me parece, que conforme fue transcurriendo la sesión me fui relajando y entregándome al grupo y creo que lo logre; pero esto si lo considero un obstáculo porque comencé la sesión no siendo congruente conmigo misma y con los participantes en relación a mi actuar y mi sentir, ya que esto último lo considero una condición fundamental para mi preparación como facilitadora.

En esta quinta sesión, se hace mención en base a los aprendizajes que reportaron y fueron compartiendo los participantes, rescato que en cada uno de los integrantes expresan que aunque en su hacer se les pueda presentar obstáculos o simplemente cosas desconocidas ellos salen adelante, lo realizan, convirtiendo eso para algunos como un reto o una meta a seguir, descartando que se pueda representar esos obstáculos como bloqueos a seguir existiendo la motivación de lograrlo. Esto lo relaciono con la Tendencia actualizante que menciona Rogers (1980), Ya que valido esto sobre la emoción de la frustración que comparte “R”, cuando se siente limitado en no poder realizar su actividad de docente como a él le parece bien, sin embargo, termina por hacerlo enfrentando esos obstáculos. “M” que algo que le cuesta trabajo hacer, en vez de ser obstáculo para ella la motiva a

realizarlo no la detiene es un reto a vencer. Y el trabajar con algo desconocido no le da miedo realizarlo, y lo enfrenta preparándose más o tener la seguridad de centrarse en su realidad y decir si puedo o no puedo, pero después de haberlo tratado y que esto no esté en sus manos. Por último “N”, que menciona que cuando tiene que enfrentarse a algo desconocido o que lo considera no ser capaz, reconoce sus logros anteriores y los traslada ante ese nuevo reto a enfrentar.

Esta tendencia es definida por Rogers (1980) en su libro “El camino del ser” que en todo organismo existe, a cualquier nivel, una corriente fundamental de movimiento hacia la realización constructiva, una tendencia natural hacia un desarrollo más completo, conceptualizada como el de la tendencia actualizadora y se halla presente en todos los organismos (1980,p.63)

Entonces la entiendo de acuerdo a esto y en base al trabajo de la sesión que la tendencia actualizante es una motivación innata que se dirige a desarrollar en la persona, existiendo libertad para elegir cualquier dirección, pero en realidad selecciona los caminos positivos y constructivos.

Sesión 6. “Evadiendo mis emociones”

Se inició la sesión a las 17:10 horas, dándoles la bienvenida y compartiéndole a los participantes que la integrante “M” no podría asistir por problemas personales y reiterándoles la invitación en hablar en primera persona, comentando que me di cuenta, que en ocasiones para hablar de nuestras emociones o de nuestras experiencias, hablamos en ocasiones con un lenguaje impersonal haciendo énfasis en que haciéndolo nos ayudara a tener una mayor clarificación, conocimiento y reconocimiento de las emociones. Se continuó invitando a los participantes a responder 3 preguntas: ¿cómo me siento en este momento?, en base a mi tarea ¿qué emociones identifique durante la semana?, ¿que aprendí de esa experiencia?. Continuamos retomando la tarea de compartir dos emociones, que pudimos reconocer y clarificar durante la semana ya sea en el ámbito laboral o en el personal, pero haciendo hincapié, que las que compartiéramos hayan sido las más difíciles o les haya costado trabajo el reconocerlas. Se tomó un descanso de quince minutos y

se continuo con la segunda parte de la sesión, que se realizaría en base a la reflexión de la película llamada: “El país de los pozos”,

En esta sesión percibí empatía por parte de los participantes ante mi preocupación por los problemas técnicos que tuve con la película “El país de los pozos”. En esta sesión, tuve la oportunidad de darme cuenta ahora en los participantes empatía hacia a mí de manera no verbal, en otras sesiones lo había identificado entre los integrantes y ahora en esta sesión me toco experimentarla y fue una actitud muy agradable.

Descubrí durante la intervención junto con la sesión pasada, que un obstáculo para mí fue de aprendizaje, donde me doy cuenta que he desarrollado mi tolerancia hacia la frustración. En la segunda parte de la sesión como dinámica había decidido poner la película llamada “El país de los pozos”, donde se haría una reflexión donde nuestra parte emocional es para algunas personas difícil de tocar y de sentir, o sea, la evasión del mundo emocional de la persona. Entonces cuando tendría que poner la película esta se paraba, en ocasiones no se escuchaba el sonido, se iba la imagen etc… Sin embargo, en el primer momento me sentía estresada y preocupada, empezaba a sentirme frustrada pero al momento que me iba sintiendo de esta manera me empecé a calmar, reflexionado que estas cosas pueden pasar en cualquier momento sin ser yo responsable de lo sucedido, me tranquilice, pedí disculpas por lo sucedido y seguí con la dinámica de la sesión.

Podría decir que existió un obstáculo, y fue los problemas que se presentaron al momento de poner la película, como lo fue la distorsión de imagen y el poco sonido de la misma, lo considero como un obstáculo solo por un momento porque no lo fue para toda sesión.

Sesión 7. “Resignificación emocional”

Iniciamos la sesión a las 17 horas, dándoles la bienvenida y agradecerles por su asistencia, le exprese a “S” mi agrado por habernos acompañado en esta sesión, y también mi preocupación a “M” ya que la sesión pasada no asistió por problemas de salud. En seguida, comenzamos a retomar la actividad que se ha estado dejando en las pasadas sesiones, que es de clarificar las emociones que hemos estado

experienciando durante la semana. Invité a los participantes a que tomáramos un descanso de 15 minutos

Para continuar con la segunda parte de la sesión, iniciamos la dinámica llamada “Floreciendo mis emociones” en donde se les dio una flor de tela a cada participante y se les invito a poner en cada pétalo las emociones que han estado reconociendo y clarificando durante el taller, con el objetivo de que los docentes obtengan una mayor responsabilidad de las mismas y las puedan modificar de una forma constructiva. En seguida compartir la experiencia a los demás compañeros mencionando una emoción que para el docente fue la más significativa.

Se Inicia el cierre de la sesión respondiendo a tres preguntas:

¿Cómo me siento en este momento en comparación de cómo llegue?

¿Que aprendí en esta sesión?

¿Que aprendí de mí y de mis compañeros?

En esta sesión percibí con más énfasis la sesión pasada y esta que los integrantes del grupo y me incluyo hemos aprendido a respetar turnos, a respetar el espacio de la otra persona sin interrumpirlo, percibí demasiado orden en este sentido en comparación de otras sesiones sintiéndome relajada y con tranquilidad.

Sesión 8. “Conviviendo con mis emociones”

Inicié la sesión a las 17: horas, comentando a los participantes que “N” y “S” habían reportado que llegarían un poco tarde a la sesión. En seguida, les comenté que como primera parte, se retomaría lo que se había dejado de tarea acerca de las emociones que estuvieron clarificando durante la semana en el salón de clases y compartirlo con los demás integrantes, después se tomaría un receso de 15 minutos

y más tarde como segunda parte, realizaríamos una dinámica llamada “Plasmando mis aprendizajes”

Al iniciar la segunda parte de la sesión, después del receso, le explique al grupo de lo que se trataría la dinámica “Plasmando mis aprendizajes” donde expondríamos nuestros aprendizajes. La dinámica consistía en tomar el material que estaba expuesto en la mesa del centro, a criterio de cada participante y tendrían que plasmar en un dibujo, lo que significó para cada uno de ellos el taller; y en otro en base a los aprendizajes del taller que significa el docente emocional. Estos se realizaron de manera gráfica y se expusieron de forma verbal……

Al término de la dinámica se inicia el cierre con las siguientes preguntas

¿Cómo me siento?

¿Qué aprendizajes significativos aprendí durante el taller?

En base a mis aprendizajes ¿cómo los puedo aplicar a mi labor como docente?

¿Con el compartir de mis compañeros que aprendí?

¿Qué nuevas propuestas quisiera desarrollar como docente?

¿Qué cambios observé durante el taller en mi práctica docente?

En esta sesión observe en los participantes la cooperación en grupo al realizar el trabajo, me di cuenta, como entre ellos ayudaron a realizar sus trabajos siempre con el respeto entre cada uno. También percibí, quizás porque no se había dado la oportunidad de realizar este tipo de trabajo, pero me percaté que cuando lo realizaban sentí la confianza de bromear entre ellos. Me di cuenta como el grupo se formó, porque al finalizar la sesión se retroalimentaron uno a uno de manera informal, ya que en otras sesiones solo lo hacían cuando estábamos en sesión; ahora en esta ocasión lo estuvieron haciendo hasta el final, donde cada uno de nosotros nos retirábamos a nuestros respectivos hogares.

A continuación expongo frases de algunos de los docentes que considere significativas:

- “S” (2011) comenta en base a sus alumnos: “como que he logrado que tomen esa conciencia” compartiendo que para ella es importante la “alfabetización emocional, que lo reconozcan”, “como el ir sembrando” “yo estoy convencida que si estamos bien como personas, podemos estar bien en donde nos desarrollemos”. Como aprendizaje “S” expresa lo siguiente: en relación con su hijo “me pude acercar más a él” percibiendo que el aprendizaje obtenido en el taller trascendió tanto a su vida personal como laboral. “También el espacio que me di aquí como el poder expresarme como que ahí algo floreció y que me sentí como muy acompañada”

- “M” (2011) fue la segunda en participar y compartió en relación a los aprendizajes: “expresar y sentir emociones”, “es importante identificar las emociones para saberlas manejar sin que lleguen a afectar a uno mismo” identificarlas, como que si las sentía, las disfrutaba, las sufría pero no las identificaba y mucho menos el manejo”.

- “N” (2011) siguió y confirmó en base a sus aprendizajes: “He logrado un cambio, mi corazón se siente bien, se siente más firme y esa firmeza y seguridad y creo que la estoy comunicando a mis hijos” entendiendo esto que el aprendizaje que adquirió en el taller trasciende a su área personal.

- “R” (2011) cerró la dinámica, expresando que las emociones que pudo clarificar se han reflejado en su grupo con sus alumnos, considerando esto como un gran logro como lo son la empatía, la prudencia y la alegría.

Considero que en esta sesión, podría mencionar como obstáculo en los momentos que me sentía preocupada por el tiempo, aunque una sesión anterior les había comentado que probablemente en esta sesión por motivos del cierre saldríamos un poco más tarde de lo acostumbrado. Pero al inicio, no recordé que les había avisado

y siento que en ocasiones trataba de realizar las intervenciones un poco apresuradas para alcanzar el pequeño convivió que les tenía preparado al grupo.

CAPÍTULO IV. ESTRUCTURA METODOLÓGICA

4.1. Organización de la información

En base al taller procuré llevar una información ordenada, que me sirvió como reporte de evidencia para compilar el registro de los datos, siendo estos los siguientes: Audio-grabación, Reporte por escrito de bitácoras, Transcripciones completas y parciales. También se aplicaron cuestionarios al inicio y al final de cada sesión, los integrantes realizaron un reporte final y actividades que se realizaron como lo fue collage y manualidades.

El registro de datos que utilicé como evidencias se sintetiza en la siguiente tabla:

Sesión	Audio	Transcripciones completas	Transcripciones parciales	Cuestionario inicial	Cuestionario final	Reportes finales	Collage	Notas personales
	AD	**TPC**	**TPP**	**CTI**	**CTF**	**RPF**	**CG**	**NP**
1				**CTI1**	**CTF1**		**CG1**	
2	**AD2**			**CTI2**	**CTF3**			
3	**AD3**	**TP3**			**CTF3**			
4	**AD4**			**CTI4**	**CTF4**			
5	**AD5**			**CTI5**	**CTF5**			
6	**AD6**			**CTI6**	**CTF6**			
7	**AD7**	**TPC7**			**CTF7**			
8	**AD8**			**CTI8**	**CTF8**	**RPF8**	**CG2**	**NP8**

También ordené los registros asignándoles un número por renglón, que sirvió para encontrar de manera precisa lo expresado de forma verbal y escrita las contribuciones de los participantes. En seguida muestro un ejemplo de lo antes mencionado: **(CTF2, Y, 17 febrero 2011: 10).CTF2,** significa: **C**uestionario **F**inal de la sesión **2**, enseguida la letra con la que se identifica cada integrante que expresa lo

citado: **Y**, la fecha de la sesión: **17 febrero** y el número asignado al renglón de la cita: **10.**

4.2 Inmersión en los datos y establecimiento de preguntas de análisis

Al concluir el taller, continúe con la reflexión y el análisis de lo sucedido durante las intervenciones, con el objetivo de ordenar y poder comprender los procesos que se fueron dando tanto en los participantes como en la facilitadora.

Estos datos surgieron de lo que fue aconteciendo entre los participantes y conmigo a lo largo de las ocho sesiones. Lo primero que realicé fue revisar los datos de bitácoras, cuestionarios y de audios; reflexionarlos y comprenderlos, que más tarde me ayudarían a definir las preguntas que guiarían mi proceso de análisis. Las preguntas fueron las siguientes:

- ¿Qué cambios hubo en los participantes en relación al trabajo emocional, en el concepto del yo y su repercusión en su labor como docente?
- ¿Cómo fue la experiencia del taller considerado como un espacio de expresión y de aprendizaje emocional en los participantes?
- ¿Cómo fue mi proceso de facilitación durante la intervención?

4.3 Proceso de estructuración de los datos

El formular las preguntas implicó un proceso de análisis y la sistematización de información que expongo a continuación:

Cuando los datos ya se encontraban codificados (se cita en la tabla anterior), inicié la revisión del contenido de las sesiones, reportes de bitácoras y audios, con el fin de identificar temas emergentes, enseguida realicé la formulación de las preguntas de análisis ante dichos temas, después agrupé la evidencia en torno a las unidades de significado **(**pequeños fragmentos de evidencias que responderían a dichas preguntas)y por último la realización de ensayos reflexivos que permitan obtener el conocimiento de los alcances de la intervención.

CAPÍTULO V. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN

En este capítulo expongo los alcances del trabajo de campo conformado en tres aspectos, a) Los procesos de cambio en los participantes, b) La experiencia del taller como espacio de expresión personal y de aprendizaje significativo y el clima del taller que se fue formando durante el desarrollo de las sesiones y por último c) Mis actitudes, logros y dificultades durante mi proceso de facilitación que darán respuesta a las preguntas de análisis.

5.1 Procesos de cambio en los participantes

Los cambios que fui descubriendo en la mayoría de los participantes durante el transcurso del taller, fue en el trabajo con las emociones en relación al concepto del yo y su repercusión en la labor docente.

5.1.1 El proceso de cambio: “Y”

Conciencia en relación al concepto del yo

Durante el transcurso del taller “Y” manifestó que ha crecido en la autoaceptación, ya que compartía que por mucho tiempo se ha sentido juzgada y no aceptada por ella misma y por los demás. Esto siempre lo interpretó en un inicio, que era provocado por dos situaciones, la primera en relación con los demás por su hiperactividad, donde comparte que los maestros y las demás personas constantemente le estaban llamando la atención y eso la hacía sentir no aceptada; y en relación consigo misma tenía que ver por su sobrepeso.

Para “Y” el salir y mostrarse ante una sociedad era el sentirse avergonzada por ser objeto de tanta crítica. Comentando que debido a esto, se sentía insegura y como consecuencia le fue cambiando el concepto que tenía de la gente conceptualizándola como “mala” y que era la responsable de su sentir. Por otra parte también reconoce que esto no le ha permitido abrirse ante los demás, decidiendo poner una barrera para evitar ser juzgada, esto lo compartió de esta manera: “(…) le tengo pánico al ser juzgada, fui tanto tiempo juzgada, fui tanto

tiempo lastimada, fueron tantas veces de estás mal, estás mal, compórtate, o sea, el ser hiperactivo hace que aprendas a controlarte, a que aprendas a cerrarte a base de reglazos y *borradorzazos* en la escuela y que la gente no te acepte tal cual eres, pierdes tu autenticidad, empiezas a sentir esa vergüenza"(BIT3, Y, 24 febrero 2011: 97,101). Intuyendo en "Y" que no se sentía ella misma y sin la posibilidad de poder expresar verdaderamente lo que pensaba, perdiendo su autenticidad como "Y" lo expresaba.

Durante el transcurso del proceso del taller y conforme se desarrollaban las sesiones, inicio a percibir algunos de los cambios en "Y" en relación al concepto del yo. Fue dándose cuenta que su forma de sentir influía en su percepción de los demás y que por lo tanto no podía hacerlos responsables, sino que era ella misma la responsable de sus sentimientos, percepciones, actos, tales como el rechazo que expresaba de la siguiente manera: "(…) yo misma volteo al espejo y no me gusta lo que veo"(BIT3, Y, 3 marzo 2011: 314,315), logrando tomar conciencia y haciéndose responsable de lo que sentía: "(..) Yo siento que lo que decía que toda la gente es mala, pero creo que inconscientemente (silencio), no inconscientemente, muy conscientemente caí en cuenta de que la que provoca todo soy yo misma, porque yo misma no me considero" (BIT4, Y, 3 marzo 2011: 307,310) simbolizando además que estos sentimientos como la frustración, la inseguridad, es decir, sus problemas personales le afectaban más de lo que pensaba.

"Y" termina las sesiones exponiendo de forma escrita sobre los aprendizajes adquiridos durante el taller, concluyendo que en su área personal es donde había percibido más cambios, expresándolo así: "En este aspecto (personal) es donde más cambié, ha sido muy difícil aceptarme tal cual soy siempre mirando para otros y olvidándome de mi. Poco a poco he aprendido aceptar y decir lo que siento" (N.P, Y, Abril 2011:17,21) desarrollando una conciencia de autovalía, que tenía voz y que se consideraba como única. Percibiendo en "Y" una consideración positiva de sí misma, teniendo una "actitud positiva en respecto de sí mismo que no depende directamente de las actitudes de los otros" (Rogers, 1985, p.43).

De acuerdo a mi percepción, el proceso de cambio en "Y" en relación al concepto del yo, se fue desarrollando de la siguiente manera: Inició dándose cuenta de cómo consigo misma fue tomando conciencia de que la responsable de su sentir

era ella misma y no responsabilizando de su sentir a los demás, y a partir de esto comienza la auto-aceptación y la decisión de expresar lo que siente.

Trabajo con las emociones en relación al yo.

"Poco a poco he aprendido a aceptar y decir lo que siento"

El proceso de cambo de "Y", se caracterizó en el inicio de las sesiones principalmente en la necesidad de expresar sus emociones, compartiéndolo de la siguiente manera: "tengo demasiadas emociones juntas y que tengo que aprender a expresarlas para no ser como una olla express" (CTI, Y, 17 marzo 2011: 10,13), puesto que reconoce que suele distraerse en cosas externas más que contactar con sus emociones, y que por lo tanto suele evadirlas. Al tomar conciencia de ello le permite sentir la necesidad de exteriorizar y expresar sus emociones.

A partir de lo anterior, me percato del inicio del cambio. Donde anteriormente expresaba que es poco el contacto con sus emociones y conforme transcurría el taller, me voy dando cuenta que existe una marcada expresión donde comparte de manera escrita que durante el desarrollo del taller, iba teniendo una relación cada vez más cercana con sus emociones, expresándolo de esta manera: "Cada vez me conecto más con mis sentimientos, soy más consiente de mis emociones y de cómo manejarlas" (CTF, Y, 24 marzo 2011: 7, 8).

De igual manera, intuyo que al tomar una mayor conciencia de sus emociones en base a su detección, su discriminación y su manejo, esto le permite primero valorar la consecuencia de la manifestación de estas: "Soy más consciente de mis emociones y me detengo antes de actuar o hablar" (CTF, Y, 31 marzo 2011: 21,22).

En la última sesión, concluye expresando de manera escrita, los aprendizajes en relación con la regulación y la detección oportuna de sus emociones, así mismo, de la toma de conciencia en el actuar y la expresión de las mismas. Permitiéndole ofrecer lo mejor de ella en sus relaciones interpersonales y sobre todo a ella misma. Entendiendo esto como que el regular las emociones y el reconocimiento de las mismas ayudan a que "(..) se expresen de forma apropiada. Esto es posible a partir de la toma de conciencia de las propias emociones" (Redorta 2006, p.109). Haciendo referencia también, que aparte de sentirse valorada y ser agradecida con

la vida por lo que ha logrado ser, aprendió a ser congruente tanto con sus emociones como con la razón.

El proceso de cambio que fue desarrollando “Y” en relación al trabajo con sus emociones, observo que inicia con un acercamiento con sus emociones (sin lograr discriminar cada una de ellas) y sintiendo la necesidad de expresarlas. Después va tomando conciencia de cada una de ellas, expresándolas y más tarde decidiendo el manejo y cómo actuar ante ellas; por último aprendió a ser congruente con sus emociones y sus pensamientos.

Trabajo emocional y su repercusión en la labor docente

“(..) soy humana, que siento y que tengo derecho a sentirme bien, mal y expresarlo”

En relación a su área emocional y su labor como docente, “Y” continúa con su sentimiento de inseguridad ante su percepción del rechazo por parte de los demás, repercutiendo lo personal en su labor como docente.

A raíz de cómo ha ido experienciando sus emociones, reconoce que esto la ha llevado a prejuzgar a los demás, utilizando una careta para no volver a ser lastimada; y como consecuencia de ello han sido afectadas sus relaciones interpersonales dentro de su área laboral por no poder mostrarse tal cual es.

Por otra parte, durante las primeras sesiones expresa que se encontraba sintiéndose fuera de lugar, describiéndolo de la siguiente manera: “(..) todavía no encuentro mi espacio, mi lugar...me siento como con incertidumbre…me siento como un platillo de comida china toda revuelta por dar clases de…”(BIT,Y,17 febrero 2011: 47,49) puesto que estaba por concluir el ciclo escolar y se le terminaba su suplencia como maestra, entonces se sentía con incertidumbre al desconocer lo que seguía para ella, pues anteriormente no se desenvolvía en ningún área en especial.

En este caso, considerando uno de los cambios emocionales que percibí en “Y”, fue en el transcurso de las sesiones ante su compromiso por clarificar las emociones en su rol como docente. Fue el reconocerse en estos mismos momentos que anteriormente se caracterizaban de frustración, tristeza y de incertidumbre, ahora se da cuenta que se siente en un momento de tranquilidad,

mencionándolo de esta manera: “tranquilidad para mí, tranquilidad laboral para mi…me siento pues bien, estoy haciendo lo que necesito en este momento” (BIT,Y,17 marzo 2011: 176,177), percibiendo su sentir diferente a lo que mencionaba anteriormente, ya que hacía referencia que cuando se acercaba el final del ciclo le era frustrante y con tristeza, dejando las clases y regresar a su puesto como suplente y ser solo la asistente: “mañana dejo de dar clases y me regreso a mi puesto y hacer asistente, de la asistente, de la asistente de todo mundo, entonces es un choque de volverte de bajar otra vez de tu nube, me volvieron a bajar de mi nube”(BIT, Y, 10 marzo 2011: 134,142). Así mismo, se da cuenta que esta serie de emociones vinculadas a su sentir en cada cierre de ciclo, también viene a repercutir en su vida personal y que esto en ocasiones no le permite concentrarse al cien por ciento en su clase.

Durante el transcurso del taller y, acorde a su compromiso por clarificar sus emociones en su área laboral, me percato del cambio emocional que existe en la forma en que percibe este momento del cierre del citado ciclo cuando comparte que ahora es caracterizado por la tranquilidad. Esto se da, a consecuencia de la toma de conciencia de lo que pasaría, preparándose un mes antes para volver a retomar sus actividades de asistente; expresando su preparación psicológicamente y que la ayudaría a enfrentar con alegría su nuevo rol.

Siguiendo en esta misma línea, “Y” al tomar conciencia del cambio en relación a como experienciaba esta situación antes y como lo hace actualmente, compartió lo siguiente: “(..) lo disfruto, porque quizás esto en un principio no valoraba en realidad mi trabajo, porque yo era como lo decía al principio, yo era….estaba como que bajando otra vez de a mis inicios de limpiar pañales y de preparar mamilas a lo que yo hacía”(BIT6, Y, 17 marzo 2011: 162,165) y luego agrega “como me tenían cambiando pañales ¿no? Entonces ahorita estoy entendiendo en realidad la necesidad ¿no? Que tienen de mi, nadie es indispensable, la necesidad que tienen la escuela de tener un comodín ¿no? ¿Por qué? Porque ya se cayó mengano….y que sea alguien que en verdad conozca lo que todas hacen” (BIT6, Y, 17 marzo 2011: 167,171)

Intuyo que de acuerdo a lo anterior, este nuevo rol de asistente que se le asigna cada vez que se termina el ciclo, ahora lo percibe de manera positiva. Entendiéndolo, como el sentirse valorada y reconocida por la escuela y es por lo que

termina expresando su tranquilidad “tranquilidad para mí, tranquilidad laboral para mi…me siento pues bien, estoy haciendo lo que necesito en este momento” (BIT, Y,17 marzo 2011: 176,177).

Concluye “Y”, en base a los aprendizajes que fue reconociendo como docente durante el taller ella continua disfrutando su labor, enfatizando lo siguiente: “(..) haciéndole ver a mis niños que soy humana, que siento y que tengo derecho a sentirme bien, mal y expresarlo” (CTF, Y, 31 marzo 2011: 9,13)y reconociendo que como docente no es la persona que solo les va a enseñar a escribir a leer, sino que: “(..) hay mucho más importantes de las cuales les tengo que enseñar, hay niños tan faltos de cariño, de atención y que en cierta manera te vuelves “todóloga”, tienes que ser enfermera, maestra, psiquiatra, psicóloga, tienes que saber de enfermería, todo, tienes que saber y en muchas ocasiones tú te conviertes en la única persona que tienen para pedir ayuda” (BIT2 , Y, 17 febrero 2011: 28,34).

Al final de las sesiones escribió que para estar bien con sus alumnos primero tiene que sentirse bien consigo misma: “pero que para poder darles el 100% es necesario aprender a detectar mis emociones, manejarlas aceptarlas y comunicarlas” (N.P, Y, abril 2011: 8,14).

Me doy cuenta que en el proceso de “Y” a partir de la toma de conciencia en relación con sus emociones en su labor como docente, esto le permitió comprender y valorar su situación laboral, percibiéndola de manera positiva. Reconociéndose primero como ser humano antes que docente, y que por lo tanto, le es necesario la detección, el manejo, la aceptación y la comunicación de sus emociones.

5.1.2 El proceso de cambio: “N”

Trabajo con las emociones en relación al yo

“Tengo el valor para afrontar mi problema y lograr esa paz que tanto busco…”

En el proceso “N” inició con una actitud de compromiso a trabajar en estar bien con ella misma y de esta manera dar lo mejor para sus alumnos, sintiendo seguridad de que aprendería y reconociendo lo importante que es el clarificar las emociones, expresándolo así: “(**..**) …sabiendo lo que siento puedo modificar mi actitud” (BIT1, N, 10 febrero 2011:108,109). En el transcurso de las sesiones “N” fue compartiendo la

problemática que le ocasionaba el cuidar a sus nietos debido al divorcio de su hija, y también la disposición de tiempo que tenía para los demás, no permitiéndole obtener un espacio personal, dándose cuenta al verbalizarlo que sentía que quizás ya le habían tomado la medida o abusaban de ella, afirmando que no siente apoyo por parte de su hija, ya que expresa que ella vivió la misma situación en algún tiempo y que esto no era un obstáculo para salir adelante por sí sola, reconociendo la necesidad que tiene de defender esos espacios.

Conforme fueron transcurriendo las sesiones y en base a las dinámicas, fui percibiendo en "N" cambios referente a su auto-reconocimiento en relación a su capacidad de realizar cosas que ella hasta la fecha no había logrado, exponiéndolo así: "(**..**) soy capaz de hacerlo como sé que he sido capaz de hacer muchas cosas que yo creía que no lo era"(BIT5, N, 10 Marzo 2011:669,670). Asimismo confirmando lo siguiente: "Soy capaz de hacer muchas cosas y reafirmé que lo desconocido no me frena al contrario lucho por lograr mi objetivo" (BIT5, N, 10 Marzo 2011:691,692) también expresaba que se iba sintiendo satisfecha ya que conforme avanzaba en su proceso, iba descubriendo cosas positivas en ella.

Para mí fue notorio el cambio que iba percibiendo en ella, en la fuerza en su voz, pues anteriormente me parecía un poco baja y su postura corporal era ligeramente encorvada. Este cambio lo capté con mayor énfasis al compartir sobre la emoción del enojo, reconociendo que esa emoción le era fácil manifestar, aunque "N" creía que la había ocasionado problemas por su manera de expresarla, explicándolo de la siguiente manera: "hago y digo lo que pienso, no pienso si los voy a ofender, si digo malas palabras no me interesa, saco todo y digo hasta madres, cosas de que estando en mi juicio se siente rico mentarle la madre diciendo cosas groseras.."(BIT3, 24 febrero, 2011:99,301).

Intuyo que "N" durante su proceso, fue desarrollando su confianza en el grupo y sobretodo en ella misma al compartir situaciones que al inicio expresaba que le costaba mucho trabajo decirlo, pero conforme avanzaba logró compartir la situación en la que se encontraba en su vida personal a la par con el taller, "N" se encontraba en un proceso de duelo ante la separación de su esposo, compartiendo que al verbalizarlo sentía coraje. Primeramente "N" pensaba que precisamente por la culpa de la manera en que expresaba su enojo, era en parte responsable de esta separación, pensando que si hubiera detenido la expresión de su enojo le hubiera

resultado de manera diferente esta situación, es decir, que este hubiera recapacitado, pero conforme lo iba expresando aparecía el llanto, dándose cuenta durante el transcurso de varias sesiones que no solo era su culpa, sino también que esta era compartida por el comportamiento de éste.

Esta situación antes mencionada en la que se encontraba "N" experienciando refiere que no lo había compartido ni a sus hermanas y que si lo hacía con el grupo era porque confiaba en que nosotros la podíamos facilitar, le ayudaríamos a ver la forma de cómo ver el problema, ser responsable de cómo se vea ese problema.

Tomando en cuenta el aprendizaje que estaba obteniendo a través de los compañeros y terminando por agradecerles lo siguiente: "(..) nunca me imaginé, de veras estar diciendo, tan… muchas gracias de veras por escucharme" (BIT, N, 24 marzo 2011:371,372), expresando que no creía que lo pudiera compartir por lo doloroso que era.

Considerando la apertura que tuvo "N" hacia el grupo, el darse la oportunidad de compartirlo y el permitirse vivir esta experiencia durante el transcurso del taller, la llevó a concientizar las emociones que prevalecían en ella, refiriendo que esto le permitiría saber cómo actuar y así obtener un equilibrio emocional en lo que siente, piensa y actúa.

Trabajo emocional y su repercusión en la labor docente

"Sabiendo cómo me siento puedo canalizar positivamente mis emociones para bien del grupo"

"N" se reconoce en su área laboral al inicio del taller, sintiéndose bien y dando lo mejor de ella, sin embargo los problemas personales no le han permitido ser congruente, haciendo referencia a lo siguiente: "Me siento muy bien dando todo de mi, siento que traigo problemas y cosas que le he dicho a la coordinadora ya, ya, no siento que estoy siendo congruente porque ante los chamacos no me voy a poner ahí o a regañar o hacer, pero yo creo que si lo sienten y lo perciben que traigo problemas pero trato de dar todo lo mejor de mejor" (BIT2, N, 17 febrero 2011: 42,46) Así mismo, fue reconociendo que inicia su aprendizaje en cómo está haciendo su labor.

El enojo fue una de las emociones donde “N” se da cuenta que la siente cuando un alumno no acata las reglas establecidas, reconociendo que para ella es difícil de expresarlo (a diferencia del área personal) pues teme que el alumno se sienta agredido u ofendido sin ser su intención. La preocupación fue otra de las emociones donde se da cuenta que es provocada por los problemas personales y responsabilidades que no le permiten dar el 100 por ciento a sus alumnos y como consecuencia no dedicarle el tiempo necesario a la preparación de sus clases, reconociendo que son muchas cosas por hacer y sintiendo la necesidad de concentrarse: “mi preocupación es no tener el tiempo de prepararme” (BIT4, N, 3 marzo 2011:178,179).

Percibo que esta emoción fue disminuyendo en base al trabajo emocional que se fue dando en relación a su área personal, pues es esta la que se ha presentado como un obstáculo para estar al 100 por ciento con su grupo.

Conforme a las actividades realizadas y la entrega que percibí en “N” con el objetivo de taller, “N” termina compartiendo de manera escrita, en base a los aprendizajes emocionales obtenidos en su área laboral, el reconocimiento y la importancia del saber cómo me siente y sobre todo la forma en que pueden ser canalizadas, siempre pensando en el bienestar de sus alumnos, diciendo lo siguiente: “Sabiendo cómo me siento puedo canalizar positivamente mis emociones para bien del grupo” (CTF, N, 31 marzo 2011: 10,12) y de esta manera expresando también, que ha aprendido a darse cuenta en cómo está haciendo su labor.

Al término del taller me doy cuenta que “N” en relación al trabajo emocional reconoce que las emociones hay que descubrirlas y con el poder de canalizarlas de forma positiva, así mismo, se da cuenta que los cambios que ha observado en su persona han trascendido a su área personal, es decir, especialmente hacia sus hijos, reconociéndose como fuerte y dando todo lo posible a pesar de los problemas que pueda traer.

5.1.3 El proceso de cambio: “M”

Trabajo con las emociones en relación al yo

“(..) las emociones son como mi compañía eterna”

“M” inicia su proceso dándose cuenta de la importancia que tiene el poder clarificar las emociones, explicando que tanto en la vida personal como en la laboral es parte importante en las relaciones interpersonales, donde el factor anímico es determinante.

Durante el transcurrir de las sesiones, “M” fue reconociendo emociones en ella que aún no sabía precisar el llamarlas por su nombre, pero que sin embargo, se manifestaban dentro de un proceso de somatización, comprendiendo esto, en la manera que lo expone Whittaker (1971) donde comparte que existen dos tipos de respuestas de las conductas, a nivel externo que es la manifestación y el interno que es el fisiológico; que este último lo encuentro relacionado con lo que expone “M” cuando dice lo siguiente: “(**..**) ahora ya entiendo porque me duele mi estómago, mis emociones se encuentran en mí, sin poder salir y lo peor del caso que ni se cuales son” (BIT1, M, 10 febrero 2011:32,34).

Más tarde, conforme llevaba a cabo sus actividades mediante su compartir experiencial, el proceso de aprendizaje emocional continuaba en “M”. Posteriormente fue dándose la toma de conciencia, al sentirse más cercana con sus emociones y que estas se encontraban en toda actividad y que la forma de expresión de las mismas podría ser tan clara pero sin voz.

Hace énfasis del cómo influyen las emociones en el estado de ánimo, expresándolo de esta manera: “Sintiendo más cercanas, a flor de piel, más consciente las emociones y el cómo afectan o identifican los estados de ánimo como respuesta a las mismas vivencias” (CTF, M, 3 marzo 2011: 4,8) y ante lo cual, se siente más consciente de que algunas situaciones y actitudes donde se vea involucrada el área emocional reaccionando de manera mecánica y sin intelectualizarlo.

Después de que “M” se da cuenta de la existencia de sus emociones, del acercamiento hacia ellas y del cómo estas se manifiestan en su actuar; “M” fue discriminando una a una cada emoción y por consiguiente pudo identificarlas, expresando que durante el transcurso de su vida no había separado una emoción de otra, es decir, no las había identificado. Esto debido a un sin número de actividades que tendría que realizar, y no contaba con el tiempo suficiente para llevarlo a cabo, pero que ahora, durante este experienciar emocional ha podido identificar las emociones en diferentes situaciones diciendo que: “(**...**) en un día tres emociones y

otro día en cuatro emociones incluso cuestionarme la razón de esto, porqué..."(BIT5, N, 10 Marzo 2011:430,433) compartiendo además, lo importante de clarificarlas.

"M" expone que se puede vivir con las emociones, pero en base a sus aprendizajes considera que lo primordial es el identificarlas, preguntarse sobre qué es lo que las está desencadenando, y considerando después lo importante que es su manejo.

Me doy cuenta que "M", en las últimas sesiones reafirma que aparte de la citada clarificación emocional, ya percibía la posibilidad de su manejo expresándolo así: "anteriormente no identificaba mis emociones, si las sentía, si las vivía, pero no las identificaba como tal, ni mucho menos como un mecanismo para corregirlas" (BIT, M, 24 marzo 2011: 55, 58).

Concluyendo que en base a su aprendizaje emocional se siente satisfecha y tranquila, dándole la importancia que conlleva la atención de las emociones y como repercuten en su cuerpo, considerando a estas como parte de su vida, y por tanto la prevención de sus efectos.

El proceso de cambio que percibí en "M" fue dándose cuenta de la manifestación de las emociones en su cuerpo, y de las distintas maneras en que se pueden expresar, después toma conciencia de sus emociones logrando con ello la discriminación de las mismas y por último surge un marcado interés por el manejo de éstas.

Trabajo emocional y su repercusión en la labor docente

"(..).el vivir e identificar las emociones nos libera de cierta manera y nos revitaliza para el trabajo"

En relación a su área laboral "M" comparte que se siente plena en su trabajo, de la conducta y de los valores, pero a la vez con mucha presión por la responsabilidad que tiene al transmitirles sus conocimientos a sus alumnos y la forma de cómo llevarlo a cabo, así mismo, esperando que ella sea vista como una persona congruente y tratando siempre de que la vean como una persona normal.

Reconoce que en su espacio laboral, le es difícil expresarse y sin embargo, logra hacerlo en el taller, diciendo lo siguiente: “Hasta que hablé, porque en la escuela está prohibido expresarse ”(BIT1, M, 10 febrero 2011:101,102).

Durante el transcurso de las sesiones, me doy cuenta que “M” hace un mayor acentuación en la emoción de la frustración y comprendiendo que esta era una emoción negativa. Esto basándose en una actividad, considerando la clasificación que cita Redorta (2006) donde expone que: “(...) en función de cómo el antecedente (acontecimiento) puede afectarnos, las emociones pueden ser positivas o negativas, lo cual no significa que sean buenas o malas, sino que son positivas o negativas en función del bienestar o malestar que nos provocan” (Redorta, 2006, p.33).

Esta emoción “la frustración” compartió que anteriormente no la había reconocido como tal, percatándose que esta frustración tiene dos fuentes: primero, cuando le ordenan efectuar cambios en la currícula y las consecuencias que estos puedan traer. segundo, cuando se siente defraudada al no obtener lo que espera de su entorno laboral, en especial lo que pudo haber inculcado en sus alumnos; considerando esto último como el 50 por ciento del orgullo de su profesión, ya que para ella es importante ser reconocida en su ámbito docente, expresándolo así: “(..) yo quisiera ser reconocida como una persona que puso un granito de arena a la educación” (BIT4, M, 3 marzo 2011: 398,399) ya que siente que sí está contribuyendo, pero sin embargo se da cuenta que en base a la conducta de otros maestros no siente que no lo están haciendo, pues ella no siente tal reconocimiento y por lo tanto expresa sentirse mal. En relación a esto, percibe que independientemente de representar el rol como docente, su labor trasciende al área personal de sus alumnos.

Intuyo que “M” durante su proceso ha desarrollado una capacidad para captar con mayor sensibilidad sus problemas involucrando también su estado de ánimo, compartiendo lo siguiente: “yo me he dado cuenta últimamente que soy muy sensible a los problemas, mi estado de ánimo es demasiado sensible a cosas que pasan” (BIT5, M, 10 marzo 2011: 100,101) reconociendo que antes no le sucedía.

Esta sensibilidad antes mencionada y en conjunto con las actividades que se iban desarrollando, percibo que logró desarrollar la actitud de la empatía (considerando esto como un aprendizaje en sus anotaciones finales) con sus

alumnos al ponerse en el lugar de estos, dándose cuenta de la forma de cómo el alumno recibe la enseñanza.

En base a los aprendizajes obtenidos durante el taller “M” termina llamándolo: “Expresar y sentir emociones” donde enfatiza lo siguiente: “ es importante identificar las emociones para saberlas manejar sin que lleguen afectar a uno mismo” compartiendo que anteriormente si las sentía, las disfrutaba, las sufría pero no las identificaba y mucho menos las manejaba, y actualmente logra primero hacerlas consientes, segundo logra reconocerlas, e identificando que las ocasiona y por ultimo su interés por el manejo de estas.

5.1.4 El proceso de cambio: “R”

Trabajo con las emociones en relación al yo

“(..) pude clarificar mis emociones que de alguna manera me habían conflictuado y no lo había reconocido”

El proceso de “R” lo aborda con una actitud de satisfacción percibiendo al grupo participativo y con los deseos de compartir. “R” inició con un mayor contacto de sus emociones a través del reconocimiento de las partes de su cuerpo, dándose cuenta, de lo importante que es para él el manejo de las emociones y que esto le permitiría el control en cuanto a la manifestación física, producto de este impacto emocional traducido en una somatización.

En palabras de Casassus (2006), en relación que a través del reconocimiento de las partes de su cuerpo, logro un mayor contacto con sus emociones, y reconociendo la parte importante del manejo de las mismas;
esto lo define de la siguiente manera:

> (**...**) trabajamos con el cuerpo como la primera puerta de entrada a nuestro mundo emocional. Las emociones están permanentemente ocurriendo junto a todo el flujo de nuestra conciencia y más allá, fuera de nuestra conciencia, en nuestro cuerpo y también más allá, fuera de él. Darse cuenta de este proceso

permite una mayor conciencia de las situaciones y la posibilidad de intervenir en ellas (Casassus 2006, p.205).

En relación a esto, “R” continua compartiendo: “(**…**) que si manejo mi cuerpo, podré controlar mis emociones sin dejar que partes de mi cuerpo se vean lastimadas por estas” (BIT3, R, 17 febrero 2011: 74,76).

Durante el transcurso del taller y mediante las actividades desarrolladas intuyo que “R” pudo discriminar y comprender sus emociones, con esto, logrando clarificar que algunas de estas lo habían estado limitando al grado de dificultarle la toma de decisiones: “(**...**) pude clarificar mis emociones que de alguna manera me habían conflictuado y no lo había reconocido” (CTF, R, 3 marzo 2011: 4,7).

Continuando con el redescubrimiento emocional por parte de “R”, me percato de su tendencia a llevar las cosas a un plano más intelectual que emocional, ya que comenta que tendía a pensar las emociones y esto inmediatamente le permitía desligarse de estas, explicando el porqué de esto, de la siguiente manera: “(..) porque no quiero sentirlo, porque no quiero a lo mejor…yo no quiero verme débil, verme fuerte porque es la característica que siempre he tenido” (BIT 6, 218, 221).

Conforme avanzaba el proceso “R”, fue mostrando una mayor congruencia con sus actos al percatarse de que esta manera de intelectualizar sus emociones, era más bien una evasión para no permitirse el contacto emocional. Llegando a compartir que conforme fue experienciando este cambio, fue logrando un equilibrio principalmente en lo personal, dándose cuenta que ante los otros se le había dificultado, mencionándolo de la forma siguiente: “me doy cuenta que estoy logrando una especie de homeostasis psicológica, en lo personal y con los que me rodean, siendo estos últimos, con los que más se me ha dificultado y con los que he intentado ser más auténtico” (NP, R, abril 2011).

Considero que en “R” observé que en el inicio de su proceso logra darse cuenta primero de cómo lo emocional lo impacta físicamente, posteriormente hace una comprensión de la discriminación de sus emociones llamándolas por su nombre, haciendo consiente el uso de la evasión como mecanismo de defensa para que no se den su expresión. Por último se da en él una clarificación de sus emociones decidiendo ser congruente con su actuar y haciéndose responsable ante esto.

Trabajo emocional y su repercusión en su labor como docente

"Pude trasladar mis aprendizajes emocionales a la enseñanza con mis alumnos, con mis compañeros y aún más hacia mi entorno socio-familiar"

La tolerancia, el sometimiento y el enojo fueron las emociones con las que logró una mayor clarificación en su labor como docente. Fue en la emoción de la tolerancia a la frustración donde se da cuenta que en su labor como docente, reconoce que requiere de incrementar el nivel de esta, percatándose de que al lograrlo podrá expresarse con una mayor gesticulación corpórea ante el grupo de alumnos, compartiéndolo de la siguiente manera: "Aprendí que tengo que procurar elevar mi tolerancia a la frustración ya que me di cuenta durante la dinámica, lo importante que es para mí el sentirme libre físicamente cuando estoy dando indicaciones enfrente de mis alumnos, puesto que el haber dado estas con las manos atrás, me sentí limitado y frustrado" (CTF,R,10 marzo 2011: 7,10), Observo en "R" que este trabajo emocional, trasciende a su vida personal y comparte que esta tolerancia no solo es en su labor como docente, sino también con los demás, pero primero consigo mismo.

En lo que concierne al sometimiento, él refiere lo siguiente:

"yo quisiera, este, hablar de la emoción del sometimiento, este, la verdad creí que cuando lo estaba contestando que nunca me había visto en esta situación pero realmente ya analizando las cosas de repente hablaba de las reglas,….al principio no lo veía como tal pero al final tenía que someterme o sujetarme a esas reglas con las que a lo mejor no estaba de acuerdo" (BIT4, R, 3 marzo 2011: 111,116) "R" anteriormente compartía que las reglas que la institución le imponía, él sin ningún problema las seguía, pero durante el transcurso de la sesiones observo que logra darse cuenta que sí representaba un conflicto su acatamiento.

Siguiendo con su trabajo emocional en cuanto al enojo, a través de estarlo compartiendo de manera verbal, el sentirse de esta manera con sus alumnos él lo manifestaba señalándolos con el dedo índice, afirmando que esto no le causaba ningún conflicto, que al contrario le había dado resultado, pues lograba su objetivo de llamar la atención de sus alumnos, diciendo lo siguiente: "(**..**) tiendo a señalar que es una grosería hacerlo pero a veces tengo esa mala costumbre, eso es algo que no es muy grato pero cuando me molesto sí tiendo a levantar el dedo" (BIT3, R,

24 febrero 2011: 19,21) conforme se desarrollaba la sesión, “R” se fue dando cuenta de su intranquilidad, manifestando al final de la sesión y de manera escrita que el haberlo verbalizado ya no existía la citada seguridad de la cual “R” presumía al inicio sobre la manifestación del enojo en base a un señalamiento, refiriendo lo siguiente: “Referente a mi inquietud esta se relaciona a los señalamientos que tiendo hacer con el dedo índice, creo que hasta ahorita no me ha traído problemas aunque ahora en la sesión al verbalizarlo me quedo con la duda si esta conducta realmente ha sido positiva” (BIT3, R, 24 febrero 2011: 19,21).

Intuyo que el trabajo realizado de esta sesión, invita a “R” a concientizar sobre este tipo de manifestación si realmente ha sido productivo para sus alumnos, ya que al cuestionarlos al respecto, los alumnos le manifestaron que efectivamente este señalamiento les produce miedo y obstaculiza seguir comunicándose con “R” en esos momentos. Percibiendo que estaba equivocado en su forma de manifestarse con sus alumnos, reconociendo que durante el proceso ha podido darse de cómo repercute las conductas de las emociones en su salón de clases, al mismo tiempo, reafirmando la dificultad en su expresión, exponiéndolo así: “(..) he podido darme cuenta que algunas emociones se me dificultaban expresarlas y otras conductas que no sabía cómo repercutía en mi grupo de alumnos” (CTI, R, 3 marzo 2011: 4, 8) haciendo énfasis en su reconociendo y clarificando de sus emociones, comprendiendo más sus conductas y tratando de ser congruente con sus actos.

La actitud de la empatía, es reconocida en los aprendizajes emocionales de “R” compartiendo lo importante que es dentro de su labor, manifestándolo así: “mostrándome más empático con mis alumnos, así podré facilitar la enseñanza y consecutivamente el aprendizaje comunicando mi sentir a estos, de tal forma que les sirva de aprendizaje en su vida personal y laboral” expresando que durante su trabajo emocional le permite empatizar con los demás, compartiendo que, es donde se da cuenta que existe una identificación con el taller, percatándose de la clarificación que ha ido existiendo durante su proceso, afirmando lo siguiente: “(…) la emoción te permite sensibilizarte para empatizar con los demás y yo creo que es ahí donde me identifico con todo lo que es el taller, que realmente me ha servido bastante, bastante como se los he manifestado, había cosas que yo no había clarificado y ahora lo digo y me siento muy a gusto, me siento muy bien, me siento tranquilo” (BIT, R, 24 marzo 2011: 305,301).

Al termino del taller me doy cuenta, que el proceso de aprendizaje emocional obtenidos por “R” en su labor como docente lo lleva primero el haber podido darse cuenta de sus emociones, comprendiendo la expresión de sus conductas y como estas repercutían en sus alumnos. Concluyendo al finalizar el taller que estos aprendizajes emocionales lo ha llevado a obtener una mayor apertura con su grupo, sintiéndose más cercano con sus alumnos. Estos aprendizajes obtenidos durante el taller reconoció que los pudo trasladar a su grupo, compañeros y a su entorno socio-familiar.

5.2 Mi proceso facilitador durante la intervención

¿Cómo fue mi proceso de facilitación durante la intervención?

Actitudes

La empatía, autenticidad o congruencia y consideración positiva incondicional son las tres actitudes que Rogers (1980, p.61) menciona que deben estar presentes para que el clima de facilitación sea estimulador del crecimiento, y de esta manera se logre la satisfacción y eficacia de un funcionamiento óptimo reflejándose esto en una personalidad cada vez más sana. Estas tres condiciones son las que abordo y que percibo que estuvieron presentes dentro de mi proceso de facilitación.

La empatía

Durante mis intervenciones descubro que logré comunicar la empatía mediante las técnicas del reflejo que son el parafraseo y el reflejo de sentimiento. Estas técnicas del reflejo son llamadas por Mainou y Abad (2006) como: “la instrumentalización característica de la actitud rogeriana, actuando como un cálido espejo, expresando la empatía del terapeuta, devuelve al paciente una realidad que surge del propio marco de referencia interno del paciente por lo cual la dinámica del proceso se ha centrado en el cliente” Mainou y Abad (2006, p.74) En relación con el parafraseo expongo que es el resumir la esencia de lo que comparte el participante, propiciando que la persona siga expresándose:

F: entiendo que es como el confiar en el esquema que ya tienes y cuando te lo cambian ese esquema es todo desconocido
Y: si, mas sin embargo… (BIY 5, Y, 2011:557,559).

Por otro lado el reflejo de sentimiento lo podría caracterizar como el captar y entender el contenido emocional, tratando que el reflejo transmita comprensión por sus sentimientos:
-F: me parece que es una situación difícil, ¿verdad Noemy?, el estar frente a un grupo como maestra o como autoridad y también el que este otra parte responsabilidad del nieto
-N: si, y el niño trae su problemas…… (Bit 5, N, 2011:494,497)

También podría decir que la empatía la sentí por parte del grupo en una de las sesiones de manera muy pronunciada: "… percibí empatía por parte de los participantes ante mi preocupación por los problemas técnicos que tuve con la película " El país de los pozos", en esta sesión tuve la oportunidad de darme cuenta ahora en los participantes empatía hacia a mí de manera no verbal, en otras sesiones lo había identificado entre los integrantes y ahora en esta sesión me tocó experimentarla y fue muy agradable" (BIT, 17 de marzo 2011: 300,305)

Entiendo la importancia que juega la empatía durante el proceso de crecimiento de la persona, comprendiendo que la empatía, sin perder la propia experiencia emocional, es una capacidad cognoscitiva y emocional de ubicarse en situación del otro, y percibir la realidad y las cosas como los percibe el otro y también el tratar de sentir como siente el otro.

La autenticidad o congruencia

De acuerdo a mis observaciones me doy cuenta que mi autenticidad se presentó desde los inicios del taller, expresándolo de la siguiente manera:
"En el transcurso de la sesión me di cuenta que puedo ser autentica o congruente con lo que siento y manifiesto, ya que me sentía nerviosa pero por otro lado quería que los participantes me percibieran segura y que tendría todo bajo control. Aparte de nerviosa también me sentí tensa por querer mostrarme de otra manera que no

era congruente como me estaba sintiendo en ese momento, dándome cuenta que en el momento en que me quité la careta que quería mostrar y compartí a los participantes sobre mi nerviosismo me sentí como si se me hubiera quitado un peso de encima sintiéndome realmente yo"(BIT1, 10 de febrero 2011: 38,46).

El verme entre docentes adopté precisamente ese papel, quizás de forma inconsciente como el de ser responsable de los demás y mostrarme como figura de autoridad teniendo todo bajo control; pero al momento en que me sentí igual que los integrantes, es decir, con autenticidad creo que empecé a disfrutar la presencia de ellos y después yo como parte de esta experiencia.

Esto se vincula con lo que menciona Rogers (1975) refiriéndose a la autenticidad del facilitador, exponiendo lo siguiente: "Cuando el facilitador es una persona auténtica, obra según es y traba relación con el estudiante sin presentar una máscara o fachada, su labor será proclive a alcanzar una mayor eficiencia. Esto significa que tiene conciencia de sus experiencias, que es capaz de vivirlas y de comunicarlas si resulta adecuado…..significa que es él mismo" (Rogers, 1975,p. 185,186).

Entonces concluyo, en base a mi experiencia durante el taller que el facilitador cuanto más sea una persona real y se relacione con el estudiante sin máscaras, es mucho más efectivo como un auténtico facilitador; siendo una respuesta que se produce instantáneamente desde lo más profundo del ser.

Consideración positiva incondicional

La consideración positiva incondicional como tercera condición básica es la acogida de respeto, aprecio, simpatía, aceptación, calidez y amor. Es una aceptación incondicional por la persona, aceptando al otro con todas sus características, valorándolo como persona que es, sin intentar amoldarlo a los criterios personales de la persona que escucha. Esta consideración positiva incondicional la fui sintiendo en conjunto con la tolerancia expresándolo así: "(..) considero que he estado desarrollando lo que es la tolerancia y aceptación hacia los integrantes del grupo" (BIT 4, 3 marzo 2011:518,519) esto lo mencione porque anteriormente me sentía angustiada y con cierta desesperación en relación con una de las integrantes del

grupo , ya que cuando comparte en ocasiones se sale del tema, y también cuando decido realizar alguna intervención no me permite terminar.

Conforme transcurrían las sesiones fui dándome cuenta de mi tranquilidad en relación a esta situación, y considero que esto se da a partir de mi tolerancia y aceptación en su forma de ser y repercutiendo también en mi, donde me doy cuenta que en mis relaciones interpersonales en ocasiones no dejo terminar a alguien al comentar alguna cosa. Llevándome a reflexionar lo importante y sobretodo lo benéfico que es el acoger a la persona sin condiciones, ya que me di cuenta que el haberla aceptado tal cual es mejoró mi actitud como facilitadora sintiéndome tranquila y dejándome llevar por el fluir del grupo.

Dificultades

Durante mi proceso de facilitación me encontré con varios obstáculos que me dificultaron mi desarrollo como facilitadora. Primero me doy cuenta que uno de los obstáculos de la primera sesión fue el no traer consigo la grabadora reportándo en la bitácora lo siguiente: "... el haber olvidado la grabadora, pues pensaba que no podía rescatar emociones y sentimientos expresados por los participantes.." (BIT1, 10 de febrero 2011: 181,183) ya que la grabadora me parecía fundamental en la elaboración del análisis, ya que puedo darme cuenta de cosas que quizás no había percibido dentro de la sesión. Como segundo obstáculo fue al percatarme de que la grabadora no estaba funcionando muy bien, ya que continuamente se disparaba el stop y automáticamente se paraba la grabación; dándome cuenta que esto de alguna manera, desviaba mi atención de los participantes en algunos momentos.

También podría decir que durante las sesiones percibí como un obstáculo cuando alguna de las participantes se reportaba expresando que no podía asistir a la sesión: "(...) fue mi preocupación por una de las integrantes del grupo que había avisado por vía telefónica que no podía asistir debido a una situación familiar escuchándola desconsolada …..en algunos momentos de la sesión me cuestionaba mentalmente como se encontraba pero cuando tenía conciencia regresaba mi atención hacia el grupo y continuaba" (BIT3, 2011:57,63) esto lo consideré como un obstáculo pues me di cuenta que por mi preocupación no realice un buen comienzo sintiéndome distraída por la participante. Otro de los obstáculos que fui

experienciando fue el sentirme limitada al no poderme organizar con los turnos entre cada participante, ya que me percataba que se interrumpían uno con otro y me preocupaba por los que no eran muy expresivos, quedándose estos sin opinar en tiempos considerables.

Por último, me di cuenta que la involucración que sentí con un problema familiar de una de las participantes que me compartió antes de la sesión, no me permitió sentir que me entregué al grupo al inicio de la sesión, ya que me sentí angustiada por ella, pero conforme transcurría la sesión me fui entregando poco apoco al grupo.

Estos obstáculos los considero como aprendizajes porque a partir de ello fui descubriendo mis habilidades como facilitadora dándome cuenta donde existían fallas y también cuales iba desarrollando.

Logros

En relación a los logros que observe con mi facilitación podría decir que logré en "M" ayudarle a clarificar sus emociones expresándolo así:

"(..) a la facilitadora por ayudarme a clarificar mis emociones" (CTF, M,31 de marzo 2011:8,10).

Por otro lado, con "R" aparte de ayudarle a clarificar sus emociones y también logró expresarlas sintiendo empatía conmigo en la manera de cómo fue mi acompañamiento: " creo que muy bien, ya que me ayuda a expresar y a clarificar las emociones que muy probablemente estaban bloqueadas" (CTI, R, 3 de marzo 2011: 10,13) además "(..) me permitiste expresarme más abiertamente y la manera como realizaste mi acompañamiento pude empatizar contigo….así como la confianza que me inspiraste" (NP, R, abril 2011: 10,18).

En "Y" y "N" la confianza fue lo que prevaleció en ellas, compartiendo "Y" lo siguiente: "Me gusta, es clara, amable muy clara con sus explicaciones su forma de ser facilita el desarrollo del taller (confianza)" (CTI,N,3 de marzo 2011).

5.3 El taller como un espacio de expresión personal y de aprendizaje significativo emocional

¿Cómo fue la experiencia del taller como un espacio de expresión personal y de aprendizaje significativo emocional en los participantes?

Espacio de expresión personal

El cambio de “Y” en este aspecto, consistió en que le facilito conocerse como persona independientemente de representar el rol de docente, expresando lo siguiente: “dejar por un momento mi rol de maestra y conocerme” (CTI, Y, 10 de febrero 2011: 4,5) así como también, le permitió el taller diferentes posibilidades de ser y estar, dándose cuenta que no está sola y reconociendo que este espacio era una manera de darse alegría donde también podía aclara sus ideas.

En relación con “N” el taller le permitió expresar sus emociones y situaciones personales que le ayudan a sentirse más ligera en comparación de cómo iniciaba cada sesión: “(…) diario vengo así como con el costal lleno y como que salgo yo un poquito más ligera, sí, me ayuda mucho venir y decir mis cosas” (BIT, N, 10 de marzo 2011: 77,79).

Espacio de aprendizaje significativo emocional

En este espacio caracterizado por un aprendizaje significativo emocional, a “M” le ha ayudado a identificar sus emociones, permitiéndole ser como consecuencia un mecanismo para corregirlas, así lo expresó: “(…) pero ya había mencionado en otra ocasión acerca del curso, que para mí ha sido como que el prender el foquito, porque anteriormente no identificaba mis emociones, si las sentía, si las vivía, pero no las identificaba como tal, ni mucho menos como un mecanismo para corregirlas” (BIT7, M, 24 de marzo 2011:55,58).

Siguiendo en esta misma línea, “R” se reconoce como muy dado a intelectualizar las cosas y se da cuenta que el taller le ha ayudado a reencontrarse con sus emociones que no había clarificado, además, le ha permitido sensibilizarse y esto como consecuencia ha podido empatizar con los demás, sintiéndose bien y

tranquilo, compartiéndolo de la siguiente manera: “soy muy dado a intelectualizar, pero el taller me ha permitido encontrarme con algunas emociones que a lo mejor, más bien no las había clarificado” (BIT,R, 24 de marzo 2011: 290,292) además expreso que :

“(..) la emoción te permite sensibilizarte para empatizar con los demás y yo creo que es ahí donde me identifico con todo lo que es el taller, que realmente me ha servido bastante, bastante como se lo he manifestado, había cosas que yo no había clarificado y ahora lo digo y me siento muy a gusto, me siento muy bien, me siento tranquilo” (BIT, R, 24 de marzo 2011: 301,305).

5.4 Clima grupal

Por otro lado atendiendo el clima grupal, podría decir en base a las expresiones de los participantes que se fue presentando un clima seguro donde “R” expone que: “(..)puedo expresar algo íntimo y sentirme seguro de hacerlo” (CTF, R, 24 marzo 2011:8,9).Percibo en este clima aparte de la seguridad también me doy cuenta que se hizo presente el respeto, expresándolo “R” y “M”, este último lo dijo así haciendo referencia en la actitud de la empatía: “Que es importante --y difícil) la empatía. Pero logramos un grupo de respeto, cooperación, comprensión etc. Muy bien” (CTF, M, 24 de marzo 2011:11.14). En relación al respeto, “R” también expreso que junto con él se había logrado el respetarse y ganarse la confianza. “N” comparte que el clima que percibió fue de escucha donde expone que nunca se imagino estar compartiendo cosas personales y agradece por haberse sentido escuchada.

Por último “Y” el clima lo percibe como de relajamiento al reconocer la necesidad de desahogar su ansiedad y que el asistir al taller le ha permitido hacerlo platicándolo con el grupo.

CAPÍTULO VI. DIÁLOGO CON AUTORES

A continuación realizaré un análisis en base al marco teórico referido en el presente trabajo, en relación con los resultados obtenidos dentro del taller “La docencia emocional”. Mencionaré aspectos que de alguna manera son aportaciones al conocimiento teórico y de utilización al Desarrollo Humano.

Trabajo con las emociones en relación al yo y su repercusión en la labor docente.

De acuerdo al análisis en relación a los procesos de cambio de los integrantes, observo que el trabajo que se realizó con las emociones en los docentes logró abarcar tanto el área personal como su experiencia como docentes. Basándome tanto en los contenidos teóricos como en las aportaciones de los autores como Freire (1970), Goleman (1995), Mainou (2006), Moreno (2002), Redorta (2006), Greenberg (1997), Whittaker (1971) y Rogers (1961; 1975; 1980;1985) entre otros.

En base a lo anterior y en conjunto con los ejercicios y dinámicas que propuse para las ocho sesiones, con el objetivo de poder favorecer un mayor contacto con las emociones mediante la revisión personal y la expresión de experiencias en su labor como docentes, logré facilitar que los integrantes obtuvieran mayor contacto con sus emociones y de esta manera lograr una mayor conciencia de éstas en relación al yo y en su repercusión en la labor como docentes.

El haber atendido las emociones y el obtener un mayor acercamiento de las mismas, nos conduce a lograr un mejor nivel de conciencia emocional, y por ende nos permite valorar la expresión, las reacciones, así como también, el apreciar con certeza nuestras propias emociones. En relación a esto, Redorta (2006) confirma que:

> *Tomar conciencia de las propias emociones*: tener, por tanto, capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos. Esto incluye la posibilidad de estar experimentando emociones múltiples. A niveles de mayor madurez, conciencia de que uno puede no ser

consciente de los propios sentimientos debido a una inatención selectiva o a dinámicas inconscientes" (Redorta, 2006, p.108).

El ir obteniendo una concientización emocional en los integrantes, les iba permitiendo lograr un reconocimiento de las emociones, ayudándoles a la identificación, discriminación y actuación ante estas, resaltando el interés por su manejo y observando con ello una mejoría. Entiendo que por lo antes citado, nos lleva a una mejor adaptación al medio (siendo una de las principales funciones de las emociones) desarrollando la capacidad de saber decidir el momento adecuado para la manifestación de las mismas. Al respecto Greenberg (1997) añade que:

> Lo que resulta adaptativo al final es la habilidad para elegir cuando expresar las propias emociones, en lugar de que nuestras emociones controlen automáticamente nuestras conductas. Lo importante es ser dueños de nuestras emociones en lugar de estar poseídos por ellas, ser los dueños de nuestras pasiones en lugar de ser esclavos" (Greenberg, 1997, p.55)

El haber trabajado con las emociones en relación al yo, vino a repercutir en su labor como docentes, como se menciona en las evidencias. Me doy cuenta que esto les permitió el reconocimiento como ser humano antes que ser docentes, con el derecho de expresar su sentir libremente, compartiendo que solo de esta manera podrán estar bien con sus alumnos, pero primordialmente con ellos mismos. Esto lo relaciono con Rogers (1961) cuando menciona sobre las actitudes que deben estar presentes en un clima de facilitación y estimulador del crecimiento, refiriéndome a la actitud de la autenticidad en el facilitador: "Ser auténtico implica la voluntad de ser y expresar, a través de mis palabras y mi conducta, los diversos sentimientos y actitudes que existen en mí. Esta es la única manera de lograr que la relación sea autentica, condición que reviste fundamental importancia. Solo mostrándome tal cual soy, puedo lograr que la otra persona busque exitosamente su propia autenticidad" (Rogers, 1961,p.41).

Entonces, puedo concluir que cuanto más real intente ser el facilitador, mayor será su efectividad en la relación con el alumno, sin fachadas y reconociendo sus

emociones, expresando de una manera sincera lo que siente y piensa, pero tomando en cuenta que esta autenticidad no necesariamente debe ser un proceso catártico donde la expresión de las emociones se lleve cabo sin importar la otra persona. De esta manera, el respeto hacia el otro es parte importante en dicho proceso, es decir, una relación donde nosotros nos hacemos responsables de la expresión y las consecuencias de la misma. Tal y como lo expone Greenberg, (1997) en el regular de las emociones. Observo que entre esta perspectiva y la autenticidad expuesta por Rogers (1962) en el sentir de las emociones y la expresión de las mismas, es deseable la presencia de un equilibrio entre ambas, de acuerdo a lo analizado en la presente intervención.

Este proceso antes mencionado desde el área personal en la labor como docente, permitió desarrollar la actitud de la empatía donde se expone lo importante que es ésta en la labor docente. Dicha actitud les favoreció en ponerse en el lugar de los alumnos, dándose cuenta en cómo es que el alumno recibe la enseñanza, y por medio de ésta, ha dado como resultado un mayor acercamiento con los mismos; facilitando también una mejor comunicación con el grupo y que esto trascienda tanto a su vida personal como laboral, así mismo, afirmando que esta actitud los sensibiliza con los demás. Mainou y Abad (2006) citan que la empatía:

> Consiste en “ponerse en los zapatos del otro”, sin perder la propia existencia emocional definida, es una capacidad cognoscitiva y emocional de ubicarse en situación del otro, en su mundo subjetivo, y percibir la realidad y las cosas como las percibe el otro y tratar de sentir como siente el otro en un marco de referencia externo…” (Mainou y Abad, 2006, p.73)

Confirmo que el área emocional del docente es transferible a las situaciones de relación, es decir, puede facilitar la mejor comprensión de las necesidades y motivaciones de los otros: estudiantes, compañeros de trabajo y familia; posibilitando la mejora de las relaciones en las instituciones educativas, que en ocasiones por cubrir las currículas asignadas a los docentes no les dan la importancia al área emocional del alumno y sobretodo de estos últimos.

Basándome en mi experiencia profesional como docente y tomando en cuenta la experiencia obtenido en el taller “La docencia emocional” al parecer son pocas

posibilidades que existen en los docentes para expresar su sentir ante el grupo, sus pares y las autoridades educativas, optando por quedarse callados. Esta poca atención a sus emociones me lleva a reflexionar sobre la indiferencia que ha permanecido sobre la enorme responsabilidad que considero que tienen las instituciones sobre el alfabetismo emocional en el equipo de docentes y cito esta como "enorme" porque son los docentes los que se encuentran directamente a cargo del grupo y creo que parte de sus funciones es también la de fomentar un clima emocional caracterizado por el respeto y la solidaridad, favoreciendo la convivencia. Pero como lo he expuesto anteriormente, resalto lo importante que es la preparación emocional en el docente y que esta forme parte de su preparación profesional y no se les capacite preferentemente en cuestiones técnicas-pedagógicas, descuidando el desarrollo de su área personal.

Confío en que esta preparación emocional antes mencionada, se puede hacer pero creo que no será un proyecto fácil a realizar, como lo expone Sazberger-Wittenber (1983) cuando comparte que esta no es una tarea fácil, pero que un buen comienzo de aprendizaje en la educación emocional del docente podría ser a través de la observación de los propios sentimientos y que esto repercutirá en su actividad profesional.

Entonces concientizo que mientras se le siga viendo al profesor como un instrumento emisor de conocimientos y meramente racional, donde sus proyectos sean solo teóricos y no se atiendan antes que docentes como personas emocionales, me resulta imposible que puedan sentirse motivados a re-aprender su área emocional, menos podrán ofrecer un espacio donde se puedan atender a los alumnos con deficiencias en las aptitudes tanto sociales como en relación al aprendizaje.

Al consultar el marco teórico referencial de este proyecto y a las opiniones de los participantes del taller, donde se expone sobre la importancia de las emociones en la educación, me resulta contradictorio cómo es que en la mayoría de las escuelas siguen utilizando el método donde la educación está más centrada en lo cognitivo más que en el desarrollo integral de las personas, dándose cuenta de las consecuencias que pueden afectar tanto a la enseñanza-aprendizaje como en las relaciones interpersonales dentro del grupo.

A partir, de que me doy cuenta de las pocas posibilidades de un cambio en el tipo de educación que se ofrece en la mayoría de las escuelas, sostengo con base en la presente intervención y en sus resultados obtenidos, que se puede realizar este cambio paulatinamente, Creo que en los participantes y en mí como facilitadora, se logró fomentar la importancia de proponer cursos donde se trabajen las emociones, comenzando en el área personal y en seguida en el área laboral. Me di cuenta de la enorme necesidad que existe en los docentes de expresar sus emociones a nivel personal y como éstas van repercutiendo en su área laboral. Considero que así como funcionó con los integrantes del taller puede funcionar en cada docente de las diferentes instituciones que existan y se rijan bajo la llamada "educación tradicional".

Con base a lo expuesto en este capítulo V, quisiera resaltar por último en qué forma considero que mi intervención enriquece el Enfoque Centrado en la Persona. Principalmente resalto la existencia del equilibrio emocional que considero debe existir en relación sobre la autenticidad de las mismas emociones, donde descubro que este equilibrio se presenta en dos partes: 1) primero sobre lo importante de ser autentico y el derecho de sentir y de expresar las emociones y 2) que este sentir y expresión de las emociones se realice de una manera responsable y resulte como consecuencia un buen manejo conductual.

También quisiera mencionar sobre los aportes que obtuve de la teoría consultada y fundamentada desde el Enfoque Centrado en la Persona a mi intervención con los docentes. Rescato el aprendizaje de la importancia de las emociones y que esto haya llevado a fomentar y a tomar la decisión de proponer la existencia de este tipo de proyectos en las instituciones educativas, y por otro lado el descubrimiento de ponerle voz a estas emociones, iniciando esto desde el nivel personal como parte esencial de la docencia emocional.

CONCLUSIONES Y PROPUESTAS

En este último capítulo es mi pretensión concluir de manera personal mis experiencias, aprendizajes y aportaciones teóricas relacionadas con el presente proyecto. A continuación enuncio las conclusiones del presente trabajo:

- El haber atendido, comprendido y llevado a la práctica el desarrollo humano, ha significado para mí un mayor crecimiento personal y laboral.

- El desarrollo humano es un proceso que me ha estado encaminando al mantenimiento y ampliación de mis opciones personales, permitiéndome desarrollar capacidades que me invitan a vivir en una sociedad de calidad, caracterizada de afectos, conocimientos y en una continua búsqueda natural de la felicidad “centrándose en mi persona”.

- Con respecto a la intervención, concluyo lo importante que es que antes de representar un rol en el campo educativo y aceptar esto, primero el docente tiene que hacerlo en su persona, en sus emociones y sentimientos, permitiendo que fluyan desde su interior y de esta manera los pueda expresar al exterior con autenticidad, pero siempre con una actitud responsable y no exclusivamente catártica.

- El Enfoque Centrado en la Persona, me invita a mí como docente a proponer un método de aprendizaje, donde este sea enfocado en la persona tanto del docente como del alumno, dejando de lado a las figuras didácticas sin sentimientos y con poca preparación emocional.

- Siempre estarán presentes en nuestra existencia las emociones, y nuestra responsabilidad es reconocerlas e integrarlas al proceso educativo, como parte importante de un modelo integral.

- El Enfoque Centrado en la Persona, se puede integrar a la educación, descubriendo en ello al ser responsable y a la obtención de un mayor compromiso en la labor docente.

- Parte importante de este Enfoque Centrado en la Persona, es el confiar en el ser humano junto con sus capacidades para desarrollarse y realizarse, con esto, permitiendo el crecimiento de las relaciones interpersonales.

- Se puede favorecer en los docentes la integración de sus emociones al trabajo educativo. Es cuestión de brindarles un espacio caracterizado de seguridad y confianza donde ellos se puedan expresar y compartir su sentir, favoreciendo la convivencia, el rendimiento docente, así como también, a producir efectos positivos en su propio desarrollo humano.

- En el desenvolvimiento que lleve a cabo durante el proceso de mi facilitación, intente que estuvieran presentes la empatía, la congruencia y la consideración positiva incondicional en la interacción con el grupo, mismo en el que aprendí que estas condiciones favorece a que sea mucho más efectivo el desarrollo personal y laboral del docente.

Con la experiencia en este proyecto de intervención, y una vez descritos los resultados y conclusiones del mismo, me animo a presentar las siguientes propuestas:

- Continuar fomentando y ofreciendo este tipo de talleres a los docentes con espacios caracterizados por un clima de confianza, donde se puede obtener un mayor aprendizaje emocional.

- Incorporar la educación emocional en la formación de los docentes, considerada como parte de un crecimiento personal y que repercute en sus relaciones interpersonales con sus alumnos, de verlos como personas y no como un número más en su lista, así mismo, que exista una comprensión recíproca y que

de esta manera los alumnos puedan ver al docente como persona más allá de una figura autoritaria.

- Mediante cursos o pláticas no necesariamente formales, seguir sensibilizando a los docentes en sus emociones y así obtener una mayor conciencia de las mismas, ayudando con esto, a prestar una mejor atención a sus estados de ánimo internos y a la expresión que se haga de ellos ante sus alumnos. Considero que solo en la medida que seamos capaces de conocernos emocionalmente, podremos utilizarlas a nuestro favor. Y a la vez, creo que estaremos dando el primer paso para lograr un mayor conocimiento de nosotros mismos.

- Promover en el docente la idea de que el tener un mayor contacto con sus emociones, aparte de los beneficios personales inherentes, también se favorecen esto repercute en sus relaciones interpersonales, ya que tienen un impacto en la relación con sus alumnos, colegas y demás personas de la comunidad educativa. Permitiendo con ello a que se relacione con el otro de una manera constructiva, invitándolo a revisar sus actos si es que debe seguir así como hasta ahora o modificar su conducta, siempre en función de las emociones que los puedan estar gobernando y tomando en cuenta de que manera las están exteriorizando.

- Contribuir al área educativa para que el docente se motive y se comprometa en su enseñanza emocional, dándose cuenta que él es un modelo y referente para sus alumnos, pues la manera como este haga uso de sus emociones y las manifieste servirán de ejemplo para conductas y actitudes presentes y futuras a sus estudiantes.

- Fomentar una escuela inteligentemente emocional, es decir, donde se tiende a promover en el alumno un desarrollo cognitivo y emotivo, resaltando que la educación es mucho más que introducir conocimientos en los alumnos, pero al mismo tiempo no desvalorizando a la educación cognitiva y ni la adquisición del saber, todo lo contrario, todo eso parece imprescindible, aunque podría decirlo

que incompleto. Me parece incompleto, porque el sentido del término “educar” creo que tiene que ver con prepararnos para cualquier área de la vida, incluso en lo emocional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Buber, M. (1969). *Yo y Tú*. Buenos Aires: Nueva Visión

- Casassus, J. (2006*). La educación del ser emocional*. México: Macmillan

- Collell,J, C. (2003*).* L' educación emocional. Trac, Revista dels Mestres de la Garrota, any XIX,num.37, pp. 8-10. (Original en lengua catalana).

- Freire, P. (1969). *La educación como práctica de la libertad*. México: Siglo veintiuno.

- Freire, P. (1970). *Pedagogía del oprimido*. México: Siglo veintiuno.

- Greenberg, L. y Paivio, S. (1997). *Trabajar con las emociones en psicoterapia.* Barcelona: Paidós.

- Goleman, D.(1995). *La inteligencia emocional*. México: Javier Vergara.

- González, A. (1987).*El enfoque centrado en la persona: aplicaciones a la educación*. México: Trillas.

- López, F. (2009). *Las emociones en la educación*. Madrid: Ediciones Morata.

- Mainou y Abad, V. (2006). *El enfoque centrado en la persona*. México: Compañía Editorial Impresora y Distribuidora,

- Matesanz, P. (2005). *Emociones, una rueda de molino, un camino para descubrir tu verdadero ser*. México: Felou.

- Mearns, D. &Thorne, B. (2003), *La terapia centrada en la persona hoy.* Bilbao: Desclée De Brouwer.

- Moreira, V. (2001).*Más allá de la persona.* Santiago: Universidad de Santiago de Chile.

- Moreno, S. (1983*).*De como los sentimientos tienen lugar propio en la educación*, Sinectica*. Recuperado el 4 de diciembre del 2012 de: htt://www.portal.iteso.mx/portal/page/portal/…19%Salvador%Moreno.pdf

- Moreno, S. (1983*).La educación centrada en la persona*. México: El Manual Moderno

- Opazo, A. (2001).*El sujeto del desarrollo*. En C. Núñez, (2001).*Educar para construir el sueño*, ITESO, Guadalajara, Jalisco, México.

- Olivares, S. (2007). *Acciones desde el enfoque centrado en la persona, generadoras de aprendizajes significativos en alumnos de licenciatura en psicología.* (Tesis de maestría). Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente, Tlaquepaque, Jal.

- Ortega, R. (1998*).La convivencia escolar: qué es y cómo abordarla. Programa Educativo de Prevención y Maltrato entre compañeros y compañeras.* Sevilla: Consejería de educación y ciencia.

- Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente. (2006). *Plan de estudios de la Maestría en Desarrollo Humano (4 DH)*. Tlaquepaque, Jal: Autor.
- Programa de las naciones Unidas para el Desarrollo Humano en Jalisco. *Informe sobre Desarrollo Humano en Jalisco* (2009).Recuperado el 4 de diciembre del 2012 de:http.//www.Undp.org.mx/ spyp.php?page=area_interior&yd_rubryque=

- Perez, M. (2001). *El lado humano: reflejo en la práctica educativa*. (Tesis de maestría). Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente, Tlaquepaque, Jalisco.

- Redorta, J. (2006). *Emoción y Conflicto*, Barcelona: Paidós.

- Rogers, C. (1961).*El proceso de convertirse en persona.* México: Paidós.

- Rogers, C. (1975).*Psicoterapia Centrada en el cliente.* Buenos Aires: Paidós.

- Rogers, C. (1980).*El poder de la persona.* México: Manual Moderno.

- Rogers, C. (1980).*El Camino del Ser.* Barcelona: Kairós.

- Rogers, C. (1985). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Buenos Aires: Nueva Visión.

- Rogers, C. (1996). *Libertad y creatividad en la educación.* Barcelona: Paidós.

- Rogers, C. (2004). *"Grupos de encuentro".* Buenos Aires: Amorrortu.

- Saint-Onge, M. (2000). *Yo explico pero ellos… ¿aprenden*?.México: Secretaria de Educación Pública.

- Sazberger-Wittenber, I., Williams, G. y Osborne, E. (1983). *The emotional experience of learning and teaching.* Londres: Karnac.

- Santos, M. (1984). *Coeducar en la escuela*. Madrid: Grupo Cultural ZERO,

- Segura, M y Arcas, M. (2007). *Educar las emociones y los sentimientos*. Madrid: Narcea.

- Secretaria de Educación Pública (2009). *Reforma integral de la Educación básica*, México: Autor.

- Siccone, F y López, L. (2006). *Los sentimientos en la educación*. Buenos Aires: Troquel

- Torres, R. (1986). *Educación Popular, Un encuentro con Paulo Freire.* Ecuador*:* CECCA CEDECO.

- Whittaker, J. (1971). *Psicología*. México: Nueva Editorial interamericana.

APÉNDICES

Apéndice 1

Cuestionario para el alumno

1. En mi salón
   yo:_____
2. Me siento muy feliz en mi salón
   cuando:_____
3. Me siento muy triste en mi salón cuando:
   - Mis compañeros me rechazan
   - Mis compañeros se burlan de mi
   - Mi maestra me regaña
     Otros:_____
4. Me siento muy enojado en mi salón cuando:
   - Mis compañeros me agreden
   - Mis compañeros me critican
   - No me siento atendido por mi maestra
     Otros:_____
5. Cuando llego a mi salón yo me
   siento:_____
6. Lo que más me gusta en mi salón es:
   - Aprender
   - Ver a mis compañeros
   - Platicar con mi maestra
   - No me gusta mi salón
     Otros:_____
7. Me gusta que mis compañeros me
   digan:_____

8. No me gusta que mis compañeros me digan:_____
9. Cuando mis compañeros me ayudan me siento:
    - Contento
    - Importante
    - Molesto porque no me gusta que me ayuden

    Otros:_____

10. Juego con mis compañeros cuando:_____

11. Me gusta que me tomen en cuenta mis compañeros porque:_____

12. Me molesta que mis compañeros:_____

13. Mis compañeros piensan que soy:_____

14. Cuando no sé lo que me pregunta la maestra mis compañeros dicen que:_____

15. Ayudo a mis compañeros cuando:
    - Me lo piden
    - Cuando me nace ayudarlos
    - No me gusta ayudarlos

    Otros:_____

16. Me gustaría que mis compañeros fueran mas:_____

17. Cuando veo venir a mi maestro me siento:
    - Nervioso
    - Molesto
    - Preocupado
    - Miedo
    - No me gusta ver a mi maestro

    Otros:_____

18. Mi maestra es:
    - Alegre
    - Seria
    - Amigable
    - Estricta
    - Flexible

      Otros:_____

19. Mi maestra es agradable cuando:
    - Llego puntual al salón
    - Termino rápido mi actividad de la clase
    - Me mantengo callado en el salón

      Otros:_____

20. Mi maestra se enoja cuando:
    _____ _____

21. Cuando mi maestra me llama la atención yo:_____

22. Me gustaría que mi maestra fuera mas:_____

Apéndice 2

“LA DOCENCIA EMOCIONAL” **HOJA DE TRABAJO (sesión 2)** **¿QUIÉN SOY?**
Como persona soy :
1. Como Docente me he sentido como:
2. Si pudiera tener un deseo, sería:
3. Me siento feliz cuando mi grupo:
4. Me siento triste en el grupo cuando:
5. Me siento muy importante cuando:
6. Una pregunta tengo sobre la vida es:
7. En el salón de clases yo me enojo cuando:
8. La actividad que más me gustaría realizar es:
9. Un pensamiento que aún sigo teniendo de mi grupo es:
10. Cuando me enojo, yo:
11. Cuando me siento triste, yo:
12. Cuando tengo miedo en el salón de clases, yo:
13. Me da miedo cuando:
14. Algo que quiero, pero que me da miedo pedir, es:
15. Me siento valiente cuando mi grupo:
16. Me sentí valiente ante mi grupo cuando:
17. Amo a mi grupo cuando :
18. Me veo a mí mismo (a):
19. Algo que hago bien en mi grupo es:
20. Estoy preocupado (a) cuando:
21. Más que nada me gustaría:
22. Lo mejor de ser yo es:
24. Necesito que mi grupo :
27. Deseo que mi grupo:

Apéndice 3

Sesión 1

Cuestionario inicial

- ¿Cómo me siento en este momento?
- ¿Qué espero de esta sesión?

Cuestionario final

- ¿Qué aprendí en esta sesión?
- ¿Por qué es importante clarificar mis emociones?
- ¿Cómo me voy en esta sesión?

Sesión 2

Cuestionario inicial

- ¿Cómo me siento en este momento?

Cuestionario Final

- ¿Qué aprendí?

- ¿Cómo me siento en este momento?

- ¿Qué experimenté con la dinámica?

Sesión 3

Cuestionario final

- ¿Cómo me sentía cuando llegue?
- ¿Cómo me siento ahora?
- ¿Cómo me voy?
- ¿Cuáles son las emociones que comúnmente siento en mi salón de clases?
- ¿Qué emociones me permiten relacionarme con mis alumnos y cuáles no?
- ¿Qué emociones me cuesta trabajo expresar y cuáles no?
- ¿Qué mejoras o cambios me gustaría hacer en mi salón de clases?

Sesión 4

Cuestionario inicial

- ¿Cómo me he sentido en el transcurso del taller?
- ¿Cómo me he sentido con la facilitadora?
- ¿Cómo me he sentido con los integrantes del grupo?

Cuestionario final

- ¿Cómo me voy?

Sesión 5

Cuestionario inicial

- En base a la tarea ¿qué emociones pude darme cuenta durante la semana?
- En base a la tarea ¿qué aprendí de esta experiencia?

Cuestionario final

- ¿Cómo me estoy sintiendo en este momento?
- ¿Qué aprendí?

Sesión 6

Cuestionario inicial

- ¿Cómo me siento en este momento?
- En base a mi tarea que emociones identifique en la semana?
- ¿Qué aprendí de esta experiencia?

Cuestionario final

- ¿Cómo me siento?
- ¿Qué aprendí de mí y de mis compañeros?

Sesión 7

Cuestionario final

- ¿Cómo me siento en este momento, en comparación de cómo llegue?
- ¿Qué aprendí en esta sesión?
- ¿Qué aprendí de mí y de mis compañeros?

Sesión 8

Cuestionario inicial

- ¿Cómo me siento en este momento?
- En base a mi tarea ¿Qué emociones pude darme cuenta en la semana?
- ¿Qué aprendí de esta experiencia?

Cuestionario final

- ¿Cómo me siento en este momento?
- ¿Qué aprendizajes significativos aprendí durante el transcurso del taller?
- ¿Qué aprendizajes obtuve en base al compartir con mis compañeros?
- ¿Qué nuevas propuestas quisiera desarrollar como docente en base a las experiencias?
- ¿Qué cambios observé en mi práctica profesional durante el taller?