



U N A M IZTACALA

# **Universidad Nacional Autónoma de México**

## **Facultad De Estudios Superiores Iztacala**

**“La experiencia significativa del facilitador/a, en el proceso de formación hacia la Orientación Individual del Proyecto de Promoción del Desarrollo Personal y Profesional (PDP)”**

**T E S I S**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE**

**LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**P R E S E N T A (N)**

**SELENIA BARRIOS CARRILLO**

Directora: Lic. **María Kenia Porras Oropeza**

Dictaminadores: Lic. **María Elena Martínez Chilpa**

Lic. **Juan José Muratalla Cázares**



**Los Reyes Iztacala, Edo de México, 2010**



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## AGRADECIMIENTOS

A mis dadores de vida, que además han sido los impulsores más importantes, constantes y entregados para lograr éste objetivo y que seguirán presentes a pesar del tiempo y de lo que nos depare el destino, pues aún faltan más logros por concretar en ésta, mi vida. Gracias por su amor, respeto, compañía, confianza, apoyo moral y económico, y mucho más, todo incondicional, de no ser por ello, creo que estaría flotando en el Olimpo o teniendo luchas constantes, desgastantes y desequilibrantes con la vida misma.

A mi ser amado, el hombre con quien he decidido compartir de manera cercana lo que me queda de vida, gracias por su amor, su tiempo, su compañía, su apoyo, su tolerancia, gracias por el empujón y las porras que necesitaba día a día para sacar éste proyecto adelante desde su inicio, hasta su término.

A mí querida Kenia por haber compartido la realización de éste trabajo paso a paso, por su dedicación, confianza, tiempo, flexibilidad y paciencia ante mi tiempo y ritmo. Gracias por dejarme compartir contigo el conocimiento, pero sobre todo el inicio de un crecimiento integral, personal y profesional.

A la joven y al joven egresados de la FES-I, que participaron en éste trabajo, gracias por compartirme sus experiencias vividas en el PDP y permitirme plasmarlas para su trascendencia. Fue grato volver a recordar lo vivido y ver ahora junto con ustedes el producto de un proceso de crecimiento, que en el PDP inició y que espero no termine hasta el fin de nuestros días.

Y va por todos aquellos que se han aparecido en mi camino, por los que dejaron de estar y por los que siguen presentes formando parte de la historia de mi vida, tanto académica como personal. Por todos los que se quedaron a medio camino con el sueño de seguir y que por las circunstancias de vida no lo lograron. Por todos aquellos que siguen sobre la línea, que independientemente de las inclemencias del tiempo, no quitan el dedo del renglón y siguen a paso firme buscando el sueño deseado, consiguiendo sus metas una a una, poco a poco, respetando sus tiempos y espacios, sin dejar de luchar.

# INDICE

RESUMEN.....	iv	
INTRODUCCIÓN.....	v	
CAPÍTULO I		
Formación del facilitador/a desde el Enfoque Centrado en la Persona		
1.1. Enfoque Centrado en la Persona.....	16	
1.1.1. Antecedentes y Fundamentos Teóricos.....	16	
1.1.2. Actitudes, Formas Básicas de Intervención y el Facilitador/a.....	22	
1.2. El facilitador/a y su formación desde el Enfoque Centrado en la Persona.....	33	
CAPÍTULO II		
Proyecto de Promoción del Desarrollo Personal y Profesional (PDP)		
2.1. Antecedentes (PDP).....	41	
2.2. Orientación Individual y la formación de facilitadores/as.....	45	
CAPÍTULO III		
Presentación y análisis de resultados.....		52
3.1. Metodología.....	53	
3.1.1. Procedimiento y Pre-aplicación.....	55	
3.1.2. Aplicación y resultados.....	56	
3.2. Presentación y análisis de resultados.....	57	
CONCLUSIONES.....	76	
BIBLIOGRAFÍA.....	84	
ANEXOS DE INSTRUMENTOS		
ANEXOS DE RESULTADOS		

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo dar a conocer las experiencias significativas del facilitador/a, en las diferentes actividades del proceso de formación hacia la Orientación Individual en el Programa de Desarrollo Personal y Profesional (PDP), de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FES-I). Las experiencias son eventos que la persona vive en el aquí y ahora, y siguen presentes el tiempo que le sean funcionales a la persona para su crecimiento. Para determinar las experiencias significativas que vivieron los alumnos/as en su proceso hacia la facilitación, se solicitó la participación de dos ex-alumnos de la carrera de Psicología de la FES-I, que estuvieron en el PDP. Se aplicaron cuatro instrumentos para recopilar la información, una entrevista, una composición, un ejercicio estructurado para contestar y un collage de imágenes con actividades del PDP. Se determinaron dos criterios para establecer una experiencia como significativa: si el participante menciona “experiencia significativa” y si la experiencia se presenta en tres de los cuatro instrumentos. Para el análisis de resultados se dividió el proceso de formación en etapas: inicio de curso, exposiciones de revisión teórica, juego de roles, taller de sensibilización, preparación de jornada de salud, jornada de salud, facilitación de OI, monitoreo de facilitación y cierre de curso. Se utilizó el círculo hermenéutico que nos acercó al mundo del actor. Se encontró que las experiencias significativas de los/as participantes se ubican en el inicio de curso, exposiciones de revisión teórica, facilitación de OI, monitoreo de facilitación y taller de sensibilización, éste último ambos ex alumnos/as entrevistados/as lo consideraron como una experiencia significativa. Éstas experiencias siguen presentes a dos años de haberlas vivido, facilitando el crecimiento de los/as egresados/as, tanto en el ámbito personal como en lo profesional. PDP por ser un programa integral, deja en la persona una serie de experiencias que le son significativas y que siguen estando presentes a través del tiempo, éstas experiencias a la vez ayudan de manera indirecta, a que los objetivos del programa se sigan logrando en los ex alumnos/as aún estando fuera de la institución, ya que siguen buscando su crecimiento.

## INTRODUCCIÓN

Las comunidades en el transcurso de los años, pasan por una sucesión de eventos preparados, esperados y no esperados por ellas. Estos eventos traen consigo una serie de etapas o cambios, que forman fenómenos económicos, culturales, educativos, políticos, etc. En todos éstos fenómenos se encuentran presentes las relaciones interpersonales, que se crean entre los habitantes de las mismas comunidades o entre distintas comunidades, Leal (1998) a este respecto menciona que las relaciones interpersonales son de vital importancia para el desarrollo de la persona. Existen algunas que resultan negativas, influyendo en la persona, a tal grado, que pueden generar un bloqueo en su crecimiento. Independientemente de que éstas relaciones se formen, lo que la persona pretende, a lo largo de su vida, es que la mayoría de sus relaciones sean positivas, útiles para su desenvolvimiento, tomando en cuenta que de las relaciones se obtienen diversos aprendizajes teóricos o prácticos, éstos a su vez se vuelven experiencias de vida, que al volverse significativas le ayudarán a facilitar su entendimiento y crecimiento. Lafarga (1992) coincide con Leal, al decir que éstas relaciones son de amplio valor para el desarrollo humano, dado por las interacciones entre los seres humanos, que además de tener acciones y movimientos, tienen sabiduría, son entes de naturaleza pensante. Y lo ejemplifica con el cuento de “Tony de Melo”:

“En cierta ocasión preguntó el maestro a sus discípulos, que creían ellos que era más importante: la sabiduría o la acción. Los discípulos fueron unánimes en responder: la acción por su puesto. ¿De qué vale una sabiduría que no se expresa en la acción? contestaron los alumnos. ¿Y de qué vale una acción que procede de un corazón ignorante?, replicó el maestro” (Lafarga, 1992, pág. 7).

El ser humano, no sólo es un cuerpo biológico (anatomía, huesos, carne, sangre, etc.), también es ideas, imágenes, creatividad, conocimiento, experiencia, sabiduría, emociones (tristeza, alegría, coraje, miedo, amor, etc.), con las cuales se forman aquellos valores y/o sentimientos, que le son representativos y “los guarda en su corazón”, como la bondad, la voluntad, la justicia, la solidaridad, el respeto, la gratitud, etc., siendo útiles herramientas

para guiarse en sus relaciones sociales. Éstos tres aspectos: cuerpo, psique y emoción, son importantes para un desarrollo completo, si alguno de éstos tres aspectos o los tres se encuentran en desequilibrio, a la persona le puede costar trabajo llegar a las metas deseadas, además que si la persona no se conoce a sí misma, probablemente no podrá conocer o acceder al otro, y si además de esto no tienen las habilidades para manejarse dentro de su contexto, se le presentarán en su vida quizá, una serie de conflictos personales y sociales que generarán inadaptación y en lugar de conseguir beneficios, se obstaculizará su desarrollo y/o avanzará con dificultad. Además de la falta de conocimiento que la persona pueda tener de sí misma y de la falta de habilidad para adentrarse en la experiencia de la otra persona, Leal (1998) expone otras razones por las cuales las relaciones se vuelven negativas, las ideas sociales son un ejemplo, la discriminación o diferenciación de género, que se han intentado cambiar desde hace varios años.

Los roles de las mujeres y de los hombres se arraigaron dentro de nuestra sociedad, al grado de que, en ocasiones, los conflictos por los cambios a éstos roles, pueden llegar a ser más fuertes que los provocados por las relaciones entre los roles ya establecidos. Cuando la persona nace estos factores aún no se encuentran presentes, parece ser que los niños/as no nacen con prejuicios ni complicaciones. Conforme el niño/a crece y se convierte en persona, se crea bajo ideas y condicionamientos sociales que en ocasiones en lugar de ayudarle, limitan su desenvolvimiento en el entorno social.

Las relaciones interpersonales de los adultos se establecen generalmente sobre la base de ideas preconcebidas o prejuiciosas acerca de los demás, que no permiten un conocimiento amplio personal, ni social. Las sociedades se mueven creando roles, posturas, actitudes en las diferentes masas, volviéndose amigas y enemigas, por que dentro de ésta, se forman las relaciones que ayudan o afectan el desarrollo de sus mismos integrantes. Menciona Pozzoli (2007) que la sociedad enseña a las nuevas generaciones, a vivir expresando emociones de neutralidad, apatía, indiferencia, hostilidad, agresividad y envidia, no es recomendable exponer las emociones que están sintiendo, no hay que poner en evidencia sus “debilidades”. En este tipo de sociedad hay gente desconfiada, aislada e individualista, que se queja del tipo de sistema, pero que a la vez contribuye sin reproche, por su falta de

voluntad, en la construcción de su propio entorno. La falta de contacto con los propios sentimientos y la indiferencia hacia los otros, puede crear inadaptaciones en la persona y relaciones conflictivas con los demás, provocando un desequilibrio en la persona a largo o corto plazo, según sea la situación. Surge entonces la necesidad de hablar con alguien (persona conocida no profesional), de requerir atención especializada, para así poder encontrar la forma de equilibrar sus emociones e inadaptaciones sociales. Cuando la persona busca ayuda, se espera que sus relaciones negativas se vuelvan positivas, es decir, que la relación donde un individuo se cierra al contacto con el otro, al acercamiento y apertura de sus sentimientos, se vuelva abierta, de confianza, de comprensión, de entendimiento, de compañía, etc., logrando con éste posible cambio, que las personas y las comunidades en general tengan un ambiente sano y apto para su desarrollo.

En una comunidad hay diversos tipos de personas y diferentes tipos de relaciones, la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FES-I) es un ejemplo de ésta diversidad. Y no está exenta de relaciones en vías de crecimiento o de deterioro (Rogers y Kinget 1971b), ya que dentro de sus habitantes existen personas en equilibrio o en desequilibrio emocional, y esto se puede reflejar en el desempeño durante su formación profesional.

El área administrativa preocupada por sus alumnos/as, se da cuenta de cómo se encuentran éstos a partir de las calificaciones, de algunas conductas negativas hacia sí mismos y hacia los compañeros/as, profesores/as, etc., así como las bajas temporales y las deserciones. La FES-I al ver esto, se preocupa y ocupa de la situación, buscando soluciones para que su comunidad no decaiga. Se crean entonces, programas que ofrezcan un servicio que se encargue del cuidado de la salud mental y emocional de la comunidad, de forma individual y grupal, según se requiera. La intención es dar atención psicológica a aquellas personas que crean necesitarlo (individual o grupal), ya que uno de los principales factores para que la atención psicológica funcione, es la acción voluntaria del futuro usuario/a.

Se establece así el Proyecto de Promoción del Desarrollo Personal y Profesional (PDP)<sup>1</sup> en donde se proporciona apoyo psicológico, tanto de forma individual (Orientación

---

<sup>1</sup> Actualmente (2008) el Programa de Desarrollo Personal y Profesional (PDP).



Individual), grupal (Talleres Largos y Microtalleres) y hacia la comunidad que se encuentra en los espacios abiertos de la institución (Difusión y Sensibilización). Los resultados de este proyecto conforme pasa cada año de servicio, muestran un aumento en el número de personas atendidas, logrando así que después de ocho años, los habitantes de esta comunidad generen y obtengan mejorías en lo profesional y en su vida personal, lo cual se puede ver en los resultados que arrojan las estadísticas del año 2007 (Porras, 2007a).

El método de aplicación, el sustento teórico y metodológico de PDP, está fundamentado en el Enfoque Centrado en la Persona (ECP), basado en autores como Carl Rogers y/o Juan Lafarga. Éste enfoque empezó a interesar a algunas universidades por los resultados que se observaban en sus investigaciones. La FES-I fue una de ellas, la información fue llegando poco a poco a algunos de los docentes, el interés que produjo fue tal, que terminaron interesándose las autoridades del plantel. Actualmente, se llevan a cabo una serie de conferencias, talleres y diplomados bajo éste enfoque, dirigidos a promover el desarrollo humano (Delgado, Maldonado y Olivares, 2003).

El ECP toma en cuenta a la persona. Se centra en el individuo, en sus carencias (producen una baja acción y un bloqueo en su desarrollo) vistas desde el enfoque como áreas de oportunidad (que en el proceso de atención se buscare su funcionalidad); y en sus habilidades (producen el desenvolvimiento interno y externo del individuo) que desde el enfoque se llaman recursos (en el proceso de aprendizaje funcionan como apoyo al desarrollo de las áreas de oportunidad). La herramienta principal de éste enfoque es la persona, facilitando que encuentre la respuesta y la solución a sus problemas. Esto porque el ser humano como individuo tiene la capacidad de “darse cuenta”, de orientarse (autoactualización) y dirigirse a sí mismo (autorregulación). Necesitará de un medio que le enseñe la autoexploración, que le ayude en el camino hacia el autoconocimiento; ese medio es el facilitador/a, que en éste caso reflejará las ideas del usuario/a, por lo que su trabajo no será dirigir, ni regir, sólo guiar, facilitar o promover el crecimiento, creando la confianza en la persona misma, para que haga uso de su libertad de decisión y criterio propio acerca de las situaciones personales, y obtener el equilibrio de los tres aspectos mencionados con

anterioridad (cuerpo, psique y emoción) y como efecto secundario “el crecimiento o desarrollo pleno” (Lafarga, 1992).

Con el trabajo bajo el ECP, el individuo hace conciencia de sí mismo y de su exterior, se vuelve consciente de sus acciones, a la vez es libre, porque es capaz de hacerse responsable de los riesgos o consecuencias (fracasos o éxitos) positivas o negativas. Se hace responsable de sí mismo, de cuidar su cuerpo, sus sentimientos y analizar sus pensamientos sin condición alguna, por su bienestar. Para el proceso, en el que la persona acepta y toma la responsabilidad de sus actos, es necesaria la relación entre dos personas, donde una necesita ayuda y la otra brinda su ayuda para encontrar la solución de los problemas, es decir, una relación donde se facilite y promueva el crecimiento. Dentro de ésta relación el usuario/a es el que decide el camino que se tomará para explorar al “yo”, es decir, el usuario/a es el que dirige, brinda el material para el trabajo y propone las interpretaciones del mismo.

Entre las funciones del facilitador/a están evitar hacer análisis, interpretaciones o hacer uso del lenguaje técnico frente al usuario/a, ya que eso puede generar actitudes negativas del usuario/a hacia el facilitador/a y por tanto afectar el curso del proceso (Rogers y Kinget, 1971b).

Para que el proceso del usuario/a hacia su entendimiento se dé de una forma plena, es necesario que el facilitador/a tenga las herramientas profesionales y personales básicas que puedan promover el proceso de crecimiento de cada usuario/a. Su formación profesional es elemental, y no deja de ser sustancial su desarrollo personal, siendo primordiales algunas de las características personales que cada facilitador/a como ser único, en el momento del acompañamiento con el usuario/a. Desafortunadamente éstas características son las menos tomadas en cuenta, tanto por los catedráticos/as o docentes, encargados de enseñar en psicología, como por los mismos alumnos/as, ya que el querer adentrarse al descubrimiento y la comprensión de sus problemas, errores, defectos e incluso virtudes, puede no ser fácil, y es lo que tal vez entorpezca en algunos, el proceso de atenderse, entenderse y conocerse a sí mismo. Por esta razón es que no sólo profesores, sino también los alumnos/as, por

comodidad o miedo prefieren lo deslumbrante del estatus profesional, dejando de lado la oportunidad del autoconocimiento, de obtener su propio estilo y forma de atender (Rogers, 1983).

Si el facilitador/a tuviera una personalidad apta para la facilitación, su trabajo se volvería un arte subjetivo e intuitivo, en lugar de hacer su conocimiento teórico más amplio, realizaría actividades dirigidas a desarrollar la responsabilidad y la creatividad personal y social, lo que no implica superioridad (Fromm, 1971).

Firmeza, flexibilidad, moderación, originalidad, voluntad, visión amplia, etc., son cualidades necesarias para este trabajo cara a cara. Algunos facilitadores/as con la teoría y la práctica logran adquirir algunas de las cualidades en su totalidad; aquellos que se van por la apariencia de la superioridad, tal vez no logren obtenerlas y por tanto no ayudarán al usuario/a, no habrá crecimiento. Nos dicen Rogers y Kinget (1971c), que los atributos que han de practicar y desarrollar los futuros facilitadores/as y que el ECP propone, son: empatía, autenticidad, concepción positiva y liberal del hombre, madurez emocional, comprensión del sí mismo, calor, seguridad externa e interna. Estos atributos son importantes para que se dé una atmósfera grata y positiva en el momento de la facilitación, actitudes que el facilitador/a intentará expresar hacia el usuario/a y su situación personal. Son atributos que el facilitador/a desarrollará a partir de la práctica y la relación con los demás, de la madurez emocional y conocimiento de sí mismo, aprendizajes que concretizan y complementan las teorías y el conocimiento escolar (González, 2003).

Para el PDP es primordial que los futuros facilitadores/as de sus diferentes estrategias, tengan conocimiento de sí mismos, para poder desarrollarse personal (autoconocimiento, autoexploración, adquiriendo su propio estilo de atender) y profesionalmente (tener la capacidad de poder desarrollar las herramientas que necesitan para la atención a partir del conocerse a sí mismos y de su conocimiento teórico). PDP cubre éste elemento (autoconocimiento del facilitador/a) dentro de las actividades que se realizan en el entrenamiento hacia la Orientación Individual (OI), en el que se ha destinado el tiempo para

ofrecer un taller de sensibilización en desarrollo humano al grupo de futuros facilitadores/as.

PDP toca los puntos principales para formar psicólogos/as, facilitadores/as de crecimiento bajo éste enfoque: el profesional y el personal. Para ello, hace uso de actividades que van de lo teórico a lo práctico: inicio del curso, conferencias introductorias, seminarios, juego de roles, taller de sensibilización, jornada de salud, la Orientación Individual (ya en la práctica), monitoreo, cierre de curso. Estas actividades fueron complementadas con trabajos escritos: glosa, composición titulada “Yo soy”, identificación de emociones, transcripciones (sesión de facilitación escrita) la cual era leída y trabajada por todos (marcando los recursos y las áreas de oportunidad que el alumno/a tiene para la facilitación), reportes de sesiones y de proceso final. Éstos trabajos a la vez, se complementaron con registros utilizados en el juego de roles, el monitoreo y el cuestionario de proceso final con los usuarios/as (contestado por los usuarios/as).

Los materiales utilizados para las actividades realizadas en el PDP, van desde hojas de papel, hasta proyecciones con cañón, es decir, no hay límite para la creatividad, siempre y cuando se logren los objetivos fijados en cada actividad. La finalidad general de estas actividades es el crecimiento y desarrollo, personal y profesional de cada uno de los alumnos/as (futuros/as facilitadores/as). La particularidad de éste proceso, es que cada actividad dejó en cada facilitador/a, una experiencia con significados y niveles de participación diferentes.

En el tema de las relaciones interpersonales, en el PDP se presentan varias formas: de alumno/a a alumno/a, colega a colega, profesor/a a alumno/a, los que generan un mejor aprendizaje y varias experiencias significativas estando en interacción constante dentro del salón de clases (presente en el PDP). Asimismo, se encuentra la relación entre el usuario/a y el facilitador/a, en donde, a pesar de que el facilitador/a está ayudando al encuentro del usuario/a consigo mismo, éste también está haciendo una revisión de sí mismo/a, dándose cuenta de lo que le hace falta y desarrollarlo, supervisando sus recursos para mejorarlos en el apoyo a la otra persona. Todas estas actividades y acciones realizadas a lo largo de dos

semestres, brindan al futuro facilitador/a del PDP una variedad de experiencias significativas que promueven su crecimiento personal y profesional. Ésta variedad de experiencias y su significación dependerá de la subjetividad de cada alumno/a al relacionar su vida con el PDP (experiencia vivencial/teórica, personal/profesional).

La problemática que atiende PDP o sus facilitadores/as, dentro de la comunidad de la FES-I, no tiene un límite específico, la persona que siente la necesidad de la Orientación Individual, es atendida. En PDP se trata a las personas, no como un caso más, un objeto, un campo de fuerzas o un conjunto de instintos, sino como un ser humano. Lo que le significa a la persona atendida, un respeto hacia su capacidad de creatividad y de responsabilidad, hacia sus valores, intenciones y sobre todo hacia su peculiar identidad (Velázquez, 1984).

Es importante para la realización de la Orientación Individual (OI), la capacitación de las personas (alumnos/as) para que sean facilitadores/as, de esa forma los resultados serán satisfactorios. Se espera que de inicio, establezca una relación humana única con su respectivo usuario/a con apertura y una actitud acogedora que posibilite armonía. De ésta manera dará inicio y así el usuario/a hará un vínculo de confianza al expresar sus problemas. El facilitador/a entonces, podrá desarrollar la habilidad de atender no sólo lo que encuentre en la “psique” del usuario/a (como lo menciona Velázquez, 1984) sino también, sus sentimientos, siendo éstos, básicos dentro de la relación y del proceso de crecimiento, de esta forma la atención será completa y su crecimiento estará en marcha.

Para que exista una atención adecuada del facilitador/a hacia el usuario/a, es necesario que se tome en cuenta la forma en que se le enseña y en que aprende el facilitador/a, que cosas son aquellas que le generan impacto, que hagan que se detenga o que fluya con los diversos temas teóricos y con las diversas problemáticas de los usuarios/as. El facilitador/a ha de estar atento a lo que pase consigo mismo dentro de las sesiones para determinar qué es lo que le afecta o que le satisface, de forma personal y de forma profesional, en base a su experiencia significativa.

La experiencia significativa cobra sentido en ese momento en el que la persona, realiza acciones que lo llevan a algo nuevo, diferente, pero a la vez relacionado con situaciones de su vida. El facilitador/a en los dos semestres de PDP, no sólo vive lo teórico, también pasa por la parte vivencial, por lo que sus experiencias significativas serán diversas. Éstas vivencias, pueden dar una idea del ¿qué?, ¿cómo?, ¿porqué? y ¿para qué? el PDP ha dado resultados satisfactorios y a la vez el proporcionar cierta atención a aquellas situaciones que estén aún con fallos o aquellas que se puedan aún mejorar.

El facilitador/a pasa por una serie de aprendizajes, teóricos y prácticos en su salón de clases, como si residiera en un cascaron y se estuviera preparando para su salida a un mundo diferente. Cuando termina su capacitación (profesional y personal) parece estar preparado para facilitar el camino hacia el desarrollo del otro (usuario/a) y de sí mismo, ya que obtuvo de manera implícita una serie de experiencias (significativas) que algunas le serán importantes, pero la trascendencia de estas, dependerá de cada persona. Es decir que, el alumno/a a partir de que entra a PDP, no deja de adquirir conocimiento, experiencia que jerarquizará según su trascendencia (profesional y personal) durante dos semestres.

Conocer las experiencias significativas será importante para saber qué parte o partes del proceso de desarrollo y crecimiento hacia la Orientación Individual, fueron los que impactaron a los alumnos/as al volverse facilitadores/as, todas personas diferentes, bajo un mismo techo, buscando un fin en común y a la vez, cada quien sus respectivos objetivos, provocando esto, cambios o modificaciones a nivel personal y/o profesional. Sabiendo esta información se podrán hacer modificaciones o prestar atención a eventos en específico, o buscar qué hacer para mejorar algunas de las actividades (antes mencionadas para el entrenamiento hacia la Orientación Individual) o dejarlas como están, se sabrá qué es lo que a los ahora facilitadores/as les significa alguna o algunas de las actividades. Se sabrá qué les es más significativo, lo teórico o lo práctico desde lo personal y/o lo profesional.

El PDP no sólo brinda la Orientación Individual y demás actividades, de manera individual y grupal, sino también se preocupa y se detiene a ver y generar un inicio en el desarrollo de las personas que estarán encargadas de dar éstos servicios, atendiendo en una constante, los

aprendizajes y experiencias que le son significativos en el proceso, siendo importante su reflexión y que no se queden en el aire, siendo analizadas y reflexionadas, las experiencias cobran mayor significación.

En ésta ocasión no habrá un interés en los resultados obtenidos por las personas atendidas, se dará una vista a las personas que se encuentran detrás de los resultados de PDP, aquellos que con miedo o incertidumbre iniciaron un proceso estando o no consientes de lo que de esa nueva actividad obtendrían. Es importante saber qué les es trascendente en su experiencia, para ver el porqué del éxito y las fallas del PDP. Y de esa forma seguir conservando el ambiente escolar estable o hacerlo cada vez más saludable, para aquellos que lleguen por primera vez a la FES-I, o aquellos que ya estén dentro y que no reciban por “x” o “y” situación el servicio. La finalidad es que la comunidad al pasar cada día sienta que están en un ambiente positivo apto para estudiar, desarrollarse y ser profesionales.

La presente investigación tiene el objetivo de dar a conocer las experiencias significativas del facilitador/a, en las diferentes actividades del proceso de formación hacia la Orientación Individual en el PDP de la FES-I. Se utilizó la metodología cualitativa fenomenológica-hermenéutica, haciendo uso además del círculo hermenéutico. Se utilizaron cuatro instrumentos, uno visual (collage de fotos de actividades del PDP), uno escrito (composición de las experiencias significativas en el PDP), uno de llenado (ejercicio estructurado) y uno verbal (entrevista semi-estructurada). Éstos instrumentos se aplicaron a dos personas, ex-alumnos de la FES-Iztacala y del PDP (2006-2007).

A partir de los resultados obtenidos de la aplicación de los instrumentos se realizó el análisis de resultados, adquiriendo las experiencias significativas de los participantes en su proceso de formación. Con esa información se llevó a cabo el círculo hermenéutico, los pasantes entrevistados leyeron en análisis de resultados que correspondía en sólo una ocasión, no realizaron correcciones de contenido importante, pues el análisis se está cercano a su percepción.

En el capítulo uno se expone qué es el humanismo, cómo inició el ECP, sus técnicas y herramientas y cómo se da la formación a los futuros facilitadores/as. En el capítulo dos se retoman los antecedentes del PDP, la Orientación Individual y qué actividades propone y realiza el PDP para la formación de los alumnos/as para ser facilitadores/as a lo largo de un año. En el capítulo tres se realiza la investigación con dos participantes y la aplicación de cuatro instrumentos, para obtener de la información recopilada las experiencias significativas de los participantes en la formación hacia la facilitación, en qué etapas se encuentran y qué aspecto está más presente dentro de la enseñanza y el aprendizaje, el personal o el profesional. Se presentan los resultados con círculo hermenéutico y para finalizar las conclusiones. Posteriormente están la bibliografía y los anexos con los instrumentos en blanco y los resultados (el ejercicio estructurado, las entrevistas y composiciones, el collage fue omitido por la privacidad de los participantes).



# CAPÍTULO I.

## FORMACIÓN DEL FACILITADOR/A DESDE EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA

### *1.1 Enfoque Centrado en la Persona*

#### *1.1.1 Antecedentes y Fundamentos Teóricos*

El humanismo nació como un movimiento de ideas diferentes a las existentes de la época medieval. Esto generó cambios de crecimiento a la sociedad en las áreas política, económica, religiosa, etc., ya que los humanistas no huían ni despreciaban al mundo, ellos estaban en pro del crecimiento, vivían en una sociedad que luchaba por construir su propio destino.

Para los humanistas, el ser humano se convierte en la persona que se desarrolla y crece por medio de una educación que muestra las cualidades que hacen de un hombre y una mujer un verdadero ser humano, rescatándolos de la condición natural y de la comparación con el bárbaro. A los humanistas, se les daba una educación ecléctica que comprendía gramática, retórica, poesía, historia y filosofía moral. Con esto se pretendía formar un camino hacia la educación de la personalidad, el desarrollo de la libertad y la creatividad humana, rescatando la dignidad de la persona, recobrando la fe en la creatividad del sí mismo y en la capacidad de transformar y construir al mundo y al propio destino (Puledda, 1996).

Alberti (citado en: Ponce, 1976) decía que la persona con su acción, es capaz de vencer al destino; rechaza la visión pesimista del hombre y otorga a la acción humana la más alta dignidad, ya que para él, la persona es causa de sus bienes y sus males, solamente aquel que no quiere ver la consecuencia de sus actos es capaz de culpar al destino de sus desgracias. El individuo es capaz de hacer lo que desee, tiene la fuerza para lograrlo, más de la que se imagina tener, sólo necesita confianza en sí mismo y no atenerse a una fuerza divina externa y/o al destino.

Independientemente de que el humanismo llegó a cambiar en algunos la ideología hasta de su propia existencia, no dejarán de existir los que estén del otro lado, no queriendo dejar sus ideas, no queriendo saber más allá de lo que la vida les brinda, aquellas personas que viven sujetas a lo que el exterior les imponga, aceptando su destino y no dispuestas a hacer algo para cambiarlo, en éstas personas la autonomía es un sueño (Ponce, 1976).

El humanismo, al ver que la mayor parte de la sociedad está inmersa en una cárcel de ideas condicionadas difíciles de cambiar, extiende su estudio y se presenta como un movimiento dentro de la psicología. “Psicología humanista” fue llamada ésta corriente psicológica, que a diferencia de las otras corrientes, ve al ser humano como lo que es, una persona que siente, piensa, vive, experimenta, expresa, crece, etc., por lo tanto ésta trabaja para generar un crecimiento en el desarrollo de las personas, ya que el humanismo cree en la capacidad del individuo para progresar. Recurre al respeto hacia la persona, aceptando que no es una máquina, un caso, un objeto, un sujeto, campo de fuerzas, un conjunto de instintos, sino un ser. En términos teóricos, respeta las capacidades de creatividad y la responsabilidad; en términos terapéuticos respeta los valores, intenciones y la identidad esencial de la persona. Con ésta percepción hacia la persona, la psicología humanista cree en la importancia de la relación con otros para el desarrollo de la personalidad tanto en términos terapéuticos como sociales (Floyd, 1984).

Rogers (1974) a esto propone que la persona crecerá con mayor facilidad si existe el vínculo con otro u otros individuos que estén en pro del crecimiento del ser. Fromm (citado en: Floyd, 1984) menciona en su concepto del amor productivo y la autorrealización, la existencia de un interés recíproco de conocer, en donde lo que yo soy, así como lo que tú eres, sólo se conoce a través de la experiencia mutua de lo que nosotros somos, es decir, cada uno se conoce a sí mismo en el otro. En la relación terapéutica se puede generar éste proceso de desarrollo ideal, por medio de un encuentro auténtico entre dos personas, una que busca y la otra que ayuda a encontrar, donde hay una posibilidad de reconocimiento, que permite que las defensas y posturas de cada una se eliminen o disminuyan y así un individuo alcance al otro.

Gracias a éstas ideologías planeadas para generar oportunidades de cambio positivo en la persona, la psicología humanista llamó la atención de diferentes autores, algunos estaban del lado del psicoanálisis, otros tantos llegaron directo a estudiar ésta corriente; a la fecha todos han aportado ideas, hipótesis, fundamentos, teorías, técnicas, etc., ya son varios los estudios e investigaciones que se han hecho de ésta corriente psicológica por lo que se ha expandido, surgiendo técnicas psicológicas o enfoques, como el Enfoque Centrado en la Persona (ECP). Carl Rogers es el creador de éste enfoque, él ha aportado sus ideas a partir de estudios e investigaciones teóricas y prácticas. Rogers apoya al humanismo y a Goldstein en quitar el fatalismo y dejar de ser como las corrientes psicológicas que sólo ven depravación en el interior de la persona y que consideran destructores a sus más profundos instintos. Goldstein y Rogers han comprobado que cuando el hombre es verdaderamente libre para convertirse en lo más profundo de sí mismo, cuando es libre para actualizar su naturaleza como un organismo capaz de conciencia, entonces se dirige inequívocamente hacia la totalización de su ser (De Peretti, 1979b).

La hipótesis central del ECP, consiste en que el individuo posee en sí mismo medios para la autocomprensión, para el cambio del concepto de sí mismo, de las actitudes y del comportamiento autodirigido y que esos medios pueden ser explotados con sólo proporcionar un clima determinado de actitudes psicológicas favorables (Rogers, 1984). Éste enfoque se basa en la confianza en las personas, sabiendo que se encuentran en diferentes niveles, pero que sus movimientos se pueden guiar hacia la realización constructiva de sus posibilidades internas, es decir que en las personas hay una tendencia natural hacia un desarrollo complejo y completo (Rogers, 1987).

Además de proporcionar la atmósfera necesaria para que la persona se sienta en confianza de expresar sus emociones, es necesario tomar en cuenta la experiencia que vive, ya que el campo fenomenológico de la persona se compone de experiencias conscientes (simbolizadas) y de experiencias inconscientes (no simbolizadas). Las experiencias conscientes son las que le ayudan a la persona a verificar su alrededor y a ver de manera más real la situación externa. Las inconscientes pueden ser discriminadas por el organismo y en base a esto, tener una reacción para que la persona en determinado momento pueda identificarlas. Esta verificación del mundo es lo que hace que la percepción de la persona hacia su realidad no sea inadecuada y pueda conducirse

sin problemas en su medio ambiente. Pero si su percepción es incorrectamente verificada corre el riesgo de obrar hacia el propio deterioro (McClery y Lauzars, 1949, citado en: Rogers, 1974).

Cuando las experiencias simbolizadas que constituyen el sí mismo reflejan fielmente las experiencias del organismo, entonces se dice que ésta persona está ajustada y ha alcanzado madurez y funciona por completo. Cuando el grado de correspondencia entre el sí mismo y el sí mismo ideal están con discrepancia excesiva, entonces la persona está insatisfecha y mal ajustada. Si la persona se encuentra desorientada, tiene la oportunidad de salir adelante, gracias a que el organismo tiene una tendencia o impulso básico a actualizarse, mantenerse y desarrollarse por medio de la experiencia. Todas las personas presentan un movimiento propulsor y esa tendencia a progresar es en la que confía el ECP pues ésta fuerza única ayudará a lograr el crecimiento (Hall, 1974).

Éste impulso es llamado “tendencia actualizante” que independientemente de que el estímulo sea interno o externo, de que las condiciones sean favorables o adversas, el organismo tenderá hacia el mantenimiento, el progreso, la reproducción, etc. Ésta tendencia puede ser desviada, pero no destruida, a menos que sea destruido el organismo. Hay ocasiones en las que la gente se desarrolla en condiciones adversas, al grado de que sus vidas parecen “anormales”, apenas humanas, sin embargo y a pesar de las circunstancias, se puede confiar en ésta tendencia. La persona luchará para lograr un crecimiento, pero a su forma y esfuerzo, a lo que su percepción, habilidades y capacidades le permitan; tal vez para el que está enfrente serán esfuerzos inútiles, acciones sin una función, pero por mínimos que sean se han de valorar, pues son los intentos por un logro de vida y existencia. El organismo en general en un estado “normal” avanza hacia su propia realización, su autorregulación y la independencia del control externo (Rogers, 1987).

La persona abierta a toda su experiencia, tiene acceso a la información de todo lo que sucede en la situación, sobre ello podrá elegir su conducta respecto a las exigencias sociales, sus propias necesidades complejas y contradictorias, sus recuerdos de situaciones similares, su percepción de originalidad de la situación actual, etc. Los datos pueden ser complejos, pero a pesar de ello la persona puede permitir que todo su organismo, junto con su conciencia, considere cada estímulo, necesidad y exigencia,

evalúe su intensidad e importancia relativas y descubra después de comparar los distintos factores, el rumbo que mejor pueda satisfacer sus necesidades en una situación en particular.

La experiencia es un aspecto importante dentro de la vida de las personas, Rogers señala: “siempre que confié en un sentido interior no intelectual, mi decisión fue prudente”. Lo que lleva a creer que la vida en su óptima expresión, es un proceso dinámico y cambiante en el que nada está congelado, todo es movimiento, lo que lleva a la posibilidad de experiencia igual a crecimiento. Pero el crecimiento que se logre con la experiencia, dependerá también del campo perceptual de la persona hacia sí misma, de la importancia que le de a lo que le está pasando en su exterior en ese momento y la importancia brindada a los elementos significativos de su pasado y/o su futuro (De Peretti, 1979a).

La facilitación\* desde el ECP no se enfoca en el pasado o en el futuro, su objetivo es atender en el aquí y el ahora al usuario/a\*\*, porque Rogers menciona que la conducta no viene motivada por algo que apareció en el pasado, las tensiones y las necesidades presentes son lo único que el organismo se esfuerza por reducir o satisfacer. A éste respecto Goethe tenía una frase que era: “no existe un pasado que tengamos derecho a añorar: sólo existe una eterna renovación que surge de los elementos ampliados del pasado” (op. cit.).

El facilitador/a\*\*\* en su trabajo con el usuario/a, tratará de encontrar la congruencia para llegar a un acuerdo entre la noción del yo y el organismo, ya que su desequilibrio hace que exista la angustia, trastorno funcional, inadaptación sociofamiliar, disminución variable de la captación consciente de la realidad, expresión de tensión neurótica, bloquea el desarrollo armónico de la personalidad y el progreso hacia la individualización. El facilitador/a hace la función de catalizador que desencadenará en el usuario/a ciertos procesos internos hacia la recuperación. Dándole un mérito, respeto, consideración, apreciación, atención, etc., él de esa forma empezará a mover sus

---

\* A lo largo del texto se manejará el termino “facilitación” en lugar de “terapia”.

\*\* El termino “usuario/a” hará referencia a “cliente” o “paciente”.

\*\*\* “Facilitador/a” será utilizado al hablar de “terapeuta” o “psicólogo”. Estos términos fueron retomados del texto el psicoterapeuta humanista y las necesidades de México, de Juan Lafarga Corona de Enero del 2006.

ataduras. Goethe decía que: “si tratamos a las personas como son, las haremos más peores de lo que son, pero si las tratamos como podrían ser, entonces las haremos mejores de lo que son” (Lerner, 1974a).

Dentro de una relación de facilitación, se encuentra presente lo que Rogers llama “la meta de la vida” y a lo que Kierkegaard llama “ser realmente uno mismo”, a lo largo del trabajo de facilitación con el usuario/a, el facilitador/a lucha constantemente por llegar a ser él mismo, sin falsas identificaciones, sin las fachadas o máscaras que se utilizan para convivir con los demás ya sea por costumbre o por cálculo. Estas acciones de aparentar traen consigo malos entendidos, contradicciones y falsedades dentro de las relaciones entre las personas. Por ejemplo: mis palabras pueden expresar que estoy relajada, pero mis demás vías de comunicación expresan fastidio, esto confunde al receptor y por tanto, puedo inspirar desconfianza en él, hacia mi persona (De Peretti, 1979a). Desconfianza que es común en la sociedad actual, pues el individuo tiende a generalizar, es decir, a sentir, pensar y querer como los demás. Situación de alguna forma necesaria, pues las personas han de adquirir algunas costumbres o tradiciones, hábitos o conductas parecidas para poder llegar a la convivencia. El problema en que se ha llegado a niveles de despersonalización, en donde ya no se distingue al individuo del resto de la sociedad, la persona llega al punto en el que ya no tiene alguna actitud, conducta o expresión propia, “algo” suyo, que le sea genuino, de esencia. La persona al darse cuenta de esto lo puede cambiar, hay quienes que lo intentan pero corren el riesgo de no lograrlo en su totalidad o detenerse pues son arrastrados por éste movimiento y además sienten que no pueden vivir de otra manera, ya que viven de prisa, sin reposo y sin aliento, no tienen tiempo de ser ellos mismos, ni de intentar serlo. Ésta situación hace a veces que las relaciones entre las personas sean fugaces, superficiales, inconstantes, ya que se llegan a tener infinidad de conocidos pero pocos amigos, usando diferentes máscaras, según las relaciones que van estableciendo con las diferentes personas. Por esto, es que la persona cada día se siente con la necesidad de buscar afecto porque siente no tenerlo. Ya que incluso dentro del ambiente familiar las relaciones se vuelven frías aunque se supondría que en el grupo familiar se encuentra el calor y el amor necesario. Éste nuevo individuo es un solitario sin soledad, está sólo en su propia existencia, porque ha olvidado el valor positivo y enriquecedor de la auténtica soledad (Guzmán, 1973).

Ésta es una de las razones por las que aparece el humanismo y sus extensiones (como el ECP) que van sobre la corriente que nos llevará a encontrar la autonomía de la persona y la libertad de la mente, al camino del mundo audaz, condenando las fuerzas deshumanizantes, despersonalizadoras y desmoralizantes (Floyd, 1984).

El trabajo del facilitador/a será entonces, lograr que la persona exprese, sienta y piense:

“Si puedo confiar en mí mismo tal y como soy, puedo confiarme a los demás tal y como son, con todo lo que sentimos y con nuestros errores, contradicciones y disonancias momentáneas, acompañando a los demás donde se encuentren, observando cómo se miran a sí mismos y cómo me miran a mí en un momento dado, y si mi presencia es suficientemente intensa, sin que por ello ejerza sobre los demás una coacción a cambiar su lugar o su dirección, lejos de estancarlos, habré acrecentado nuestras posibilidades recíprocas de evolucionar al unísono, con un mínimo de esfuerzo de acuerdo con nuestras orientaciones positivas propias” (De Peretti, 1979a).

### *1.1.2. Actitudes, Formas Básicas de Intervención y el Facilitador/a*

Para que el facilitador/a logre que la persona viva todo un proceso de crecimiento, es necesario que sepa cómo acompañar, qué tácticas utilizar que envuelvan al usuario/a en la comodidad necesaria para poder expresar y hacer surgir su verdadero yo. Para esto Rogers procuró y se hizo el reto de no recurrir a técnicas sofisticadas en el momento de la facilitación, sólo hizo uso de algunos conceptos guía, que le resultarían operatorios sin ser manipuladores. Éstos son de una comprensión muy fina pues no dejan de lado ni las referencias racionales, ni las implicaciones afectivas. Son conceptos que responden y se ajustan a la regla enunciada por Descartes respecto a la dirección del espíritu, que dice:

“Si entendemos perfectamente una cuestión, debemos abstraerla de todo concepto superfluo, debemos simplificarla lo más posible y dividirla, enumerándola, en partes tan pequeñas como sea posible” (De Peretti, 1979b).

Así que Rogers disponía de seis condiciones estructurales:

1. Congruencia
2. Aceptación incondicional
3. Empatía
4. Interés positivo incondicional
5. Comprensión empática
6. Respeto

En un principio estas condiciones eran necesarias y Rogers decía que con ellas era suficiente para lograr un cambio constructivo en la persona. Pero posteriormente hizo una reformulación Rogers (1965) y reduce éstas seis condiciones en tres que son (citado en: Rogers, 1983):

1. Congruencia
2. Consideración positiva incondicional
3. Empatía

En éste trabajo se retomarán las 6 condiciones básicas, pues se considera que el proceso de facilitación se vuelve más completo:

1. Congruencia. Ésta actitud para Rogers es la más básica de todas, es un movimiento de encuentro ante sí mismo en lo más profundo de su soledad. Se presenta cuando el facilitador/a se sitúa “a gusto”, tranquilo, relajado, consigo mismo, siendo totalmente él mismo, en un estado de disponibilidad hacia el otro y hacia sí mismo, en contacto con todas las capas de accesibilidad. Se trata de verificarse con autenticidad, de ser real, de sondear los sentimientos propios, los valores e ideas. Todo esto antes, durante y después de la entrevista con el usuario/a. Debido a su dificultad ésta no puede ser constante y perfecta. La congruencia es la concordancia entre la experiencia, la conciencia y la comunicación (De Peretti, 1979b). Dentro de la relación de facilitación hacia el crecimiento, es importante un facilitador/a sin disfraces profesionales ni



personales, abriéndose al conjunto de sentimientos y actitudes que estén fluyendo en su interior en un momento dado, es decir que el usuario/a pueda ver lo que es el facilitador/a en la relación, con ello se logrará una compatibilidad entre lo que se siente visceral, de lo que se es consciente y lo que se le expresa al usuario/a (Rogers, 1987).

2. *Aceptación incondicional*. Se vuelve una actitud incondicional. Se tiene aceptación al usuario/a en su totalidad, tal como es, tal como existe. El facilitador/a no sólo considera lo positivo y activo del usuario/a también debe tomar en cuenta lo negativo y pasivo, a la persona como sistema dinámico de actitudes y necesidades, en su orientación actual (Rogers y Kinget, 1971c). Aceptación, es el cariño, aprecio o la visión incondicionalmente positiva: el facilitador/a experimenta y muestra una actitud positiva y de aceptación hacia lo que es el usuario/a; estará dispuesto a que el usuario/a sea lo que sus sentimientos y emociones le dicten, ya sea confusión, resentimiento, miedo, ira, amor, orgullo, etc. (Rogers, 1987).
  
3. *Empatía*. El facilitador/a se acerca delicado, sin prisas, sin acelerar sus movimientos, con la finalidad de percibir los sentimientos y percepciones del otro, también de comprender las sucesivas significaciones. El facilitador/a se acerca poco a poco al usuario/a para llegar al universo del mismo, en su presente inmediato, en su propio marco de referencia, sin dejar de lado lo que el facilitador/a es. No se ata ni al pasado ni al futuro. Casi se anula la distancia entre facilitador/a y usuario/a pero por mínima que sea la distancia y diferenciaron sigue siendo irreducible y fundamental. Ésta condición es difícil pues se corre el riesgo de transformarse o adquirir el punto de vista del otro, por ello es que muchos facilitadores/as no llegan a la plenitud de la empatía pues tienen miedo de ser influenciados, aunque saben que entre más dentro del mundo del usuario/a mayor será la posibilidad del cambio hacia su crecimiento. Y no se ha de intentar en lugar de la empatía, una reacción de simpatía superficial o exagerada, consejo o apoyo, ni siquiera de un cuestionamiento; si ello se intenta de tal forma, lo que se conseguirá puede ser que el usuario/a desconfíe y deje el proceso o que los resultados no sean los reales y estén equivocados, por no acceder como debe ser al mundo del otro. La comprensión

empática aguda, hábil, especificadora y sensible comunicada, parece ser de suma importancia para conseguir que el usuario/a sea más libre de experimentar sus sentimientos internos, sus percepciones y significaciones personales (De Peretti, 1979b). La empatía es esencial para una relación promotora de crecimiento, donde el facilitador/a muestra una exacta comprensión del mundo interno del usuario/a, siendo capaz de comunicar algunos de los fragmentos significativos privados y personales del mismo, como si fueran los propios pero nunca perdiendo el “como si”. De repente se puede caer en la confusión y sentir enojo, miedo, timidez, injusticia por creer que se trató como propio el lado interno del usuario/a, pero no afectará mientras no estén implicados la propia incertidumbre, miedo, coraje o recelo. Cuando el mundo del usuario/a está claro para el facilitador/a y puede moverse con facilidad dentro de él, entonces sabrá comunicar aquellas cosas de las cuales el usuario/a no está al tanto. La empatía en un nivel sensitivo obtendrá que el usuario/a tenga un acercamiento consigo mismo, aprenda a cambiar y a desarrollarse. Es importante practicar la empatía pues es un elemento complejo, que como la congruencia, difícilmente se llega al nivel más alto, pero al ponerse en práctica se aprenderá y adquirirá ésta habilidad. Vale la pena para una mejor relación. En los inicios tal vez sólo se pueda dar el “intento de entender” y eso ya es trascendente (Rogers, 1983).

4. Interés positivo incondicional. Se trata de atender al otro sin aprobar o desaprobar, sin introducir elementos para defender las propias opciones del facilitador/a frente al comportamiento o las expresiones del usuario/a. En la medida en que el facilitador/a desee que el usuario/a elija el resultado y la dirección, sólo entonces entenderá la capacidad de la persona para la acción constructiva. Pero ésta actitud no ha de volver al facilitador/a paternalista, ni sentimental ni superficialmente social y agradable, ya que es necesario irse a los elementos más profundamente hundidos en su yo interior (De Peretti, 1979b). Es la actitud positiva, afectuosa y aceptante que el facilitador/a brinda al usuario/a, con la cual le da a entender que lo aprecia como una persona de la que no tomará en cuenta su comportamiento para criticar o juzgar. Es una preocupación sin posesión. Es tener la voluntad de que el usuario/a experimente el sentimiento que en realidad esté sintiendo. Es una actitud que no exige y que aún así tiene fuerza (Rogers, 1983).

5. Comprensión empática. Es cuando el facilitador/a percibe con precisión los sentimientos o intenciones que el usuario/a experimenta, es capaz de clarificar los pensamientos conscientes y subconscientes, escuchando de un modo sensible y activo. Ésta habilidad de escuchar, para el autor constituye una herramienta con la fuerza necesaria para generar cambios trascendentes (Rogers, 1987).
  
6. Respeto. Éste es gratuito del facilitador/a hacia el usuario/a, éste no tiene que hacer nada para merecerlo. Todos los facilitadores/as respetan a sus usuarios/as, se muestran con cortesía, consideración y dignidad de hombre educado. Se tiene respeto por la estructura única, la experiencia acumulada y del modo experiencial propio del usuario/a. el respeto genera en el usuario/a las actitudes de compromiso y cooperación hacia su superación (Rogers, 1983).

Estas condiciones pueden no ser innatas, pueden no ser propias del facilitador/a, pero pueden ser actitudes practicadas o adquiridas, modalidades técnicas que se enseñan como habilidades prácticas para poder plantarse frente al otro. Son reglas metodológicas y exteriores que estructuran la relación facilitadora. Son ante todo condiciones actitudinales que si se toman en cuenta pueden proporcionar movimientos emocionales y afectivos. Con éstas condiciones se adquiere un progresivo desbloqueo de la defensa y fijación en los que había quedado estancada la personalidad, logrando cambios positivos constantes que permitan la restauración progresiva del funcionamiento óptimo del usuario/a (aunque indirectamente esto también se presenta en el facilitador/a) en su medio externo y su mundo interno (De Peretti, 1979b).

Con los elementos mencionados el facilitador/a logrará la atmósfera necesaria para que el usuario/a se sienta con la confianza de expresar su sentir de cómo se desenvuelve en la vida. Pero ahí no termina lo que el facilitador/a puede hacer para que el usuario/a desahogue sus problemas, temores, ansiedades, etc., es necesario que éste aprenda las formas de intervención que se utilizan en el ECP.

Rogers menciona que el facilitador/a no juzgará, interrogará, explorará o interpretará lo que el usuario/a le comente, lo que el facilitador/a hará será tratar de participar en la experiencia inmediata del usuario/a en su proceso de crecimiento. Por lo tanto las

respuestas del facilitador/a serán adaptadas al pensamiento del usuario/a buscando la similitud posible para que identifique la respuesta como suya. El nombre dado a éste tipo de respuesta es “reflejo”. Reflejar es trata de resumir, interpretar o acentuar la comunicación hablada y no hablada del usuario/a. Una de las condiciones para que funcione ésta respuesta, es que el facilitador/a perciba al usuario/a como éste se percibe a sí mismo, y que además tenga su propia percepción del usuario/a para que con esta herramienta el facilitador/a de a entender su percepción y la del usuario/a, al usuario/a de una forma que le haga verse lo más cercano a su realidad y se acepte.

Es una herramienta que se ve sencilla a simple vista y que por ello quien la empieza a aplicar, puede caer en el error de verla sólo como el eco del otro y esto puede provocar que descuide su acción y dañe la relación. Pero ésta opción por sencilla que parezca, nos ayuda a que el usuario/a comprenda que se desea pensar “con” él, no “en” él. En ocasiones se necesita hacer la reproducción exacta de lo comunicado por el usuario/a, y así puede resultar insignificante y repetitivo éste instrumento, pero en realidad es eficaz su efecto. De principio genera un efecto saludable, de alivio y estímulo en la persona, que acostumbrada a ser contradecida o criticada por sus ideas, prefiere callar o detenerse a decir algunas cosas; por otro lado, como esta forma de intervención no es exigente con el usuario/a, se le permite la atención total a su interior, como consecuencia la persona tomará de manera libre la conciencia de la experiencia vivida (Rogers y Kinget, 1971a).

Si el facilitador/a hace variaciones en sus respuestas, será por saciar una necesidad personal, no del usuario/a, lo cual es permisible siempre y cuando lo haga por querer ser activo y no pasivo durante el acompañamiento, y es que tampoco se puede exigir que realice las respuestas al pie de la letra, no se le pide imitación, se le pide adaptación de herramienta, haciendo uso de sus propias habilidades, si se restringiera su propio estilo se perdería el respeto hacia su persona. Por ésta razón hay que tener en cuenta cómo se realiza la facilitación, pues en una relación de proceso de ayuda, todo lo que afecta a una parte, repercute en la otra. Por ello ha de estar en constante revisión de su desempeño, adaptándose a éste modo de intervención, para poder contestar de forma íntimamente empática sin la necesidad de repetir tal cual lo que el usuario/a ha dicho. Si es que las palabras del facilitador/a no están en conexión con la experiencia del usuario/a, éste se dará cuenta de que su comunicación no explica lo que desea, por lo que él tratará de rectificar dando la explicación con otras palabras. Probablemente

después de algunos intentos de estar explorando su sentir, descubra contradicciones que lo lleven a la conclusión de que el sentimiento que creía tener no era sino uno diferente, o que la razón por la que creía tener tal o cual malestar no era sino otra diferente, o que la situación que le aqueja no proviene del exterior sino de su interior, etc. Ésta comprobación o concretización representa una de las más importantes dentro del proceso de acompañamiento (Rogers y Kinget, 1971d).

La respuesta reflejo es la herramienta más importante del ECP, con la que se instrumentalizan las actitudes básicas, y que al tocar la experiencia de las personas se puede llegar a su conciencia, a diferencia de lo que lograría un “terapeuta” de otro enfoque o corriente psicológica, que cuando da un consejo o consuelo, el consuelo puede sólo ser rechazado y el consejo corre el riesgo de ser desechado a corto o largo plazo.

La respuesta-reflejo puede presentarse en tres modalidades, que difícilmente se pueden separar de forma clara, pero su clasificación se ordenó en forma ascendente según su valor de elucidación (op. cit.):

- 1) “Reiteración” o reflejo simple
- 2) “Reflejo de sentimiento”
- 3) “Elucidación” reflexión o clarificación

*La reiteración*, es la comunicación que da al usuario/a a partir de reafirmar directamente la información del contenido manifestado por él mismo. Es breve, resume la comunicación del cliente, poniendo de manifiesto algún elemento importante o reproduciendo las últimas palabras para facilitar la continuación del diálogo. Se utiliza cuando el usuario/a se vuelve descriptivo, sin emociones aparentemente presentes. Favorece en la disminución de las defensas del “yo”, para establecer una atmósfera acogedora y de relajamiento, facilita la toma de conciencia, crea orden en el diálogo cuando parece ser que es confuso, el facilitador/a, entonces, se limita a puntuar un poco por todas partes generando un fluido verbal, aunque éstas respuestas no añaden nada al pensamiento del usuario/a. Éste se siente acompañado, no observado o juzgado, dando

así la tranquilidad y la seguridad necesaria para adoptar su papel de modo espontáneo, ayudando a la activación de las fuerzas del crecimiento y de la autonomía.

*El reflejo de sentimiento*, trata de sacar a la luz las intenciones, las actitudes o los sentimientos ocultos en las palabras del usuario/a, sin imponer estos. Tiene un carácter más dinámico que el anterior, favorece la evolución, la corrección. Un elemento importante para el proceso, es el respeto incondicional y auténtico del facilitador/a. El usuario/a se convierte en el evaluador del facilitador/a ya que es susceptible y sensitivo ante su presencia, si el facilitador/a finge, el usuario/a se dará cuenta y la relación se fracturará, de lo contrario, si el facilitador/a es sincero desde un principio, la relación se volverá estrecha. Si a eso le adherimos la actitud constante empática, no estimativa, no intelectualista, no objetivista, pone al usuario/a a experimentar una relación nueva y diferente donde, si el usuario/a se vuelve accesible a la relación, se podrá lograr una atmósfera cálida y un ambiente seguro donde el usuario/a se sentirá con libertad para expresar poco a poco sus sentimientos.

*La elucidación*, es el captar y cristalizar las ideas, acciones, actitudes, emociones y sentimientos que están presentes en el usuario/a en relación consigo mismo y con los demás, que no ha detectado o que no las tiene del todo claras. Son actitudes y sentimientos que no se encuentran en las palabras del usuario/a, pero pueden deducirse de su comunicación o de su contexto, utilizando la vía lógica. Es la deducción que se caracteriza por cierta agudeza intelectual que no tiene las otras variedades del reflejo. Ésta respuesta tiene como elemento adicional, promover un interés más vivo en el usuario/a por verse más activo, interesante y trascendente. Cuando el uso de ésta respuesta se vuelve común o la más utilizada, trae como efecto la dependencia del usuario/a, por ésta razón no se recomienda utilizarse en exceso (Rogers y Kinget, 1971d).

Un elemento diferente de los anteriores, pero de igual forma importante es el silencio. El empleo del silencio, puede funcionar como una herramienta facilitadora. En la primera entrevista no es conveniente utilizarla pues puede resultar no funcional. Sin embargo a la larga del proceso y teniendo una relación entrañable con el usuario/a, ésta herramienta puede ser funcional. El silencio aparece cuando el tema que se está tratando afecta al usuario/a y no lo puede expresar con facilidad, también cuando el usuario/a ha

explotado la temática de algún problema, o que está llegando a la concretización del mismo y si el facilitador/a cambia de tema o abre una nueva pregunta estará desviando la conversación a un campo probablemente no provechoso para el tema que se estaba tratando, por lo que la posible concretización o la expresión del problema se verá desviada o detenida por ese momento (Quintanilla, 2003). Pero si el facilitador/a deja fluir el silencio, ésta técnica puede ser provechosa, pues le está permitiendo al usuario/a la interiorización de lo que está hablando, de lo que está sintiendo, de la comprensión o reflexión de algún punto que es importante para él y entonces profundizar en la expresión o la autoexploración de sí mismo y su sentir. Éste elemento no será funcional para aquellos usuarios/as que huyan de la ayuda del facilitador/a y por ejemplo, para aquellos que les cuesta trabajo traer sus problemas reales a las sesiones les será de utilidad. Los silencios eficaces han tenido una duración de hasta 60 segundos, esto gracias a que el facilitador/a ha sabido mantener la situación libre de incomodidad para ambas partes (Rogers, 1981a).

Algunos facilitadores/as utilizan técnicas parecidas como los escritos, anotaciones autobiográficas o la descripción de sentimientos sucedidos en ciertas situaciones; tal vez parezcan actividades que se piensan más que sentirse y de índole no impositivo, pero serán funcionales en determinados casos según sean las condiciones del usuario/a y por ello no hay que dejarlas de lado.

Apoyándose en el conocimiento de las actitudes o condiciones necesarias para la orientación y sabiendo las formas de intervención que el enfoque nos ofrece, Rogers (citado en: De Peretti, 1979b) ha encontrado a lo largo de su práctica experiencial, que el proceso se puede generalizar de alguna forma y dividirse en siete estadios que van de la fijeza a la fluidez, los cuales son:

1. La persona inicia con una rigidez y repugnancia a cualquier acción que se trate de experiencia inmediata. El usuario/a no desea comunicarse personalmente, no desea el cambio.
2. Inicia cuando la persona desea vivir la experiencia de ser plenamente aceptado.
3. El usuario/a comienza a hablar de sí mismo, de sus experiencias personales, pero en tiempo pasado y como si se tratara de objetos. Aún tiene poca aceptación hacia sus sentimientos.

4. El usuario/a se anima a describir sentimientos más intensos pero que aún pertenecen al pasado, aunque de repente surgen algunos ubicados en la experiencia inmediata; con vacilaciones comienza a tomar conciencia de su responsabilidad.
5. Aumenta la flexibilidad y el deshielo; los sentimientos inician su expresión en tiempo presente, a pesar de que aún hay desconfianza y miedo. Pero se siente cada vez más dispuesto a aceptar sus sentimientos y reivindica ser su propio yo.
6. Hay relajación fisiológica.
7. El usuario/a vive subjetivamente una fase de su problema.
8. La persona vive una riqueza de sentimientos gracias a la confianza sólida en la evolución de sí mismo.

Estas fases o estadios explicados por Rogers no necesariamente se presentan en éste orden, y se lograron clasificar en el proceso ya que en la mayoría de los casos la evolución es parecida.

En el ECP la responsabilidad principal la tiene el usuario/a y conforme pasa el tiempo en el proceso va adquiriendo más y más responsabilidad, en sus acciones y consecuencias. El facilitador/a como su nombre lo dice, facilita el camino o el proceso hacia el desarrollo o crecimiento de la persona. Se le concede un valor importante al derecho de cada individuo a ser psicológicamente independiente, centra su atención en el usuario/a no en el problema. Si el usuario/a consigue a través de la relación facilitadora suficiente captación intuitiva para comprender su estado y ubicación real en su medio externo e interno, será cada vez más capaz de enfrentarse a sus problemas brindando una oportuna y adecuada solución (Rogers, 1981b).

Aún en el ECP no se puede evitar tener límites dentro de la relación, a pesar del nivel de libertad que se presenta en el proceso, con la finalidad de que exista una funcionalidad. Por ejemplo, hay límites claros durante la sesión. El usuario/a es libre de decidir en qué momento alejarse de su proceso o seguir hasta el final, llegar a tiempo o llegar tarde a la facilitación, perder la hora en conversaciones intrascendentes ocultando sus problemas o utilizarla constructivamente. No es libre de controlar al facilitador/a ni de ganar tiempo empleando evasivas. No puede lanzar objetos por la ventana, ni destruir lo que esté a su



paso. Puede demoler la imagen del facilitador/a, más no puede atacarlo de manera personal; se le concede la libertad de expresar sus sentimientos y enfrentarse a sí mismo, más no dañar a otros. Igualmente en cuanto a las expresiones de afectividad, se deben poner límites, del facilitador/a hacia el usuario/a, para que no exista alguna confusión de amistad o algo más, pues en ocasiones el usuario/a manifiesta el deseo de seguir una relación de tipo social al salir de la sesión de la facilitación.

El facilitador/a principiante en un inicio tiende a evitar los límites creyendo que al oponerlos puede herir al usuario/a y accede a las peticiones; si no sabe poner los límites o no quiere hacerlo, éstas peticiones pueden llegar al extremo de la no tolerancia por parte del facilitador/a; lo que trae como consecuencia, que el afecto y deseo de ayuda se convierta en rechazo y desprecio. El usuario/a se sentirá traicionado y nuevamente rechazado en el momento en el que él pide ayuda (Rogers, 1981a).

Cuando el facilitador/a accede y aprende a poner los límites necesarios en la relación con el usuario/a, éste último puede sentirse resentido con la limitación y luchar contra ella, no presentándose a la siguiente cita o llegando tarde. El facilitador/a no ha de discutir el tema, pues entiende la reacción del usuario/a, sólo que sea de importancia lo hablará de manera clara. La experiencia de éste tipo de limitaciones nos dice que el proceso se desarrolla mejor cuando los límites están definidos y son respetados. Lo cual no quiere decir que se haga cumplir rigurosamente, ya que la relación es de tipo humano y por lo tanto habrá que comprender la necesidad y situaciones que envuelven al usuario/a para romper las reglas de vez en cuando (Rogers, 1981c).

Cuando el facilitador/a logra una atmósfera cálida y la entrega del usuario/a a su propio proceso, se espera llegar al término o a un nivel avanzado del proceso facilitador (Lerner, 1974b) en donde el usuario/a crecerá en los siguientes puntos:

- Aceptación de sí mismo, más auto-respeto, concepción positiva de las propias capacidades
- Las normas son basadas en la propia experiencia y no en actitudes o deseos de otros
- Las autopercepciones son objetivas y fieles; hay mayor comodidad al actuar sobre la base de estas autopercepciones

- Capacidad de ser espontáneo y auténtico
- Independencia y capacidad de afrontar los problemas de la vida
- La noción de yo real y el ideal se acercan
- Unificación e integración psicológica
- Disminución de tendencia neurótica
- Disminución de ansiedad y angustia
- Aceptación de sí mismo y de la propia emotividad
- Objetividad ante la realidad
- Eficacia ante las situaciones de tensión
- Sentimientos y actitudes más constructivos
- Rendimiento intelectual

### ***1.2. El facilitador/a y su formación desde el Enfoque Centrado en la Persona***

En México aproximadamente en los años 60's-70's, el psicólogo/a que no tuviera un doctorado no era tomado en cuenta para los programas de entrenamiento en psicoterapia, eran pocos los que tenían ese privilegio. Esto por la desconfianza generada hacia la preparación de los diferentes psicólogos/as (dependiendo de su corriente psicológica) y principalmente por celos profesionales hacia aquellos que se veían como competidores substanciales. Los psicólogos/as que terminaban la licenciatura en los colegios de México, salían evaluados por sus profesores/as como profesional de segunda, ayudante de/la psiquiatra, administrador/a de pruebas, etc., cuyas actividades también eran evaluadas por sus superiores.

Juan Lafarga (iniciador del ECP en México) observó que los psicólogos/as mexicanos/as carecían de una identidad, por las devaluaciones que los profesores/as hacían de los/as estudiantes pues no valoraban el alcance de su preparación. En el primer congreso de psicología en México, un grupo de egresados/as de la UNAM, profesores/as de la Universidad de Veracruz, atacaron al psicoanálisis y a la psicología clínica, ya que los profesores/as les habían pintado un panorama distinto al encontrado

al salir de la licenciatura, se quejaban de que ellos/as mismos/as les cerraban las puertas a su desarrollo profesional.

Le hizo reflexionar a Lafarga, el dolor de ésta confrontación agresiva entre miembros de un mismo gremio corriendo el peligro de dividirse al ser impedido el crecimiento de las nuevas generaciones por celos, envidias, desconfianza, falta de apertura y creatividad entre los mismos. Lafarga veía la capacidad, los recursos, la madurez de los psicólogos/as nuevos, e incluso, a pesar de todo, la admiración que éstos tenían hacia sus profesores/as. Llegó a la conclusión de que las diferencias entre los psicólogos/as de las diferentes entidades eran insignificantes. Lo que le hizo proponer un programa para que los nuevos psicólogos/as se formaran como psicoterapeutas, el cual fue rechazado poniendo como pretexto el hecho de que sin conocimiento médico no tenían derecho a llegar a entrenarse como psicoterapeutas; sólo se le permitió dar un acercamiento a la orientación o consejo psicológico. En vista de la situación, aceptó y dio su primer “curso introductorio de *counseling*”, el nombre en inglés lo hacía ambiguo, y por lo tanto, para los encargados/as del departamento de psicología era lo que permitían, “orientación o consejo psicológico” y para Lafarga significaba Psicoterapia Centrada en la Persona. La aplicación de este curso ayudó para la aceptación del entrenamiento de psicoterapeutas bajo el ECP, dando como resultado facilitadores/as del crecimiento humano, no sólo en psicoterapia, sino también en lo educativo y administrativo (Lafarga, 1986).

José Gómez del Campo alumno y seguidor de Lafarga, continuó en Guadalajara un movimiento similar al de éste, logrando llegar a la formación de psicólogos/as con desarrollo profesional y personal. De la misma manera, la extensión del ECP, para 1980 ya pasaba por la Universidad Iberoamericana, la Universidad de Guadalajara, la escuela de psicología de la ITESO, la escuela de psicología del CETIS de Tijuana y la maestría de desarrollo humano en el Distrito Federal en la UIA.

Para 1983 se habían realizado varias actividades que terminan formando a profesores/as y estudiantes como facilitadores/as y promotores/as del desarrollo humano, en varios estados y comunidades de diferentes países como por ejemplo Estado de México, Guadalajara, Guanajuato, Río Caliente, Agua Viva, Monterrey, Saltillo, Chihuahua (República Mexicana), Granada (España) y Quetzaltenango (Guatemala) (Marín, 1978).

En ese lapso de tiempo Rogers descubría que en la práctica didáctica el dar libertad a los/as estudiantes en un principio les asustaba e incomodaba, pues no estaban acostumbrados/as a ser ellos/as mismos/as dentro del aula escolar, ya que en clases el profesor/a enseña y da indicaciones y el alumno/a es el que aprende y sigue las instrucciones al pie de la letra. Así que Rogers formuló el Enfoque Centrado en el Alumno/a, el cual consiste en seguir dando instrucciones y el alumno/a las seguirá acatando, sólo que serán actividades que logran la interiorización en el núcleo del aprendizaje, permitiendo la superación progresiva de los/as mismos/as. Por ejemplo, hacer una reseña sencilla pero profunda de los libros que han leído; éste tipo de actividades les permitirá explorarse, ir más allá de su exterior, tratando de buscar su criterio de juicio, su apreciación y crítica personal. Rogers observó que entre el profesor/a y cada uno de los alumnos/as se puede presentar una relación interpersonal, la cual resulta importante para el aprendizaje y crecimiento de ambas partes, porque el profesor/a en la convivencia con sus alumnos/as también aprende de ellos/as, los/as cuales ven y aceptan que tienen responsabilidad de su formación. Y para que esto suceda es necesario que el profesor/a les brinde una atmósfera cálida y armoniosa, que logrará con las condiciones antes mencionadas y propuestas por Rogers (De Peretti, 1979c).

El enfoque le ha dedicado considerable atención a la aplicación de principios no-directivos en el campo de la didáctica general. Se elaboró así una Enseñanza Centrada en el Alumno/a. La experiencia confirma que el maestro/a puede confiar en el alumno/a para orientar su propio aprendizaje y al hacerlo libera en él/ella un potencial de autodirección pedagógica que resulta efectivo en diversos sentidos:

- El alumno/a desarrolla una creciente iniciativa e interés para profundizar libremente en los temas ofrecidos.
- Adquiere confianza en sus propias fuerzas para aprender.
- La autoevaluación hace al alumno/a veraz y objetivo respecto a sus capacidades personales.
- El maestro/a no es temido como un evaluador/a persecutorio, sino considerado/a un compañero/a experto/a que facilita el aprendizaje en vez de imponerlo.

En su gran experiencia como profesor Rogers obtuvo las siguientes hipótesis acerca de la enseñanza (citado en: Lafarga, 1986):

- ✓ No podemos enseñar a otra persona directamente, sólo podemos facilitar su aprendizaje.
- ✓ Sólo se puede aprender significativamente lo que es percibido como enriquecedor del propio yo y se mantiene la imagen de estima que cada uno/a tiene de sí mismo.
- ✓ Una atmósfera amenazante genera una experiencia de miedo y de aprendizaje rígido e inflexible; en cambio, una atmósfera aceptante y estimulante genera una experiencia placentera y un aprendizaje flexible y abierto.

Un ambiente educativo es más eficaz para promover un aprendizaje integral si se reducen las amenazas a la imagen que el/la estudiante tiene de sí mismo/a, se facilita y estimula una captación crecientemente diferenciada de la experiencia (op. cit.).

Rogers tuvo la oportunidad de comprobar ciertas tendencias de los alumnos/as:

- En la enseñanza centrada en el alumno/a, los instructores procuran que el alumno/a aclare y comprenda su propia relación básica con la gente, incluyendo los aspectos filosóficos de sus actitudes dentro de tal relación.
- Se busca aclarar las actitudes básicas (congruencia, consideración positiva incondicional y comprensión empática) para luego examinar la forma de instrumentarlas.
- Al facilitar al alumno/a no se esperaba solucionarle todos sus problemas, pero si sensibilizarlo respecto de la experiencia de usuario/a en la facilitación, con la cual la capacidad empática del alumno/a se veía favorecida.
- La experiencia apoyó a que se promoviera la práctica precoz de la facilitación dada por los alumnos/as, bajo supervisión adecuada.

Las condiciones deseables que ha de tener el alumno/a, según Rogers (citado en: Lafarga, 1986) son:

- Amplio conocimiento experiencial de la persona en relación con su ambiente.

- Capacidad de comprensión empática del prójimo.
- Seguridad en sí mismo por haber elaborado ideológicamente algunas de las cuestiones fundamentales de la vida humana.
- Terapia personal, iniciada libremente.
- Un buen conocimiento sobre dinámica de la personalidad, obtenido por la propia experiencia empática y no mediante información verbalizada e intelectualizada.
- Fundamentación científica de sus conocimientos psicológicos, de modo que si se desubica pueda encontrarse nuevamente.
- La experiencia en psicoterapia debe preceder a la asunción amplia de cierta teoría de la personalidad.

Rogers (citado en: Lerner, 1974c) considera que no se necesita de niveles de posgrados para hacer terapeutas centrados en el cliente, ya que:

- El diagnóstico psicológico no es imprescindible, por lo que no se necesita de una preparación extensa en pruebas que exigen su aplicación correcta.
- Se puede ser eficaz en la terapia sin una plena madurez profesional, si su práctica es valiosa.
- A los/as estudiantes de medicina se les exige su graduación previa para ejercer ésta práctica, pues tienen poca información de psicología, lo que no pasa con los/as estudiantes de psicología pues ya tienen años de información y preparación.

Por lo que en la capacitación a nivel profesional del psicólogo se deberá considerar que el egresado/a asimile la suficiente información para desempeñarse como un profesional en su área. Y el entrenamiento de posgrado deberá servirle para obtener más información y un mejor entrenamiento, pero en ningún momento será requisito esencial para su desempeño profesional. No obstante, si así lo desea puede seguir su actualización con cursos, talleres y seminarios acerca de los temas que le sirvan para ampliar su conocimiento y práctica profesional (Ardila, 1978).

Dicho así y una vez señalado lo anterior, Rogers propone algunas actividades didácticas que se pueden aplicar en la preparación de un futuro facilitador/a que se forma desde el ECP (citado en: Lerner, 1974c):

- *Role playing*: es cuando un alumno/a asume el rol de alguien a quien conoce bien y expone los problemas de éste ante un compañero/a que toma el rol de facilitador/a, moviéndose a su vez entre ambos de un rol a otro para que ambos experimenten las dos circunstancias.
- Entrevista casual: se estimula al alumno/a para que realice entrevistas eventuales. El alumno/a se acerca a observar y realizar entrevistas de pacientes incurables, a los que puede ayudar facilitándoles la catarsis emocional desde una actitud de comprensión empática.
- Terapia recíproca: cada alumno/a, si lo desea elige un compañero/a con quien se sienta cómodo/a y que le inspire confianza. Con dicho compañero/a efectúa una experiencia de facilitación. Luego se invertirán roles de facilitador/a a usuario/a de compañero/a en compañero/a. Rogers puede creer que esta actividad resulta superficial, pero es útil con fines didácticos.
- Terapia múltiple: trabajan dos o más facilitadores/as con un usuario/a, esto permite que dos o más alumnos/as vivan la misma relación terapéutica.
- Manejo independiente de casos: el alumno/a inicia esta fase tan pronto se sienta preparado/a o se le crea preparado/a para la facilitación. En ésta actividad se aprovechan las instituciones que necesitan asesoría para sus miembros. Iniciando el proceso con la ayuda y supervisión del profesor/a, pero haciéndose cada vez más responsable de sus usuarios/as, para así estar sólo/a facilitando la mayor parte del tiempo.

En éste enfoque se le apoya más a las condiciones y actitudes básicas del facilitador/a que a su formación científico-profesional, lo cual no significa que no sea importante, ya que finalmente la combinación de las actitudes necesarias para la facilitación y la teoría de su aplicación, de los fundamentos y principios del enfoque, ayudan a una mejor preparación de facilitadores/as.

Cada día la demanda de un psicólogo/a en la sociedad va en aumento, por ésta razón es importante que el entrenamiento hacia los futuros/as facilitadores/as sea con bases sólidas teóricas y prácticas, independientemente de la corriente psicológica que desee seguir el alumno/a. Algunos de los aspectos que se han de tomar en cuenta para la formación de facilitadores/as son (Ardila, 1978):

- ✓ La formación básica en psicología
- ✓ La formación básica en otras ciencias corporales comportamentales
- ✓ La formación básica en la corriente deseada
- ✓ El área de aplicación

En el entrenamiento del alumno/a hacia ser facilitador/a, es importante que tenga un espacio donde su expresión no sea teórica, más bien donde su expresión sea personal, un espacio que le brinde la confianza de explorarse a sí mismo/a, para posteriormente ayudar a otros/as. Es necesario que desee llegar a conocer la profundidad de su propio ser, de su sí mismo/a, para aceptar ese espacio con gusto y disposición. Para ello es importante que exista una consciencia a nivel cognoscitivo y afectivo-experiencial, obteniendo un aprendizaje unificando lo biológico, psicológico y social, logrando con ello un crecimiento integral, sin dejar de poner particular atención en las ideas, actitudes y/o comportamientos concretos que están fuera de su campo de consciencia y que no ha podido reconocer como propios, para poder integrarlo como parte de su experiencia, lo cual le permitirá trabajarlo para hacerlo cada vez más parte de sí (Ardila, 1978).

Siendo un aprendizaje integral lo que se necesita para lograr lo anterior, encontramos que el futuro facilitador/a debe tomar en cuenta:

- *Cognoscitivo*: el intelecto trabaja a su máximo
- *Afectivo*: curiosidad, emoción, pasión, etc.
- *Experiencia*: cuidado, autodisciplina, confianza en sí mismo, el descubrimiento, etc.



Además de atender lo anterior, se necesita ya sea desarrollar o concretizar (Lafarga y Gómez, 1992):

- Autenticidad del facilitador/a para el aprendizaje
- Estimación, aceptación y confianza
- Comprensión empática

El futuro facilitador/a, es entrenado/a para aprender un nuevo tipo de relación, la relación de facilitación. Dentro de la sociedad, existen diversas profesiones, las cuales traen consigo una serie diferente de relaciones; la efectividad de éstas, se determinará por la cualidad del encuentro. Todas con sus respectivos tiempos de duración, lapsos largos como los que se dan en la psicoterapia individual, o lapsos cortos como los que se presentan en un taller de trabajo. Pero el tiempo, no especificará o garantizará el grado de profundidad, de crecimiento y de desarrollo que se genere en éstas relaciones; es la presencia adecuada de las actitudes básicas lo que determinará estos factores. Para Rogers (1984), la cualidad de la relación, le es todavía más importante que su conocimiento académico, su entrenamiento profesional, su orientación como facilitador, etc. La cualidad, lo que hace, es que cada relación sea diferente, así como cada persona lo es. Rogers se preguntó por qué a pesar de las diferencias de personalidad de los/as terapeutas\* y de sus formas de llevar a cabo el procedimiento y la orientación, todos se encaminan hacia el apoyo del otro, su crecimiento y su desarrollo; su respuesta fue que éstas personas llevan a la facilitación sus propios ingredientes de actitud (Rogers, 1984).

La cualidad es algo que el facilitador/a aprenderá a lo largo de su entrenamiento, o tal vez sólo tenga que desarrollarlo pues su personalidad ya tiene una iniciativa de determinadas cualidades. Rogers, señala algunos elementos que considera importantes para la relación y su clima, así como para la facilitación al desarrollo y crecimiento. Los elementos que menciona son:

- ✓ El respeto
- ✓ La comprensión

---

\* Cuando se utilicen los términos de “terapeuta”, “paciente”, “orientación”, “orientador” y/o “terapia” es porque está escrito textualmente según el artículo de donde se obtuvo la información.

- ✓ La aceptación
- ✓ La atención
- ✓ La tolerancia
- ✓ La empatía
- ✓ La congruencia
- ✓ El interés positivo incondicional

Estos elementos deberán ser aprendidos por el futuro facilitador/a, así como las formas básicas de intervención, que son: el reflejo simple, reflejo de sentimiento y reflejo de elucidación.

Para llegar al objetivo final, el futuro facilitador/a, necesita de una educación no sólo de tipo personal, también necesita la teoría y la práctica. En la teoría aprenderá los conceptos para atender al otro y poder facilitar el proceso hacia el crecimiento. En la práctica va la aplicación de todo lo aprendido, pero ésta práctica será llevada a cabo bajo la supervisión de un facilitador/a especializado en el enfoque o corriente deseada, el cual tiene la experiencia para identificar junto con el facilitador/a novato, sus recursos y áreas de oportunidad y así seguir hacia adelante en su crecimiento como facilitador/a, haciendo uso del ECP (Lafarga, 1986).

En algunas universidades como la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FES-I) existen programas como el Proyecto de Promoción del Desarrollo Personal y Profesional (PDP) que ofrece la oportunidad de aprender y llegar a ser facilitadores/as, haciendo uso de las condiciones básicas y las formas de intervención mencionadas del ECP por medio de una educación teórica, práctica y personal.

## **CAPÍTULO II.**

### **PROYECTO DE PROMOCIÓN DEL DESARROLLO PERSONAL Y PROFESIONAL (PDP)**

#### ***2.1. Antecedentes (PDP)***

Una institución como la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) se preocupa por su comunidad, y trata de dar oportunidades a sus alumnos/as por medio de programas encaminados al apoyo académico de alto rendimiento, como por ejemplo, el Programa de Alta Excelencia Académica (PAEA). La Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FES-I) ha seguido ésta línea y ha creado el Programa de Becas Iztacala (PROBI). Lo que se pretende con estos programas, es crear las condiciones para propiciar que los egresados/as de ésta institución, sean profesionales con un alto grado de desarrollo y desempeño profesional, que les permita incorporarse al campo laboral con éxito logrando mayor participación en nuestra sociedad (Delgado, López, Martínez y Porras, 2007).

Dentro de nuestra comunidad académica hay un importante número de alumnos/as de excelencia y también se encuentra un gran número de alumnos/as que no logran alcanzar los niveles académicos necesarios para obtener los beneficios de estos programas. Alumnos/as que desertan o se mantienen con un bajo rendimiento escolar. Esto puede deberse a problemas personales que no son considerados dentro de una institución escolar, pues el rol de ésta sólo es académico. Se han abierto espacios de reflexión respecto a ésta problemática, pero los que acuden generalmente son los/as docentes abarcando temas de cuestiones profesionales que no tienen que ver con el desarrollo personal de los alumnos/as (op. cit.).

Los alumnos/as de nivel académico alto, tienen diferentes características cognoscitivas y afectivas a las de los alumnos/as de bajo rendimiento, por lo que su problemática se ha de tratar de manera diferente, es decir, no sólo desde lo cognitivo, sino también desde el ámbito personal. El psicólogo Carl Rogers (1983) señala la importancia de la enseñanza

integral y significativa ya que “implica un cambio de organización de las propias ideas y la percepción que la persona tiene de sí misma” (p.27).

En la historia de la FES-I se ha encontrado al paso del tiempo, que existe un incremento en el ingreso de alumnos/as y también un incremento en la deserción escolar y en la reprobación, por diversas situaciones personales como embarazo, depresión, inadaptación social, adicciones, económicos, familiares, académicos, etc. Se realizó un estudio en los alumnos/as de la FES-I para determinar las condiciones en las que se encontraban y las principales problemáticas por las que su rendimiento no era el óptimo. Se proporcionó a los/as estudiantes de la FES-I un cuestionario de 57 preguntas a contestar, la muestra fue elegida aleatoriamente, el total fue de 357 alumnos/as encuestados/as, de la cual se obtiene un 95% de representatividad. Se exploró el área personal, social, cognitiva, emocional y familiar. Los resultados fueron preocupantes, pues la mayoría de los encuestados/as tenían problemas a nivel social respecto a la forma de relacionarse ya que por ejemplo: “*me cuesta trabajo relacionarme con mis compañeros/as*” 44.2%, “*dejo las actividades escolares o tareas por estar con mis amigos/as*” 47.1%; en el aspecto personal: “*me siento insatisfecho/a con mi vida*” 34.7%, “*no estoy estudiando la carrera que deseaba*” 16.1%, “*me cuesta trabajo lograr mis metas académicas*” 42.9%; en el aspecto familiar por ejemplo: “*mi responsabilidad es terminar la carrera*” 62.5%, “*mis padres no me piden información respecto a la escuela*” 32.5%, en cuanto tareas el 47.4% tiene ruido en casa y no se puede concentrar, el 30.3% tiene labores domésticas a realizar, el 15.6% tiene un trabajo laboral y el 5.3% cuida de otras personas; en el aspecto cognitivo, el tiempo de dedicación a las tareas y estudio es de 3-4 hrs. un 47.0%, de 1-2 hrs. un 26.2% y de 5-6 hrs. un 20.6% y en el área económica por ejemplo: “*los gastos extras que tengo en la escuela han interferido en mi rendimiento académico*” 33.4%, “*he dejado de hacer la tarea por ir a trabajar*” 14.9%, “*no cuento con las condiciones necesarias para estudiar*” 27.7%. Aunado a esto se encuentran los resultados de la prueba de Goldberg, aplicada a los/as estudiantes de nuevo ingreso cuando se les hizo el examen médico del 2001. Los resultados también fueron preocupantes pues el 30% de los/as estudiantes encuestados/as tenían problemas de depresión, este porcentaje fue el más alto de todas las escuelas de la UNAM. Los problemas que los alumnos/as presentaron en diversas áreas de su vida de alguna manera repercutían en su rendimiento escolar, por lo que era necesario buscar y encontrar una solución ((Delgado, López, Martínez y Porras, 2006).

Las profesoras Gabriela Delgado Sandoval, María Elena Martínez Chilpa y Leticia Maldonado Durán de la FES-I en el año 2000, propusieron el (PIPE) actualmente llamado Proyecto de Promoción del Desarrollo Personal y Profesional (PDP) con el apoyo de la Secretaría de Desarrollo y Relaciones Institucionales. El PDP ayuda a facilitar y promover el desarrollo personal, así como impactar en el mejoramiento de la calidad de vida y la manera en que los/as estudiantes se relacionan con su entorno socioafectivo, de lo que se espera un incremento en el rendimiento escolar y en consecuencia que los alumnos/as obtengan las herramientas para incorporarse al medio exterior laboral al término de su carrera, logrando un movimiento positivo a nivel social.

Su objetivo es “mejorar la calidad de vida de la comunidad de la FES-I para incrementar su rendimiento”. Sus objetivos específicos son: a) formar promotores/as del desarrollo humano desde la Psicología Humanista (prestadores/as de servicio social); b) facilitar y promover el desarrollo personal de la comunidad de la FES-I y mejorar sus relaciones socio-afectivas; c) evaluar y retroalimentarse el programa a sí mismo (op. cit.). Se encamina a cubrir el ámbito de la docencia, el servicio e investigación, al formar personas promotoras del desarrollo humano desde la Psicología Humanista (Porrás, 2006).

El PDP es un trabajo de intervención comunitaria realizado por alumnos/as de servicio social de la carrera de Psicología de séptimo y octavo semestre. Es coordinado por cinco profesoras de la misma carrera, Lic. Gabriela Delgado Sandoval, Lic. Ana Karina García Santillán, Lic. María Elena Martínez Chilpa, Lic. Gisel López Hernández y Lic. María Kenia Porrás Oropeza, en la FES-I. El programa se sustenta en los desarrollos teóricos, metodológicos y aplicados del Enfoque Centrado en la Persona (ECP).

PDP cuenta con cuatro estrategias de intervención comunitaria, cada una con su respectivo objetivo:

- 1) *Difusión y Sensibilización (DS)*: dirigido a toda la comunidad ubicada en los espacios abiertos (explanadas, jardines, etc.) de la Facultad (op.cit.). Su objetivo es establecer un contacto con la comunidad de Iztacala que difunda las actividades de PDP y sensibilice a la población hacia el crecimiento

personal, a través de medios escritos, visuales y audiovisuales (Delgado, López, Martínez y Porras, 2006). La estrategia de DS surge en el ciclo escolar 2006-I, atendiendo a la necesidad de abarcar a la población que no acude a las otras tres estrategias del PDP. Ésta estrategia no tiene actividades establecidas previamente, se van construyendo y planeando progresivamente. Por ejemplo, en el año 2006 se plantearon actividades creativas de desempeño manual para promover el auto-conocimiento usando materiales como cartulinas, fommy, plastilina, hojas de colores, papel lustre, telas, pinturas no tóxicas, crayolas, lápices, etc. y mamparas que exponían imágenes de temáticas como la naturaleza del ser humano y la violencia social, acompañadas de un espacio de expresión escrita en donde los/as asistentes mostraban su opinión sobre lo expuesto (op. cit.).

2) *Microtalleres (MT)*: dirigidos a todos los alumnos/as de segundo semestre de todas las carreras de la Facultad, con diversos temas como autoestima, identidad profesional, relaciones interpersonales, relaciones familiares y relaciones de pareja. Su duración es de cuatro horas, distribuidas en dos sesiones de dos horas cada una. Su objetivo es incidir en el desarrollo personal de la comunidad estudiantil de la FES-I del segundo semestre de todas las carreras (Delgado, López, Martínez y Porras, 2007).

3) *Talleres Largos (TL)*: dirigidos a todos los alumnos/as de cuarto semestre en adelante, de todas las carreras. Dentro de los temas están autoestima, sexualidad, adicciones, hábitos alimenticios, comunicación, habilidades sociales, etc. Su duración es de dieciséis horas, distribuidas en ocho sesiones de dos horas cada una, en horarios flexibles disponibles para los/as estudiantes. Su objetivo es influir de manera positiva en el desarrollo personal de la comunidad estudiantil de la FES-I, de cuarto semestre en adelante (Delgado, López, Martínez y Porras, 2007). Los TL como estrategia surgieron al inicio del PDP en el año 2000. Se propusieron como una opción para los alumnos/as que desearan tener un trabajo personal profundo o continuaran su proceso después de haber participado en la estrategia de MT. La metodología de trabajo son: técnicas y ejercicios vivenciales estructurados que permiten explorar sentimientos, pensamientos

y actitudes, para promover la salud emocional e identidad personal de los participantes (Delgado, López, Martínez y Porras, 2006).

4) *Orientación Individual (OI)*: se brinda a toda la comunidad de la FES-I (alumnos/as, personal administrativo y/o docente) que considere necesitar atención psicológica y a los que hayan estado en los microtalleres y talleres largos que soliciten el servicio o que hayan sido canalizados/as. Se brinda el servicio por medio de cita y las sesiones duran de cincuenta a sesenta min. (Porras, 2006). La OI de la misma forma que los TL, inició en el año 2000 y es una estrategia de intervención comunitaria de pares que consta de sesiones de asesoría psicológica individual. Los/as participantes en ésta estrategia pueden asistir a un máximo de trece o catorce sesiones de acuerdo a la duración del semestre (op. cit.).

Como parte de la difusión, para que las personas se inscriban a algunas de las actividades del PDP (TL y OI), se creó la *Jornada de Salud Multidisciplinaria*. Realizada desde el año 2003 en la primera o segunda semana de febrero de cada año, con la finalidad de que la comunidad de la FES-I conozca el PDP, cada una de las estrategias que lo integran y realice su inscripción.

## **2.2. *Orientación Individual y la formación de facilitadores/as***

En la creencia de que una comunidad con diversas problemáticas no solo necesita de la atención grupal, sino también de una atención individualizada, surge en el PDP la Orientación Individual (OI) que inicia en el año 2000, como se mencionó, anteriormente, es una estrategia de asesoría y acompañamiento psicológico individual. Enfocando la atención en alumnos/as y administrativos de la FES-I que requieran el servicio o sean canalizados/as por las otras estrategias del PDP.

Con base a estas acciones a realizar, la OI consta de dos objetivos:

- ✓ Que los alumnos y alumnas que participan como facilitadores y facilitadoras desarrollen y adquieran conocimientos, habilidades y actitudes para facilitar y promover de manera individual el desarrollo integral de los/as estudiantes de la FES-I.
- ✓ Fomentar el auto-conocimiento de manera individual de las personas de la comunidad de la FES-I que participan en ésta estrategia para promover su desarrollo personal y profesional.

Para entender cómo funciona ésta estrategia de manera interna, se presentan las características que la diferencian de un proceso terapéutico tradicional (Delgado, López, Martínez y Porras, 2006).

- ✓ Rompe con la tradición de ir a otras comunidades a ofrecer servicios de atención psicológica como parte de las prácticas de servicio social
- ✓ Es una estrategia de intervención comunitaria entre pares
- ✓ Está definida en el tiempo por la duración del semestre
- ✓ Está abierta y vinculada a temas específicos (violencia, duelo, adicciones, pareja, etc.)
- ✓ Ofrece un doble beneficio: enriquece a prestadores/as del servicio social (facilitadores/as) y a la comunidad a la que ellos/as pertenecen
- ✓ Cuenta con el respaldo de una institución
- ✓ Fortalece la identidad profesional de los futuros psicólogos/as ante su propia comunidad

Para que ésta estrategia entonces, pueda realizarse, es necesario formar a alumnos/as de la FES-I como los facilitadores/as que darán la atención u orientación psicológica individual a la comunidad. Serán alumnos/as de la carrera de Psicología de séptimo y octavo semestre, en la asignatura de Psicología Aplicada Laboratorio VII y VIII. Las actividades que se llevan a cabo para la formación de los alumnos/as hacia la facilitación, son divididas a lo largo de los dos semestres. En el séptimo semestre se



revisa la teoría basada en el ECP y en el octavo semestre se pone en práctica el conocimiento adquirido ofreciendo el servicio de OI a la comunidad de la FES-I. La formación en ambos semestres será bajo los conocimientos teóricos, destrezas e instrumentalización de formas de comunicación y actitudes básicas que promuevan el cambio y crecimiento personal desde el ECP (Porrás, 2007b).

Los alumnos/as del séptimo semestre desarrollan las habilidades necesarias para promover el cambio personal en beneficio de las personas que serán atendidas y de los grupos sociales en los que se desenvuelven, utilizando el ECP. Egan (1975) propone una serie de destrezas que pueden ayudar a las personas a la auto-exploración y el auto-entendimiento, para generar acciones que permitan el cambio personal del ser humano. Estas destrezas son la forma de instrumentar y llevar la acción a las actitudes básicas de aceptación incondicional positiva, comprensión empática y congruencia, que Rogers y Kinget (1972; citado en: Porrás, 2006) plantearon, en la utilización del ECP.

En séptimo semestre se revisa de manera teórica los conceptos básicos de la Psicología Humanista, desde el ECP. Para ésta actividad los alumnos/as preparan los temas a tratar por medio de exposiciones con diferentes materiales y ejercicios o técnicas didácticas para facilitar la asimilación de información de manera activa, breve y clara. Se pide la participación de los alumnos/as que no exponen por medio de la lectura de los textos y la opinión personal. Se revisan textos con diferentes temas como el desarrollo humano en México, la introducción al enfoque centrado en la persona, las teorías de Carl Rogers, las formas y aspectos implicados en el trabajo individual y grupal, las formas de instrumentalizar las actitudes básicas, etc.<sup>1</sup> (op. cit.).

Al mismo tiempo los alumnos/as en el séptimo semestre, son participantes de un taller de sensibilización, que se lleva a cabo una vez a la semana con una duración de trece sesiones de dos horas cada una, logrando un total de veintiuna horas. El objetivo general de este taller es “que los alumnos/as vivan un proceso de autoconocimiento y desarrollo de sus actitudes básicas, a través de una experiencia vivencial, desde el ECP”.

---

<sup>1</sup> Estos fueron algunos de los temas revisados en el año 2007 durante las clases.

Sus objetivos específicos son:

- ✓ Que los alumnos/as vivan el modelamiento del trabajo terapéutico de su facilitador/a y de la estructura de un taller de sensibilización
- ✓ Que los alumnos/as vivan desde su experiencia, las habilidades y actitudes del facilitador/a del Desarrollo Humano
- ✓ Que los alumnos/as reconozcan sus habilidades para promover el Desarrollo Humano

En éste taller el alumno/a tiene la oportunidad de explorar su ser interno por medio del dibujo, la escultura, la pintura, la escritura, etc., que ayudan a la reflexión de las diferentes temáticas. El alumno/a decide hasta donde llegar, pues es libre de expresar sus sentimientos y emociones hasta donde le sea conveniente y cómodo. En el taller se ponen reglas o condiciones que generan una atmósfera de seguridad en el grupo, como el respeto hacia el otro, la privacidad de que todo lo que se comente ahí no será divulgado en otro lugar, la confianza, la libertad de expresión o de silencio según como se desee, etc. Además por otro lado el taller le sirve al alumno/a para practicar y vivenciar en su propia persona la auto-exploración y el auto-entendimiento, antes de encontrarse frente al otro, de ésta manera podrá entender al usuario/a durante su proceso, utilizando como ayuda sus herramientas de empatía, respeto y aceptación hacia el otro. Para el término del taller se lleva a cabo el cierre del mismo exclusivamente en la última sesión, para brindar a los alumnos/as el espacio de expresión respecto a lo que perciben de sus cambios y crecimientos personales.

Posterior a la teoría y al taller de sensibilización el alumno/a ya tiene el conocimiento teórico del ECP y el conocimiento de sí mismo, y se sigue a una práctica llamada juego de roles (Rogers llama a ésta actividad “terapia recíproca” y la propone como parte de las actividades a realizar en la formación de profesionales de la atención psicológica). El juego de roles se trata de que, de los integrantes del grupo, un alumno/a sea el facilitador/a y otro el del usuario/a y viceversa, la evaluación es efectuada por los demás compañeros/as de grupo y la profesor/a, por medio de un esquema “guía de observación para el monitoreo”, donde se describen las actitudes y acciones a realizar por el alumno/a facilitador/a. De esa manera el alumno/a antes de facilitar sabrá cuáles son sus

recursos y cuáles sus áreas de oportunidad y de esa forma mejorar su desempeño (Porras, 2007b).

Para finalizar el semestre la profesor/a solicita un trabajo, ensayo escrito basado en la revisión teórica del semestre. Al entregar el trabajo la profesor/a pide una auto-evaluación tomando en cuenta la participación presentada durante todo el semestre (Rogers considera importante la auto-evaluación para el crecimiento de la persona en su veracidad, percepción de realidad y aceptación de sí mismo). Al mismo tiempo los alumnos/as inician la planeación de la Jornada de Salud, en cuanto a fechas, horarios y distribución del grupo en equipos y se da término al semestre.

Inicia entonces el octavo semestre en donde la actividad principal es la OI, la teoría puesta en práctica (a lo que Rogers llama manejo independiente de casos). El grupo de la OI inicia el semestre dos semanas antes del inicio oficial con la finalidad de que los alumnos/as terminen de planear la jornada de salud. En ésta se crean las actividades que se consideren necesarias para la divulgación del PDP y la OI en especial. Nuevamente el alumno/a se dejará llevar por su creatividad y el conocimiento teórico y personal adquirido previamente. Se plantean también los horarios, consultorios/espacios para las sesiones de OI y la forma de inscripción.

Finalizando la jornada de salud, se da el reparto de usuarios/as y horarios de cada facilitador/a. Se comienzan a hacer las llamadas de confirmación de asistencia de los usuarios/as a la primera sesión. A la semana siguiente se inicia la práctica de la Orientación Individual brindando el servicio a los usuarios/as. Posterior a ello da inicio el monitoreo grupal, donde se supervisa y evalúa la práctica de facilitación de cada uno de los integrantes del grupo. El monitoreo se realiza dos veces por semana, un alumno/a por día. El alumno/a que dará a conocer su trabajo, escoge 20 min. de alguna sesión realizada con anterioridad. Estos 20 min. son transcritos por el alumno/a expositor, para entregar el material escrito a los compañeros/as de grupo y a la profesor/a, días antes de su presentación, de manera tal, que todos tengan la posibilidad de leer y evaluar puntos específicos dentro de la intervención, como las actitudes básicas propuestas por Rogers, la manera de reflejar e intervenir, etc. Llegado el día del monitoreo, el alumno/a finalmente presenta su trabajo en el material escogido (auditivo o visual/auditivo). Después de revisados los materiales expuestos (transcripción y auditivo/visual) los

compañeros/as y profesor/a, realizan y expresan sus observaciones de manera escrita y verbal. Nuevamente se hace hincapié al alumno/a expositor de sus recursos y áreas de oportunidad, de ésta manera se dará cuenta de los aspectos que mejoró en comparación con el juego de roles, además de darse cuenta de los aspectos a cambiar para mejorar su trabajo de facilitación y que refuerce lo que ya realiza adecuadamente.

De manera individual, desde que inicia la facilitación con cada usuario/a, se hace un escrito breve por cada sesión, retomando sólo datos específicos respecto a los cambios percibidos por el facilitador/a respecto al usuario/a y las temáticas abordadas en esa sesión, de tal manera se pueda saber como va evolucionando el proceso de cada usuario/a. Al término de la Orientación Individual y el monitoreo, se entregan todas las sesiones realizadas y escritas en un expediente individual por cada usuario/a atendido. Al usuario/a que cierra proceso se le da un cuestionario a contestar para saber qué cambios percibe en sí mismo y su opinión acerca del servicio recibido. Ese cuestionario se anexa en el expediente pues ayuda al desarrollo y crecimiento del PDP y la OI. Nuevamente la profesor/a pide auto-evaluación y finaliza el segundo semestre del año dedicado a la formación de alumnos/as en facilitadores/as del desarrollo humano.

Como se observa el PDP se maneja con organización, pues desde que inicia el curso ya está planeado el año completo, lo único que el alumno/a ha de hacer, es estar abierto/a a las opciones y posibilidades que brinda este programa para aprender conocimientos y aprender de sí mismo, a comprometerse consigo mismo y con el otro, escucharse, observarse a sí mismo y al otro, crear, participar, practicar, en fin, sólo ha de ser él mismo y fluir.

La OI ayuda no sólo a que el ambiente en la FES-I sea de armonía entre sus integrantes, sino que también le ayuda aquellos/as que no pueden tener un desempeño excelente en el ámbito profesional, evita el aumento de la deserción de alumnos/as y de las bajas calificaciones constantes. Tratando temas como violencia intrafamiliar, relaciones de pareja, abuso sexual, motivación académica, expresión de sentimientos y emociones, adaptación al medio, y muchos más. Pero no sólo se queda en las personas que fueron atendidas (usuarios/as) también el PDP ayuda al crecimiento profesional y personal de los alumnos/as que fueron entrenados para la facilitación y en los/as profesores/as que imparten la formación, pues al ser cada experiencia diferente, las actividades cambian

hacia la evolución del proyecto año con año. Es decir, cada persona que llega a formar parte del PDP independientemente de su función dentro de éste, aporta una parte de sí mismo/a. Así que por lo tanto en éste Proyecto de Desarrollo Personal y Profesional crece el usuario/a, el facilitador/a, el profesor/a, la institución y el proyecto en sí.

## **CAPÍTULO III.**

### **PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS**

El presente capítulo está destinado a hacer la descripción de los resultados obtenidos de la presente investigación llevada a cabo para el cumplimiento del objetivo de la misma. Para ello se solicitó la participación de dos personas, ex alumnos de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FES-I), a los cuáles se les solicitó la información necesaria para la investigación, a través de los siguientes instrumentos y técnicas de recopilación de información:

1. Una composición que propone una frase a completar: “En mi proceso de formación para la facilitación en la OI recuerdo como mis experiencias significativas cuando (que)...”
2. Se les hizo una entrevista semi-estructurada a profundidad
3. Un ejercicio estructurado que consistió en colorear del color deseado, el cuadro que tuviera escrita la etapa de formación donde recordará alguna experiencia significativa.

De los resultados obtenidos se separaron los datos de las experiencias de los participantes y se realizó el análisis para presentar aquellas experiencias que se consideraron significativas en el proceso de formación para la facilitación de cada participante.

La estructura del trabajo se llevó a cabo de la siguiente manera:

- I. Se retomó el bagaje teórico metodológico.
- II. Se presenta el procedimiento que se siguió para lograr la investigación y la explicación de los instrumentos (que se pueden ver en el apartado “anexos de instrumentos”).

- III. La aplicación de instrumentos y los datos que se obtuvieron (ver apartado “anexos de resultados”).
- IV. Finalmente el análisis de los datos, después de la realización del círculo hermenéutico.

### ***3.1. Metodología***

Para el análisis de la información, se utilizó la metodología cualitativa, adecuada para las investigaciones donde se realizan entrevistas, escritos, composiciones, historias de vida o eventos personales específicos, como es el caso de éste trabajo, donde se analizará la información de los documentos utilizados para obtener la información de las experiencias significativas de los dos participantes en su proceso de formación hacia la facilitación. Taylor (1975) se refiere a la metodología cualitativa cuando la investigación produce datos descriptivos, las propias palabras de las personas verbales y escritas en combinación con la conducta observable. A diferencia de la metodología cuantitativa, es un conjunto de técnicas para recoger datos (Taylor y Bodgan, 1987). En esta investigación para recoger los datos, se ocuparon instrumentos de tipo escrito y verbal.

De los métodos de corte cualitativo, se eligió el método hermenéutico fenomenológico, desde el cual según lo señala Deutscher (1973), se busca comprender los fenómenos psicológicos desde la propia perspectiva o experiencia del actor, y ello se logra a partir del uso de instrumentos de corte cualitativo como la observación participante, la entrevista a profundidad, entre otros, que nos proporcionan información descriptiva desde la cual recuperar los significados, motivaciones y creencias que subyacen a la experiencia humana y regulan el comportamiento de las personas, siendo así que se pretende ir más allá de la cuantificación de las conductas, preponderando, de ésta manera, el objeto de estudio propio de la metodología cualitativa, a saber, la subjetividad de la persona (citado en Ruiz, 2001).

Por otra parte la hermenéutica propone, utilizar un proceso interpretativo más personal, para comprender la realidad y los sucesos inmediatos a la luz de experiencias anteriores y de cualquier elemento que pueda ayudar a entender la situación estudiada (Olabuénaga, 1999).

Según la hermenéutica, el intérprete o hermeneuta debe intentar lograr una contemporaneidad con el texto de referencia y el autor del mismo. El método hermenéutico considera como recurso o instrumento interpretativo lo que se denomina como círculo hermenéutico. Recurso que establece, que el todo siempre es más que la suma de sus partes, pues los elementos sólo resultan comprensibles dentro de todo el contexto, pero también el contexto se explica en función de sus partes y de las relaciones existentes entre las mismas. Otra característica que tiene éste círculo hermenéutico es que al hacer referencia de la experiencia del otro estará lo más cercana posible a lo que el investigado/a quiso expresar, pues el texto ya redactado por el investigador/a lo leerá el participante las ocasiones que sea necesario hasta que su experiencia quede expresada lo más cercana posible a su realidad. Gadamer (citado en Rico, 2001) se apoya en el círculo hermenéutico del todo y las partes, aunque aclara que:

“El mismo concepto del todo sólo debe entenderse como relativo. La totalidad del sentido que se trata de comprender en la historia o en la tradición no se refiere en ningún caso al sentido de la totalidad de la historia...la finitud de la propia comprensión es el modo en el que afirman su validez la realidad, la resistencia, lo absurdo e incomprensible. El que toma en serio esta finitud tiene que tomar en serio la realidad de la historia” (op. cit.).

Con base a éstas formas de análisis se retomarán las experiencias significativas vividas por los participantes (las partes del todo) en su proceso de formación hacia la facilitación en la OI del PDP (el todo) y cómo éstas facilitaron en los participantes un crecimiento y desarrollo personal y profesional.



### *3.1.1. Procedimiento y Pre-aplicación*

El objetivo de ésta investigación fue, dar a conocer las experiencias significativas del facilitador/a, en las diferentes actividades del proceso de formación hacia la Orientación Individual en el PDP de la FES-Iztacala. Para lograr éste objetivo se seleccionaron a dos ex alumnos/as de la carrera de psicología de la FES-Iztacala. Los cuáles estuvieron en el Programa del Desarrollo Personal y Profesional (PDP) cursando su último año de estudios en la asignatura de Psicología Aplicada Laboratorio VII y VIII (2006-2007), aprendiendo teórica y prácticamente, el conocimiento y la actividad del facilitador/a desde Enfoque Centrado en la Persona (ECP). Uno de los participantes es mujer y fue elegida por su disponibilidad hacia la participación en ésta investigación. El otro participante es hombre y fue elegido por ser el único hombre de ese año en todos los grupos. Actualmente (2009) ambos tienen 25 años de edad y trabajan en el área de reclutamiento y selección de personal en diferentes empresas. La participante será identificada por la letra Z y el participante será identificado por la letra W.

Para llevar a cabo su participación en este trabajo, primero se solicitó vía telefónica una composición (ver anexo 1) personal a cerca de las experiencias significativas que tuvieron en el tiempo que participaron en el PDP. Se les proporcionó por e-mail la frase inicial: “En mi proceso de formación para la facilitación en la OI recuerdo como mis experiencias significativas cuando (que)...”, la cual se pidió que completaran con sus experiencias significativas vividas en el PDP y así, realizar la composición. No se solicitaron indicaciones específicas respecto al formato y cantidad del texto. Se pidió que lo entregaran por e-mail o en persona el día de la entrevista. La finalidad era que tuvieran una impresión del tema antes de retomarlos en la entrevista y así lograr obtener a detalle la información.

Posteriormente se llevó a cabo la aplicación de tres instrumentos más, para lo cual se citó vía telefónica a cada uno de los participantes. El día de la cita, primero se le mostró al participante un collage donde se encuentran varias imágenes de fotos tomadas a las actividades que se realizaron en el año que ellos cursaron el PDP (el collage no se incluyó en los anexos para dejar la identidad de los participantes oculta). Estas fotos se usaron para

evocar los recuerdos de imágenes y actividades que se realizaron a lo largo del curso, para lograr claridad en el relato de las experiencias de los participantes. A continuación se pidió que contestaran un ejercicio estructurado (ver anexo 2), rellenando con colores los cuadros que tuvieran escrita la etapa del PDP que les recordara alguna experiencia significativa. Con éste instrumento se quería que el participante iniciara la selección de los recuerdos que fueran experiencias significativas en las diferentes etapas de formación en el PDP. Para finalizar se realizó una entrevista semi-estructurada (ver anexo 3) sin límite de tiempo. Con la cual se tenía la intención de detallar y profundizar de manera verbal, cara a cara, la información plasmada en los instrumentos anteriores.

### *3.1.2. Aplicación y resultados*

Los resultados obtenidos después de la aplicación de los instrumentos se pueden observar en la sección “Anexos de resultados”. Lo único que cambió del procedimiento mencionado, fue en las composiciones, pues se recibieron por e-mail como se solicitó, aproximadamente un mes después de la entrevista, por cuestiones de tiempo por parte de los participantes y la aplicadora. Los demás instrumentos se presentaron en el orden mencionado.

La composición de la participante Z es de una cuartilla y media y al final de ésta pone su nombre (la firma fue cambiada por la letra que se reconoce en éste trabajo, por cuestiones de privacidad). La composición del participante W es de una cuartilla, no firma su texto. Ambos textos son breves y concretos en la mención de sus experiencias significativas, a pesar de que se brindó la libertad de extensión. Se cree que la función inicial que tenía éste instrumento (el inicio de los recuerdos imprecisos del participante en su experiencia en el PDP) fue truncado por el tiempo de entrega, pues al realizarse después de la aplicación de los demás instrumentos sus recuerdos estaban presentes y definidos, y parece ser que eso hace que el participante sea concreto y breve en su escrito, al mencionar cuáles fueron sus experiencias significativas (ver anexo 4).

El collage con las fotos de esa etapa ya vivida por ellos, les da alegría al verlo y se nota en la expresión gestual que inician sus recuerdos. Lo mismo con el ejercicio estructurado (ver

anexo 5) se notan algunas de sus emociones con las frases espontáneas que expresan: “¡¡Ay esta no me gusto!!”.

En lo que respecta a las entrevistas (ver anexo 6) no se tuvo un rango de tiempo aproximado o límite, pues lo que se quería era que el participante recordara y platicara las experiencias significativas a su propio ritmo. Por lo que la participante Z se expresó en su entrevista por 90 minutos y el participante W por 35 minutos, la diferencia de tiempo entre una y otra entrevista es de 60 minutos aproximadamente. Los lugares en los que se aplicaron las entrevistas fueron diferentes, con la participante Z el lugar estaba cerrado y en silencio, ya había terminado sus actividades del día por lo que disponía del tiempo que fuera necesario para expresar sus experiencias con calma y detalle. La entrevista con el participante W fue en su lugar de trabajo en el momento de su descanso, por lo que el tiempo era limitado, además en el lugar había ruidos constantes. Al final de ambas entrevistas surgieron algunas preguntas extras por parte de la investigadora, que le ayudaron a ver de manera general el resultado del proceso vivido por cada participante y la significancia que el PDP tiene en estos como un conjunto de actividades y como un todo. Siendo esto, parte de la fenomenología, en donde no sólo hay que retomar a las partes de un todo sino también se ha de tomar en cuenta al todo como tal.

### ***3.2. Presentación y análisis de resultados***

El resultado fue extenso en la entrevista, por el relato a detalle que se logró y en los demás instrumentos aplicados el resultado fue breve. Al hacer la revisión de la información se decidió formular 2 criterios para considerar una experiencia como significativa:

1. Si el participante menciona “experiencia significativa” en su relato.
2. Si la experiencia está presente en los tres instrumentos (ejercicio estructurado, composición y entrevista).

Para el análisis de resultados se buscaron las experiencias significativas de cada uno de los participantes en su proceso de formación, utilizando los criterios mencionados,

determinando en que etapa e instrumento se encontraban. Después de hacer el vaciado de los datos en las respectivas tablas, y de hacer el análisis de la información de cada uno de los participantes, se proporcionó a cada participante el análisis de su información, para llevar a cabo el círculo hermenéutico y lograr el acercamiento a la realidad y percepción de la persona de sus experiencias significativas. La información que se presenta a continuación pasó por círculo hermenéutico.

Vaciado de datos de la participante Z:

ETAPAS DEL PDP	INSTRUMENTOS DE PARTICIPANTE Z			TOTAL
	EJERCICIO	ENTREVISTA	COMPOSICION	
Inicio de curso	√	√	√	Ψ
Exposiciones de revisión teórica	χ	√	√	◇
Juego de roles	χ	√	√	◇
Taller se sensibilización	√	√	√	Ψ
Preparación de jornada de salud	√	χ	√	◇
Jornada de salud	√	χ	χ	◇
Facilitación en OI	χ	√	√	◇
Monitoreo de facilitación	√	*	√	Ψ
Cierre de curso	√	√	χ	◇

  

SIMBOLOGIA	
√	La experiencia está presente en el instrumento.
χ	No hay experiencia en el instrumento.
Ψ	Experiencia tomada como significativa al cumplir con alguno de los criterios.
*	Experiencia mencionada como "significativa" por el propio participante.
◇	Experiencia que no cumple ninguno de los criterios.

Tabla 1. Etapas e instrumentos donde se encontraron experiencias significativas.

Para la participante Z las experiencias significativas que vivió en PDP están presentes desde el *inicio de curso*, en el momento de tomar la decisión de formar o no, parte del programa. Se le complica la decisión en el momento en que sabe que PDP no sólo abarca el aspecto profesional, sino también el personal y que existía la posibilidad de trabajar con ella misma y sus problemáticas, lo cual al parecer le daba miedo, que al no aceptarlo, lo expresaba de la siguiente manera:

*“...acá te vas a centros de integración juvenil y trabajas con jóvenes drogadictos y todo el rollo...y pues acá es un trabajo contigo mismo...” y yo así de ‘¡no ni madres! O sea ¿Yo qué voy a trabajar? ¡Yo a esa no voy!’ ...De entrada para mí, desde ahí era, era como la, la parte de ‘no, no le entro’...me asustaba, porque yo decía ‘¿Trabajar conmigo? pero ¿Qué voy a trabajar?...voy a perder mucho tiempo, que mejor voy a aprender realmente, a dar terapia y a intervenir con chavos drogadictos, eso es más interesante...’ (Fuente: Entrevista)*

Parece que a la participante Z en ese momento le interesaba trabajar con jóvenes drogadictos y no con ella misma, creyendo que aprendería más en la práctica de intervención con estos jóvenes que en el PDP, ya que trabajar con ella no era aprendizaje, sólo era perder el tiempo. Estas situaciones le ayudaban a ocultar el miedo que tenía de verse a sí misma.

*“Desde el día en que seleccionáramos la sección a la perteneceríamos: Centros de integración juvenil o PDP, para mí fue una decisión complicada, ya que me daba miedo el sólo hecho de pensar que tenía una opción para atreverme a ‘tratar’, verme a mí misma, creía que era algo innecesario, que más bien en ese momento quienes me ‘necesitarían’ serían otras personas, las de centros de integración” (Fuente: Composición)*

Finalmente a la participante no le toca decidir directamente por el PDP o la corriente psicológica sistémica estructural, sus compañeras se hacen cargo de la decisión pues ella llegó tarde a la clase y cuando llegó la decisión ya estaba tomada aun así, ella tuvo la oportunidad de cambiar la opción pero sólo lo pensó, no llevó a cabo. No se quiso hacer responsable de la decisión y se dejó llevar por la decisión de sus compañeras, por el azar (hubo un sorteo en el cual no fue elegida) y el destino, como lo vemos en el ejemplo:

*“...mis compañeras de grupo me ‘dieron un empujoncito’ al inscribirme en PDP, a pesar de que tuve la oportunidad de cambiarme de sección, decidí permanecer allí, dejándole ahora la responsabilidad a la suerte: ‘sobraba’ una persona en el grupo PDP, así que las profesoras seleccionaron un número y la persona que tuviera el mismo, sería quien saldría, ¡juraba que sería yo! Pero no fue así... Soy una persona que cree en el destino y en las coincidencias, así que me dije: ‘por algo me debo quedar, veremos que pasa’. Para mí ese ya era un gran paso, me atreví a hacer algo diferente y confiar en algo mágico, casi sin querer ya estaba atreviéndome a algo nuevo en mi formación profesional...” (Fuente: Composición)*

Ya estaba dentro y podía tomar la decisión de salir, pero “las señales que le dio el destino” y la curiosidad fueron factores por los que se quedó para saber qué pasaría, como lo menciona a continuación:

*“...era como deshacerme de ese paquete de ‘Lo eligieron mis compañeras’ Y también sacando la otra parte de ‘El destino lo eligió’ ¿Por qué? Porque no salí Jajaja...”  
“...entonces, tener...ver éstas señales para mí, decían algo...no sabía ¿De qué? ni ¿Para dónde iba? Pero dije ‘Bueno...a ver qué pasa’.” (Fuente: Entrevista)*

Para la participante Z ya esa decisión implica una experiencia significativa pues se estaba atreviendo indirectamente a hacer algo nuevo en su vida, estar en una materia donde no sólo se realizaría un trabajo profesional sino también personal:

*“Entonces, pues ya, desde ahí para mí fue, fue una experiencia desde...y después cuando iniciamos el curso, que nos plantearon como iba a estar todo, durante todo el año...Yo decía ‘¡Oh! ¡Ay! O sea ¿Taller de sensibilización? Y eso como ¿Para qué ó qué? Si yo soy, pero si anti-sensibilización entonces no creo que se logre mucho pero pues bueno es mi calificación’...y desde ahí para mí era, como una parte que yo recuerdo mucho, es muy significativa, ver como desde el principio traía como resistencia y como decir ‘No, no suelto, porque no tengo nada, no tengo nada que soltar’...” (Fuente: Entrevista)*

Aunque aún en ésta parte la participante no había ubicado lo personal, pues se seguía negando a vivir ese proceso, aceptaba hacerlo por obtener una calificación, no por tener un crecimiento personal. En un principio se enfocaba a lo teórico:

*“...y entonces ahorita que me decían que iba a haber como que, fasecillas por decirlo de alguna forma, en las que si había cosas evidentemente teóricas...pues yo decía ‘¡Ay!...pues eso no me causa conflicto, eso es lo mío, si todo el mundo lo hace, siempre andamos exponiendo’...creo que era como, si eso fuera como parte de mi cotidianidad...” (Fuente: Entrevista)*

La participante Z desde el inicio se mostró a la defensiva cuando se le mencionó que se realizarían trabajos personales, como el taller de sensibilización, donde no podía decir que no, se acorraló, pues su calificación estaba de por medio y por su calificación si estaba dispuesta a vivirlo, aunque no convencida, por lo que sus barreras estarían presentes. En ésta primera etapa la participante tomó como su experiencia significativa el enfrentarse a algo nuevo, con miedos e inseguridades y se atrevió a dar ese primer paso. Ella es congruente en ésta etapa al mencionarla como experiencia significativa, pues además está presente en todos los instrumentos.

La siguiente etapa que fue significativa para la participante Z está relacionada con la anterior, es el taller de sensibilización, que como se puede leer, le asustó la simple idea desde un principio, era una de las razones por las que no quería tomar la decisión de quedarse en PDP. Veamos como Z expresa su experiencia del taller:

*“...fue la parte complicada para mí...ahí no sabía como hacerle jaja...no sabia, pero de plano nada, o sea eran ejercicios de...siente ‘¡Ay! ¿Cómo?’ en verdad a mí me costaban horrores...” (Fuente: Entrevista)*

*“...el taller de sentimientos, desde que inició el taller fue difícil ‘entrarle’, recuerdo como al inicio hablaba de las cosas tan ‘feas’ que los demás me hacían... hasta que llegó el momento en que ya no tuve nada que decir de los demás, fue para mí muy pronto, sólo llevaba como tres sesiones y ya no tenía nada más que decir... entonces ya sentía que ‘algo se me movía’.” (Fuente: Composición)*

La participante Z iniciaba su proceso hacia la autoexploración y parece que le costaba trabajo estaba descubriendo cosas que no había dicho, vivido o sentido. Fue a su ritmo, cuando se quería detener o seguir lo hacía, en un inicio se contenía con frecuencia, aunque llegó el momento en que decidió ya no detenerse más. Ella menciona en particular un ejercicio que vivió en este taller:

*“...la sesión más fuerte fue una dinámica en la que marque mi silueta en pliegos de papel y la profesora nos puso variedad de música, me recosté y cada que terminaba una melodía marcaba en qué parte de mi cuerpo había sentido algo y representar con ‘algo’ (letras, dibujos, signos, etc.) ese sentimiento. En la primera melodía me la pase pensando: ‘¿Qué siento...?’ Al finalizar la música, de inmediato dibujé en la parte de la cabeza...la maestra continuó con el ejercicio haciendo énfasis en que no pensara, que sólo nos permitiéramos sentir... Al llegar al cierre de la dinámica, cuando compartíamos nuestra experiencia, me daba cuenta que justo estaba en la razón y que no distinguía entre sentir y pensar: ¡primer golpe bajo! Pero eso era apenas el principio, poco a poco me veía, me conocía y exploraba, a veces no me gustaba, de hecho me enojaba y pensaba en ‘emprender la huida’.”(Fuente: Composición)*

Parece ser que éste ejercicio es significativo en la experiencia de la participante en el taller, pues es cuando siente la necesidad de huir por los elementos que estaba descubriendo, pero se permite seguir a pesar de sus miedos y sus dudas:

*“...como si fuera adentro o sea, no cosquillitas externas sino, cosquillitas internas. Y entonces esa parte de esas cosquillitas, yo dije ‘¡Ay! ¿Eso de qué es? ¡Oh por Dios! No*

*manches de aquí voy a salir mal' Y, y fue ahí como ir avanzando poco a poco y me seguía...en ese ejercicio me regresé como unas tres ó cuatro veces porque estaba entre '¡Ay se siente rico! Pero ¿Por qué? ¿Cómo le hago para sentir esto?' Pero al final de cuentas fue un ejercicio bonito..." (Fuente: Entrevista)*

Se reconoce que a la participante Z en un inicio le daba miedo, por no saber que pasaría, después de haber comenzado su exploración comienza a gustarle y a aceptar que algo que le había confundido podía llegar a ser bonito:

*"...para mí también fue el inicio, el, el, el, el, el, el darme cuenta y el verme a mí, eso era un sentir, el sentirme, saber que puedo sentir pues ¿No?...Porque yo, yo siempre yo...todavía, pero antes yo estaba más instalada que ahora en, en el rollo de 'No, yo soy una insensible, yo no siento, yo no esto, yo, yo me enojo', pero yo sentir amor, sentir alegría, estar contenta, pues no se qué...cómo...se que estoy, pero no se cómo se siente, se cómo se siente estar enojada" (Fuente: Entrevista)*

La participante Z quería estar instalada en su insensibilidad ya que lo que ella sabía sentir sólo eran emociones negativas, ella no conocía "el lado bonito" de sus emociones y a ello se le puede adjudicar su negación, su miedo, su posición de defensa y sus límites hacia su autoconocimiento inicial. Cuando comienza a sentir de manera positiva, entonces se deja ver más allá y así lo expresa:

*"Como lo que lo dijera, cómo el sentir las cosas feas pero no sentir las cosas bonitas, y así era ¿No? Y entonces eso fue cómo '¡Ay! ¡Si tengo cosas lindas, si puedo sentir cosas lindas!'...me gusto mucho..." (Fuente: Entrevista)*

Éste fue el inicio para la participante, de tener un encuentro consigo misma y permitirse muchos más conforme el paso del tiempo, hasta la actualidad. Igualmente al inicio compartía las experiencias con las cosas de los demás, pero al paso de un tiempo, ella se dio cuenta que empezaba a hablar de sí misma, además de que se le habían acabado los argumentos desde el pensamiento y ahora estaba "tocando" sus sentimientos, como a continuación se muestra en los ejemplos obtenidos de la entrevista:

*"...me acuerdo que en las primeras sesiones era éste 'Pues ahorita van a compartir algo que a ustedes les esté causando conflicto' Y yo era así de 'Bueno, ay pues estoy peleada con mi*



*hermana y estoy peleada con mi hermana porque es esto, y esto, y esto, esto y esto otro'...y entonces eran generalmente 'compartan, compartan, compartan, compartan experiencia' Llego un momento jeje en que mi cerebritito, ya no tenía (Silencio)...era como si la parte del cerebro se cerrara y decía 'Y entonces ahora ¿Qué tengo? ¿Qué voy a compartir?' (Silencio) y pues si ya había otras cosas que compartir jejeje...pero esas cosas que ahora iba a compartir...eran de mí...de lo que estaba haciendo, de cómo me estaba comportando, de cómo esas cosas a mí me causaban enojo, como esas cosas a mí me causaban alegría...y ya decir 'enojarme' ya no era nada más la palabra...ya venían como otras cosas, ya estaba compartiendo realmente mi vivencia, mi experiencia..." (Fuente: Entrevista)*

*"...entonces eso como fueron avanzando las sesiones pues ya todo era un, era, era como, como si fuera un río...que tenía marcado su camino...y que lo iba siguiendo muy bien...pero obviamente llega un momento en que el río tiene...el río desemboca...pero era una caída libre, porque no desembocaba nada más así...sino era un aterrizaje y un desbordar...hoy en día yo me siento que ya caí y que estoy en ésta parte de expansión...a mí también me gusta..." (Fuente: Entrevista)*

Con el taller de sensibilización se encontró consigo misma, situación a la que ella huía pero que al experimentarla en las sesiones poco a poco se fue convenciendo de que descubrirse y conocerse no era desagradable, sino todo lo contrario. La participante explica su experiencia como el fluir de un río, ella se dejó fluir y actualmente está expandida, busca su estabilidad, su comodidad independientemente de lo que opinen los demás, como se muestra en el siguiente ejemplo:

*"...hasta que llega el momento y digo 'Ándale aquí ya me siento a gusto, aquí ya me siento apapachada y confortable y bonito'...busco mi estabilidad, mi estarme agustito. A veces si, me da el rollo de, de 'Y los demás ¿Estarán de acuerdo?'...pero digo 'Bueno, me voy a hacer tantito para el otro lado' y me hago para el otro lado y no me siento a gusto y digo '¡Ay! con la pena, no se si tú vayas a estar de acuerdo pero yo estoy bien a gusto'." (Fuente: Entrevista)*

El taller de sensibilización lo menciona en la entrevista, lo escribe en la composición y lo marca en el ejercicio, por lo que forma parte de las experiencias significativas de la participante Z, además de que como se lee, esta experiencia le ha servido a Z para iniciar un proceso de crecimiento personal que aún no termina.

El monitoreo de facilitación, es la siguiente etapa que le fue significativa a la participante Z pues la menciona en todos los instrumentos y además de ello, la menciona como la "más significativa" en la entrevista. Ella hace de una práctica académica (la revisión de su trabajo

como facilitadora), un momento de exploración y crecimiento personal, permitiéndose expresar y explorar sin limitaciones y prejuicios, ya que estaba en un lugar donde sería escuchada y comprendida:

*“...la experiencia más significativa fue cuando durante la presentación de mi transcripción, durante ella por fin, después de mucho tiempo decidía expresar con alguien más tal cual me sentía, sin limitaciones ni máscaras, ese día dije todo lo que me pasaba sin pensar en qué dirían los compañeros y la profesora, ni lo que ocurriría después...sólo reconocía que necesitaba sacarlo y ponerlo afuera, que alguien más me ayudara y comprendiera...”*  
(Fuente: Composición)

En la entrevista nos lo cuenta con detalle, desde la presión de ser la primera, elegir su grabación, transcribirla y presentarla. Aún ella deseaba mostrarle a sus compañeros de grupo y profesora, que era buena en su trabajo y que sí era capaz, pero le costaba trabajo, pues ella misma no creía en su potencial:

*“...el rollo era grabar (Silencio) y seleccionar una sesión de alguno de tus usuarios...(quería) mostrar todo bien limpio, bien hecho, que soy capaz, mostrarle al otro que soy capaz de hacer las cosas bien...”* (Fuente: Entrevista)

*“...y entonces pues el momento la retro...y que me empiezan a decir a mí lo que no hice y lo que sí hice, yo borre las cosas que sí hice, o sea cuando a mí me empiezan a decir ‘Hiciste bla, bla, bla, bla, bla...’ los diferentes compañeros no me acuerdo que fue lo que me dijeron, yo, yo recuerdo lo que no había hecho...entonces la maestra me pregunta al final ‘Oye y ¿Cómo estás con todo esto que te están diciendo?’ (Silencio) ‘Y ¿Qué, si lo reconoces ó que te checa?’ algo así...y empiezo a decir, y vuelvo a decir lo que nada más...lo que yo había agarrado, lo que no había hecho ‘Sí, me faltó hacer esto, me faltó hacer el otro...’”* (Fuente: Entrevista)

*“...entonces ella me dijo ‘A muy bien, ya me dijiste lo que no hiciste, pero ¿Qué si hiciste...?’...¿mmm?...yo me quede así de... (Silencio)... ‘¿Qué hice? ¿Hice algo?’ Casi, casi...y en ese momento fue como explotar, como si todo el enojo de cosas que traía de pensamientos, sentimientos, la ansiedad que traía, el estrés, como si todo se hubiera juntado...”* (Fuente: Entrevista)

*“...y decirle ‘Si, mi trabajo fue una basura’ (Silencio) y que ella tocara el punto clave... ‘Es que te autoexiges y entonces por eso creo que te pasan éstas cosas’...fue un golpe bien bajo y bien duro, así de ‘¡Aj! ¡Autoexigencia!’ No era algo que me gustara escuchar y menos que yo la tenía, y que sabía que si era cierto ja...”* (Fuente: Entrevista)

Su exigencia inicial se vio en el juego de roles, pero en el monitoreo de facilitación ella estaba siendo aún más autoexigente pues decía tener un conocimiento más amplio y su trabajo ya no tenía que quedar mal, ya tenía que ser de una persona con experiencia y sólo quedaba demostrar. Posteriormente, se acerca el momento de las devoluciones por parte de sus compañeros, del cómo había realizado su trabajo, mostrándole sus recursos y áreas de oportunidad, de lo cual ella sólo se quedó con los elementos faltantes de su trabajo, de lo que no hizo, aunque no quería escuchar lo que no hacía, era lo que recordaba y olvidaba lo que sí hacía. En su experiencia personal este momento fue crucial pues la profesora la confrontó con su actitud y la sensibilizó acerca de sus sentimientos, por lo que en ese momento se desbordó en emociones y sintió la necesidad de dejarlos fluir y expresar. No le gustaba la confrontación pues la realidad era cruda, pero la aceptaba y sabía que había que hacer algo al respecto:

*“...y pues ahí empezar a explorar y a ver, y estar yo en la disposición porque creo que en ese, en ese momento fue cuando decidí abrirme por completo y como dicen ponerme de pechito e irme... ‘Y si porque soy bien burra, y si porque no hice esto y si porque el otro’ Y la maestra con puro reflejo, yo en aquel...en ese momento era un manojito de llanto nada más...me deje llorar, me deje sentir...sin limitarme, porque creo que a veces era lo que hacia, limitarme, y ese día fue ‘Pues a ver que pasa sácalo, déjalo, a algún lugar te ha de llevar’...y si, me llevo a darme cuenta de mi autoexigencia, de cómo me empeño en hacer las cosas para quedar bien para alguien más y que me descuido yo, que me olvido yo de lo que me está pasando, de lo que estaba en ese momento, que me centro en lo que debería ser y me olvido de lo que quería hacer...” (Fuente: Entrevista)*

La participante Z rescata ésta experiencia como significativa pues fue el momento en que ella se dejó llevar, sin límites ni defensas, se dejó guiar. En esta fase se puede ver la diferencia que hay en las cosas cuando se hacen a partir del querer y no del deber hacer. La participante compara la experiencia pues en otra materia ella cree, que la dejarían así como quedó al final de la práctica, tensa, nerviosa, presionada, decepcionada por su trabajo y con dudas y confusiones académicas y malestares personales, sin embargo no fue el caso, y se alegra por haber vivido esta experiencia en el PDP pues ahí si hubo quien le apoyara. La participante Z pone a ésta etapa como una experiencia significativa que contiene aspectos personales y profesionales.

La experiencia del PDP se puede dividir en varias partes o actividades que se realizan a lo largo de un año, pero el programa del PDP como un todo se vuelve una experiencia significativa para los alumnos que forman parte de él, como la participante Z que opina lo siguiente al respecto:

*“...en general experiencia de PDP...a mí me gusto mucho, en general creo que es un bonito espacio para conocerte ó para conocerme como ser humano no como ser humano como, como la que viene a la escuela y que está estudiando para ayudar al otro...sino verme que tengo debilidades, que también siento, que también puedo pensar, que tengo potencial, ayudarme a creerme el potencial, lo que tengo, a darme como mí valor (hace seña de entre comillas)...Es como algo bien integral...” (Fuente: Entrevista)*

*“...PDP para mí fue como un trampolín ó es como un trampolín y que ahora puedo voltear y ver esas cosas y no reírme, ignorarlas sino verlas de ‘¡Ah!’ he hecho muchas cosas y me veo diferente...mis relaciones con las personas no son las mismas, mi compromiso con la escuela no es el mismo, mi compromiso con mí, con mi vida...conmigo no es el mismo que tenía...entonces me alegro, me da mucho gusto verme así, contenta y creo yo, floreciendo” (Fuente: Entrevista)*

Y en su composición lo confirma:

*Creo que en general el proyecto me deja satisfacción, nostalgia y gratitud, no sólo con quienes dirigen el proyecto, sino conmigo misma... fue el inicio de un gran descubrimiento y a la vez el despertar de un compromiso para conmigo. Ver que alguien más se interesaba por mí cuando me preguntaban cómo estaba sin siquiera saberlo yo... sentir era algo que hacía mucho no experimentaba, me abandonaba, no sentía más que dolores musculares y de las diferentes partes de mi cuerpo, reconocer MI cuerpo... Me llevé más que lecciones de clase o de salón... fueron lecciones de mi vida. (Fuente: Composición)*

Z aprendió que PDP sólo está ahí para ayudarle a crecer como lo desee y al ritmo que desee, que estaba ahí para enseñarle una manera diferente de ver, pensar, hacer y decir las cosas, una manera diferente y única sólo como ella podía hacerlo usando sus habilidades y capacidades.

Las experiencias significativas para la participante Z son: el inicio de curso pues era tomar la decisión de enfrentarse a sí misma, el taller de sensibilización porque a pesar de que ella se negaba a explorarse y se defendía y se limitaba para saber que tenía por dentro, las barreras se eliminaron y finalmente se dejó fluir, situación que actualmente ella sigue viviendo, su crecimiento no se ha detenido. Finalmente el monitoreo de facilitación, que

parece ser que en ésta etapa se plasma la experiencia más significativa (como ella lo menciona), ya que en el momento de su monitoreo exploró no sólo el aspecto profesional, sino el aspecto personal y fue donde se enfrentó a su autoexigencia.

Por otra parte se presenta el vaciado y análisis de datos de las experiencias significativas que se encontraron en las vivencias del participante W, tomando en cuenta los criterios acordados:

ETAPAS DEL PDP	INSTRUMENTOS DE PARTICIPANTE W			TOTAL
	EJERCICIO	ENTREVISTA	COMPOCISION	
<i>Inicio de curso</i>	χ	χ	χ	◇
<i>Exposiciones de revisión teórica</i>	√	√	√	ψ
<i>Juego de roles</i>	√	√	χ	◇
<i>Taller se sensibilización</i>	√	*	√	ψ
<i>Preparación de jornada de salud</i>	χ	χ	χ	◇
<i>Jornada de salud</i>	χ	√	χ	◇
<i>Facilitación en OI</i>	√	√	√	ψ
<i>Monitoreo de facilitación</i>	√	√	χ	◇
<i>Cierre de curso</i>	χ	√	χ	◇

SIMBOLOGIA	
√	La experiencia está presente en el instrumento.
χ	No hay experiencia en el instrumento.
ψ	Experiencia tomada como significativa al cumplir con alguno de los criterios.
*	Experiencia mencionada como "significativa" por el propio participante.
◇	Experiencia que no cumple ninguno de los criterios.

Tabla

2. Etapas e instrumentos donde se encontraron experiencias significativas.

Para el participante W las experiencias significativas se encuentran en las exposiciones de revisión teórica, en el taller de sensibilización y en la facilitación en OI. A continuación se expone el análisis de los datos para llegar a éstas conclusiones.

En lo que fue las exposiciones de revisión teórica el participante W a diferencia de la participante Z, disfrutó del nuevo conocimiento que estaba adquiriendo, como desde el principio lo menciona tenía interés por saber más a fondo acerca del humanismo, así que puso su atención y empeño por aprenderlo, para él sus experiencias significativas comienzan estando en el salón de clases, lo expresa así en la composición y en la entrevista respectivamente:

*“En mi proceso de formación para la facilitación en la OI recuerdo como mis experiencias significativas cuando... estábamos en el salón de clases, compartiendo ideas y discutiendo conceptos relacionados con la psicología humanista, el crecimiento personal de los usuarios en terapia y todos aquellos tópicos relacionados con la psicología actual” (Fuente: Composición)*

*“...en la parte teórica... pues si, ya hubo varias cosas que me gustaron mucho, desde que vimos la parte teórica, cuando...pues cuando veíamos...todo el enfoque y el por qué se había basado el enfoque, cómo había nacido...todo eso si me llamó mucho la atención...me gustó mucho por el tipo de terapia que se llevaba” (Fuente: Entrevista)*

El participante W disfrutaba de analizar las discrepancias entre los conocimientos que ya traía de otras corrientes con ésta que le resultaba nueva y coherente, pues tal vez ahí tenía lo que estaba buscando, una corriente psicológica que no sólo se enfocara en la salud emocional del usuario/a sino también en el facilitador/a, lo cual implicaba tratarse a sí mismo para poder atender al otro. Hace hincapié en la libertad que la profesora daba al grupo para expresar sus opiniones, quejas y discusiones en clase pues formaba un ambiente donde él se sentía seguro, así lo expresa:

*“Recuerdo que mi maestra siempre fue muy abierta...lo cual propició un ambiente seguro y cálido, donde podía vaciar mis ideas, conceptos e inquietudes. Siendo congruente con su formación humanista, la maestra ampliaba mi visión y mis opiniones utilizando los ‘reflejos’ y siempre dando una aceptación natural a mis ideas y expresiones.” (Fuente: Composición)*

Esta etapa la marca en su ejercicio, la menciona en la entrevista y en su composición, por lo que se toma como experiencia significativa. Donde el moldeamiento de la profesora de las actitudes básicas, le sirvió como parte de las formas de aprendizaje que tuvo en esa etapa de revisión teórica y más adelante.

La etapa que se encuentra como significativa en los tres instrumentos del participante W es el taller de sensibilización, nos percatamos que él no huye, ni se niega a vivir el proceso cómo lo hacía la participante Z. Expresa tener miedo en un inicio, pero no para detenerse y lo dice así:

*“...la idea me pareció fantástica desde el principio, aunque mentiría si dijera que no sentí miedo o desconfianza, pero igual estaba muy animado.” (Fuente: Composición)*

Dentro de la entrevista él se describe a sí mismo como una persona cerrada hacia la convivencia con los demás, que se encuentra a la defensiva por miedo a ser lastimado. El taller de sensibilización le sirvió para darse cuenta de algunas cosas que no había visto y

para profundizar a cerca de lo que ya sabía de él. Algo que ayudó a que él se animara a expresarse y explorarse fue sentir la seguridad en el grupo y de la profesora de no ser juzgado o criticado, se encontraron unas líneas donde menciona ésta seguridad:

*“Desde el primer momento las reglas quedaron establecidas. Sería un lugar seguro, donde se respetaría a todas las personas, así como sus sentimientos, emociones e ideas, y todo lo que ahí sucediera, ahí se quedaría. Esto fue fantástico desde el primer momento, ya que me sentí relajado y en confianza para llevar a cabo los ejercicios, que dicho sea de paso, me gustaron desde el primer momento.” (Fuente: Composición)*

A pesar de que tenía y sentía la libertad y la seguridad dentro del grupo, que se sentía en confianza y relajado para llevar a cabo los ejercicios, con los cuales se dio la oportunidad de conocer a sus compañeras, sus sentimientos, emociones y cambios que lograban, el participante siente que hasta ese momento no había explorado a profundidad su aspecto personal como lo hicieron sus compañeras de grupo, pero acepta haber llegado a una aclaración de sí mismo:

*“...más bien creía que era mucho más fácil explorarme a mí mismo o a veces expresar mis emociones y sentimientos, que nada más era a veces porque no quería, yo decía. Y ahora que empecé el taller pues me di cuenta de que no era tan, tan fácil. Desde el principio yo decía le puedo decir un te quiero, un te amo a mi madre, y cuando realmente decía, me decía (tartamudeo)... ‘Bueno lo voy a hacer hoy’ No es cierto, no podía, no era tan fácil...” (Fuente: Entrevista)*

En la composición complementa, el cómo vivió parte de su proceso:

*“...durante diversos ejercicios fui conociendo a mis compañeras, sus sentimientos y emociones, y me asombraban cada vez más los cambios que en ellos se iban dando...”*

*“...mi proceso siempre me pareció que era más lento y complicado que con mis compañeras, no tanto por la poca apertura que yo tenía hacia el grupo, sino por mis mecanismos de defensa hacia mí mismo” (Fuente: Composición)*

A pesar de sus barreras el participante W llegó a la exploración de su persona, de la cual le hubiera gustado profundizar pues tenía el ánimo por lograr un crecimiento personal profundo, pero no lo logró a su gusto pues su coraza o defensa las tenía presentes, lo cual le

dificultaba la autoexploración. Él mencionó en todo momento, cuando hablaba de sí mismo, de la existencia de una coraza en su interior, y la mencionaba como algo que le permite proteger sus emociones y sentimientos e impide la expresión de los mismos:

*“...pero si me sorprendió que mi coraza fuera tan grande y gruesa, aunque poco a poco fuimos cediendo (mi coraza y yo) a través de los ejercicios del taller, donde cada vez que la maestra decía ‘Date cuenta de...’ yo exploraba dentro de mí y buscaba la forma de atravesar o rodear las barreras que yo mismo había formado, aunque me parece que fue justo cuando dejé de buscar, que las barreras cedieron y me dejaron ver una parte de lo que yo soy...”*  
(Fuente: Composición)

Después de un tiempo de estancia dentro del taller el participante W sesión tras sesión se atrevió, a darse la oportunidad de verse a fondo, de buscar hacia el sentimiento, a pesar de que anteriormente como leíamos sentía no poder hacerlo ni lograrlo debido a sus defensas:

*“...Sobre todo el hacer cosas nuevas, si, pero pensar un poco más como intentar entenderme, bueno no tanto entenderme, porque eso sería más yendo hacia lo racional, sino que intenté verme más desde el lado emocional. Principalmente eso, comprender un tanto más emocionalmente, como también comprender así a las demás personas...entonces empecé a darme la oportunidad de ver más con los sentidos, con los sentimientos...”* (Fuente: Entrevista)

Del taller de sensibilización el participante W recuerda una experiencia que le es significativa no sólo a nivel personal, sino también a nivel profesional:

*“...me di cuenta de lo mucho que me había servido, tanto en mi crecimiento personal como en mi formación como facilitador, debido al autoconocimiento que ahí tuve, pero además por las capacidades de observación, análisis y sobre todo, de empatía que ahí se forjaron...”*  
(Fuente: Composición)

La siguiente etapa significativa para el participante W es la facilitación en OI. Le significa el hecho de haber estado frente a una persona atendiéndola por primera vez. Tuvo la oportunidad de disfrutar su facilitación, pues no sólo era la primera vez que se encontraba cara a cara con el usuario/a, sino que lo estaba haciendo bajo el enfoque que era de su agrado: el Enfoque Centrado en la Persona. Con ésta corriente él creía tener la batuta en sus manos para poder influir en las emociones del otro, pues en su momento de guiar por medio



del reflejo, él se sorprendió de que cuando decía una palabra o reflejo, la otra persona cambiaba su expresión:

*“...nunca había estado ya tal cual yo, uno contra uno...un paciente con un psicólogo, un terapeuta y bueno, escuchar, ver cómo se presentaban las emociones, ver hacia donde se dirigían la, la orientación, la platica, ver que, que mis reflejos podían guiar, ir a guiarlos en la no directividad, bueno los reflejos pueden ir guiando...hasta ciertos tópicos en, en la, la terapia bueno me gustó mucho eso, me gustó el ya, ya verme como un profesional ante la...ante, ante nuestros pacientes ó nuestros usuarios como solíamos llamar...” (Fuente: Entrevista)*

Pero aparece la inseguridad en éste momento, acerca de cómo él estaba realizando su trabajo, en éste momento se le encuentra un parecido con la participante Z, pues ella también comenzó con la inseguridad en su trabajo y del querer saber cómo lo estaba haciendo. A diferencia de la participante Z, las usuarias del participante W no se iban y eran constantes. El participante se sentía inseguro en su trabajo como facilitador, se presionaba pensando cómo intervenir y qué reflejos hacer. A diferencia del juego de roles, ya no se sentía observado por quince personas, pero sí tenía la carga de estar pensando en sus intervenciones pues se acercaba su monitoreo y nuevamente se trataba de presentar un trabajo y ser evaluado:

*“...yo decía ‘¡Uy! Aquí ya van 30 ‘mjm’ y ahí van a estar apuntando 30 ‘mjm’...entonces no se si me preocupaba tanto que me dirían ellos pero si me ocupaba mucho la atención”.*  
(Fuente: Entrevista)

El participante W menciona en su entrevista que tenía un setenta porciento de atención a lo que él hacía y un treinta porciento de atención al usuario/a y sus necesidades. Para él también esta experiencia es significativa pues al estar por primera vez frente al usuario/a, implicaba que ya estaba ejerciendo de alguna manera su profesión, estaba desarrollándose profesionalmente hablando, aunque aún con algunos obstáculos pues estaba presente la evaluación y el “qué dirán” los demás (sus compañeros de clase, la profesora y sus usuarios/as).

Para el participante W la experiencia que vivió en PDP le deja lecciones de vida y de crecimiento personal:

*“Y por supuesto, puedo decir que desde que salí de este taller, de la materia, y además gracias a los procesos terapéuticos que facilité, no he vuelto a ser el mismo de antes, ni lo volveré a ser. De cierto modo, fue como un renacer en mis emociones, en mis sentimientos y sobretodo, en mi ‘darme cuenta’.” (Fuente: Composición)*

Para él sus experiencias significativas se encuentran en la revisión teórica, pues le gustó la corriente y el enfoque, y aprovecha la oportunidad de disfrutar de una profesora que le daba la libertad de expresarse y con ello lograr discusiones de los diferentes temas entre el grupo por lo que también hay una experiencia donde se encuentran terceros. El taller de sensibilización le representa una experiencia significativa porque aunque él tenía su coraza o sus defensas para realizar su exploración, no dejaba de trabajar con él mismo, le parecía un aspecto importante para llegar a la facilitación, le gustó no sólo vivir su propia experiencia sino estar presenciando la experiencia de sus compañeras, llegando el momento en que se compara con ellas al creer que él no llegaba al fondo de su exploración como ellas lo hacían, pero no descartaba el poder llegar a hacerlo. Por último, la tercera experiencia significativa es la facilitación de OI, donde estuvo cara a cara practicando con sus conocimientos teóricos y aprendiendo otras cosas más de los usuarios/as al momento de su trabajo como facilitador.

Las experiencias que el participante W vivió en PDP las utilizó de manera positiva hacia su crecimiento, pues generó cambios que están presentes a la fecha y desarrolló habilidades y capacidades que le ayudan a seguir generando cambios a nivel personal y profesional.

Después de haber vivido la experiencia de ser parte del PDP el participante manifiesta que el programa está equilibrado, pues a diferencia de otras materias, PDP consta con el trabajo personal de los futuros facilitadores, que como ya habíamos visto eso le encantó. Para él PDP marca la diferencia teniendo un taller de sensibilización que en otras materias no se encuentra. Considera que la psicología no es como otras materias donde sólo se apunta el conocimiento y no se lleva a la práctica con uno mismo, por lo que es importante que el

psicólogo/a antes de trabajar con las personas, primero trabaje con él mismo, con su propio objeto de estudio:

*“...y que creo que aquí si se, si se exploraba demasiado ese aspecto...de que, si vas a, vas a, vas a ayudar a alguien, vas facilitarle un crecimiento a alguien, pues primero tienes que facilitártelo tu, tienes que crecer tu mismo...y entonces creo que en ese sentido pues si tenemos esa parte, el PDP si tiene esa parte...” (Fuente: Entrevista)*

*“...si, básicamente pues creo que como decía no, no es como muchas otras materias que siempre es el práctico y teórico, que está muy padre...pero aquí si también se veía la parte personal....de cada uno de nosotros de los psicólogos que vamos a estar ejerciendo...” (Fuente: Entrevista)*

Al hacer el análisis se encontró que las experiencias significativas de los participantes pueden estar enfocadas hacia un crecimiento en el aspecto profesional y/o aspecto personal. Se expone en la Tabla 3:

ETAPAS DONDE SE PRESENTÓ UN CRECIMIENTO	ASPECTOS	
	PERSONAL	PROFESIONAL
<b>PARTICIPANTE Z</b>		
<i>Inicio de curso</i>	Ψ	—
<i>Taller se sensibilización</i>	Ψ	-
<i>Monitoreo de facilitación</i>	*	*
<b>PARTICIPANTE W</b>		
<i>Exposiciones de revisión teórica</i>	-	Ψ
<i>Taller se sensibilización</i>	*	*
<i>Facilitación en OI</i>	-	Ψ

SIMBOLOGIA	
Ψ	Experiencia tomada como significativa al cumplir con alguno de los criterios.
*	Experiencia mencionada como "significativa" por el propio participante.

Tabla 3. Experiencias significativas y crecimiento en los aspectos personal y/o profesional de los participantes en las etapas de formación.

Como se observa en la tabla, las experiencias significativas de la participante Z están enfocadas al aspecto personal, pues de las experiencias que se tomaron como significativas, se encuentra presente en las tres. El aspecto profesional también se encuentra presente, aunque en menor frecuencia pues está en una de las tres experiencias significativas. Por lo que se puede decir que la participante Z obtuvo en sus experiencias significativas vividas en el PDP un crecimiento en ambos aspectos aunque es mayor en el aspecto personal. Y así

mismo ella lo confirma al hacer comentarios de ello en la entrevista y al escribirlo en la composición.

El participante W al preguntarle en dónde considera un mayor crecimiento, nos dice que tuvo un crecimiento más amplio en lo personal, aunque especula que se puede igualar el nivel de crecimiento del aspecto profesional. Lo que se observa en la tabla es que el participante W presenta un crecimiento mayor en el aspecto profesional, pues las tres experiencias que tiene como significativas presentan un crecimiento en ese aspecto. En cambio el aspecto personal sólo está en una de tres de las experiencias que se tomaron como significativas, por lo que se dice que tuvo menor crecimiento pero no deja de estar presente. Esto se contradice con lo mencionado por él, parece ser que a pesar de que el crecimiento que se observa es mayor en lo profesional, el participante le da más importancia a su crecimiento personal.

En ambos participantes el crecimiento se encuentra entre lo personal y lo profesional son aspectos retomados por el PDP para la enseñanza de los futuros facilitadores/as. Pero como se observa independientemente de qué aspecto tenga mayor peso en el programa, los participantes le dan mayor importancia a su crecimiento personal, pues es algo que no se retoma en las demás materias escolares, es por lo tanto una oportunidad para que los alumnos se conozcan y reconozcan como personas antes de encontrarse frente al usuario/a, situación que resulta importante vivir, pues como ya lo dijo el participante W es necesario verse a sí mismo primero para ver al otro, y aunque como la participante Z, varios/as estudiantes pueden pasar por el miedo de ver qué hay más allá de la superficie, es una experiencia que después de vivirla pocos pueden arrepentirse.

## CONCLUSIONES

El objetivo del presente trabajo fue dar a conocer las experiencias significativas del facilitador/a, en las diferentes actividades del proceso de formación hacia la Orientación Individual (OI) en el Proyecto de Desarrollo Personal y Profesional (PDP) de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FES-I), que se logró satisfactoriamente, pues se pudieron rescatar las experiencias significativas vividas por el facilitador/a en la Orientación Individual, y además se encontró que estas experiencias significativas forman parte fundamental del proceso de crecimiento personal y profesional de los alumnos/as que cursan el séptimo y octavo semestre en la práctica del PDP, de la asignatura Psicología Aplicada Laboratorio VII y VIII respectivamente.

Una comunidad está formada por personas, éstas a su vez forman una sociedad por medio de relaciones entre sí, funcionales o disfuncionales, por lo que éstas ayudan, impiden o hacen lento el crecimiento de la persona. Esto, por las ideologías que cada persona aprende, lleva consigo o evoluciona conforme crece (Leal, 1998). Lo cual se encuentra en la investigación que llevó a cabo el PDP a los alumnos de la FES-I para saber cuáles eran las problemáticas que aquejaban a los alumnos/as de esa institución y que provocaban su bajo rendimiento y deserción (Cáp.2). Este tema se confirma en esta investigación, pues parte del crecimiento de los egresados entrevistados se debió a la convivencia que tenían con sus compañeros/as y profesora.

Rogers (1974) considera que la persona crecerá con mayor facilidad si existe el vínculo con otro u otros individuos que estén en pro del crecimiento del ser. Las relaciones interpersonales en el PDP se presentan de varias formas: de alumno/a a alumno/a, colega a colega, profesor/a a alumno/a, las cuales generan aprendizaje y experiencias significativas pues interactúan constantemente dentro del salón de clases o dentro de la institución. Así mismo, al estar facilitando, se encuentra la relación entre el usuario/a y el facilitador/a, en donde, a pesar de que el facilitador/a está ayudando al encuentro del usuario/a consigo mismo/a, éste a su vez está haciendo una revisión de sí mismo/a, dándose cuenta de lo que le hace falta, desarrollando y supervisando sus recursos como persona para mejorar el

apoyo a la otra persona y el crecimiento de sí mismo/a. Éstas relaciones brindan una variedad de experiencias significativas que promueven su crecimiento personal y profesional. Como sucedió en el caso del participante W, al cual la facilitación estuvo presente como una experiencia significativa, dando importancia a la relación entre él y su usuario/a observando en él un crecimiento profesional y personal.

Ésta variedad de experiencias y su significación dependerá de la subjetividad y percepción de cada alumno/a. La investigación permitió encontrar como parte de los resultados que la subjetividad y la percepción de la persona se encuentran presentes en el nivel de significación de las experiencias, pues para cada uno de los pasantes entrevistados el nivel de significancia de las experiencias en las diferentes etapas del PDP fueron diferentes, para cada participante las experiencias significativas variaron, en la única en que hubo coincidencia fue en el taller de sensibilización, el cual, les significa a ambos porque además de trabajar con su sí mismo, lo mencionan como algo diferente de las demás materias que recibieron.

Una experiencia significativa es un aspecto importante dentro de la vida de las personas, es una serie de situaciones, argumentos, emociones, etc. que al vivírselos y conjuntarlos quedan presentes en el inconsciente (no simbolizadas) o consciente (simbolizadas) de la persona como un evento significativo personal. Lo que lleva a creer que la vida en su óptima expresión, es un proceso dinámico y cambiante en constante movimiento, lo que lleva a la posibilidad de equiparar experiencia con crecimiento (De Peretti, 1979a). El crecimiento que se logra con la experiencia, depende también del campo perceptual de la persona hacia sí misma, de la importancia que le dé a lo que está viviendo exterior e interiormente aquí y ahora y de los elementos que le son significativos de su pasado y/o su futuro, como se puede leer en el desarrollo de éste trabajo, éstos son algunos factores que hacen a una experiencia significativa. Y esto hace referencia a una frase de Goethe: “no existe un pasado que tengamos derecho a añorar: sólo existe una eterna renovación que surge de los elementos ampliados del pasado” (op. cit.).

De Peretti (1979), también considera a la experiencia como algo importante dentro de la vida del ser humano, coincidiendo en que es parte del aprendizaje o crecimiento que puede llegar a tener. En la investigación realizada se encontró que los/as participantes lograron un crecimiento en el aspecto personal y profesional, en su proceso de formación como facilitadores/as (ver Tabla 3, Cáp. 3). Estos aspectos se rescataron de la investigación pues son de importancia para el desarrollo de la persona y sería de interés realizar investigaciones futuras enfocadas a estos aspectos relacionados con el crecimiento que obtienen los alumnos/as que cursan el PDP.

Los pasantes entrevistados tuvieron experiencias que les fueron significativas al momento de vivirlas (hace dos años) de las cuales algunas se olvidaron y otras evolucionaron siendo aún significativas hasta el día de las entrevistas (dos años después de haberlas vivido), mismas que estarán presentes hasta dejar de serles funcionales o útiles en su crecimiento.

Como se plantea en este trabajo, una experiencia es significativa cuando el sí mismo refleja fielmente las experiencias del organismo, entonces ésta persona está ajustada, para alcanzar madurez y funcionar por completo. Si la persona se encuentra desorientada, tiene la oportunidad de salir adelante, gracias a que el organismo tiene una tendencia o impulso básico a actualizarse, mantenerse y desarrollarse por medio de la experiencia. Todas las personas presentan un movimiento propulsor y esa tendencia a progresar en la que confía el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) pues ésta fuerza única de la persona ayudará a lograr su crecimiento (Hall, 1974).

En la investigación realizada está presente la tendencia actualizante de los alumnos/as egresados/as ya que ambos, independientemente de que el estímulo haya sido interno o externo, de que las condiciones fueron favorables o adversas, tendieron hacia el mantenimiento de sus conocimientos y el progreso del aspecto personal y profesional, que al parecer, tuvo un inicio al participar en el Proyecto de Desarrollo Personal y Profesional (PDP), y la tendencia sigue hasta el momento (2009). Rogers (1987) dice que el organismo en general en un estado normal avanza hacia su propia realización, su autorregulación y la independencia del control externo. Los participantes aprovecharon el encontrarse como

parte de un programa (PDP) que les brindó la oportunidad de autoexplorarse, conocerse, saber cuáles eran sus recursos y áreas de oportunidad como personas y como facilitadores/as, etc., situación que en otras actividades o materias no hubieran podido realizar con detalle y de manera particular (esto se puede encontrar en algunos ejemplos del Cáp. 3. O en los anexos de las entrevistas)

Lafarga (1992) dice que la persona es la herramienta principal del ECP, ya que esta tiene la capacidad de “darse cuenta”, de orientarse (autoactualización) y dirigirse a sí misma (autorregulación), sólo necesita de un medio inicial que le enseñe la autoexploración, que le ayude en el camino hacia el autoconocimiento; ese medio es el facilitador/a, que en éste caso sólo guía, facilita o promover el crecimiento. Con el trabajo bajo el ECP, el individuo hace consciencia de sí mismo, de su exterior, de sus acciones, etc., pero a la vez es libre, porque es capaz de hacerse responsable de los riesgos o consecuencias (fracasos o éxitos) positivas o negativas, sin condición alguna, todo por su bienestar (Porrás, 2007b).

Para el PDP al hacer uso de este ECP, es primordial que los futuros facilitadores/as de sus diferentes estrategias, obtengan o tengan el conocimiento de sí mismos y el conocimiento teórico, para poder desarrollarse personal (autoconocimiento, autoexploración, adquiriendo su propio estilo de atender) y profesionalmente (tener la capacidad de poder desarrollar las herramientas que necesitan para la atención a partir del conocerse a sí mismos y de su conocimiento teórico), de tal manera, que el crecimiento sea un beneficio propio y de ayuda al otro (práctico/aplicado).

Como ya se mencionó las experiencias se vuelven significativas dependiendo de la importancia que la persona le brinde a cierto evento, por lo que, en éste trabajo se determinaron algunos criterios para tomar una experiencia como significativa (a lo largo de la realización del trabajo se encontró la posibilidad de medir las experiencias en niveles, los criterios que se formaron para determinar una experiencia como significativa fueron contruidos para esté trabajo en particular): la que el participante mencionara como significativa y la que se encontrara presente en los tres instrumentos utilizados para obtener



la información (ejercicio estructurado, composición y entrevista). Se determinó lo anterior al realizar el análisis de los resultados, pues surgió la posibilidad de que existieran “niveles de significancia” de las experiencias vividas por los/as participantes, pues ellos mencionaron las experiencias que vivieron en el PDP en todas las etapas, y en algunas ellos mismos aceptaron que no fueron significativas, aún así quisieron mencionarlas. Con esto se logró depurar la información y sólo enfocarse a las experiencias que se consideraron significativas según los criterios establecidos.

Pero ¿Cómo se podría comprobar que las experiencias significativas elegidas con base en los criterios, fueron las adecuadas? La respuesta está en el círculo hermenéutico, que como se sabe, se trata de ofrecer la información ya analizada por el investigador/a a los/as participantes, para que la lean y verifiquen lo escrito, decidiendo si la información corresponde a su percepción y si el mismo requiere modificación, para que en la presentación final quede plasmada la realidad del autor principal y en éste caso sus experiencias significativas. Rico (2001) nos dice que el círculo hermenéutico se realizará las ocasiones que sea necesario hasta que la experiencia quede expresada lo más cercana posible a la realidad del autor. Gadamer (citado en Rico, 2001) se apoya en el círculo hermenéutico del todo y las partes, aunque aclara: “El mismo concepto del todo sólo debe entenderse como relativo, la totalidad del sentido que se trata de comprender en la historia...” (pág. 2). Gadamer quiere decir que para entender el todo, hay que ver también sus partes, pues el todo al ser dividido en partes, logra un análisis y comprensión minuciosas, por lo tanto un resultado más cercano a la realidad de la persona. En esta investigación se realizó así, ya que PDP en sí, sin dividirlo en etapas es una experiencia significativa para el alumno/a, pues para algunos, marca el inicio de un crecimiento, un cambio o evolución de su persona a diferencia de otras experiencias escolares o de formación, pero como dice Gadamer, para entenderlo y acercarse a la realidad hay que dividirlo, así que las experiencias significativas fueron ubicadas en instrumentos (entrevista, composición, ejercicio estructurado y collage) y en etapas del PDP (inicio del curso, exposiciones de revisión teórica, taller de sensibilización, planeación de jornada de salud, jornada de salud, facilitación de OI, monitoreo de facilitación, cierre de curso).

Para la participante Z las experiencias significativas, fueron: 1) *el inicio de curso*, donde se presenta un momento decisivo que implica dar un giro a la forma habitual de recibir conocimiento, pues no solo recibiría un conocimiento teórico, sino también tendría la oportunidad de acercarse al conocimiento de sí misma, lo cual le daba temor y no aceptaba ver qué había más allá de la persona intelectual; 2) *taller de sensibilización*, le significó el inicio de la autoexploración y el autoconocimiento, en un principio con limitantes, barreras e indiferencias por el miedo a verse a sí misma y ser descubierta por los demás, conforme pasó el taller y se vio sin más herramientas para evadir, se dejó fluir y quitó las limitantes que le impedían ver a la persona con cualidades y defectos y mejor aún, fue encontrando paso a paso la aceptación de sí misma, la cual sigue en proceso y evolución; la siguiente experiencia que le fue significativa, 3) fue *el monitoreo de facilitación*, en donde parece ser una actividad enfocada a lo teórico, sin embargo se tocan temas de tipo personal, pues en esa actividad se evalúan las herramientas que la persona tiene como facilitador/a, cuales necesita mejorar y cuales aprender, por tal razón para la participante Z esta fue la experiencia más significativa, pues se destapan totalmente sus debilidades y fortalezas, lo cual le impacta y a la vez permite pues para ese momento ya sabe que parte del crecimiento es la aceptación de los aciertos y los errores.

Para el participante W las etapas significativas empiezan con las 1) *exposiciones de revisión teórica*, le satisface comprobar que si hay algo más allá de lo “cuadrado” y que está teniendo la oportunidad de conocer de manera profunda y diferente, pues las actividades implicaban la creatividad de los alumnos/as y eso también lo hacía diferente de las demás áreas, además de que le gusto saberse escuchado y aceptado, por las opiniones que aportaba al grupo; la siguiente experiencia significativa fue al igual que la participante Z el 2) *taller de sensibilización*, solo que a diferencia de la participante Z, el participante W, estaba “encantado” de saber que tendría la oportunidad de explorarse a sí mismo con una guía que le generaba confianza, respeto y libertad (profesora/facilitadora), aunque con miedo por no saber aún lo que iba a descubrir, pero con la apertura a hacerlo. Menciona la presencia de una “coraza”, la cual tenía como protección de su ser interno y de esa manera no ser lastimado emocionalmente, conforme pasó el taller la fue difuminando, aunque acepta que aun se encuentra presente, pero ya no es algo que le incomode o que quiera

quitar en su totalidad; la tercera y última experiencia que le fue significativa, es la 3) *facilitación de OI*, pues le gusto llevar a la práctica su conocimiento teórico y sus habilidades personales, verse cara a cara con el otro y el darse cuenta de lo que podía lograr.

La experiencia significativa que hay en común es la del taller de sensibilización, en donde, por ser hombre y mujer los participantes, se podría esperar que el hombre fuera quien estuviera renuente a la autoexploración y el autoconocimiento, sin embargo en este caso sucedió lo contrario pues al participante W le agradaba la idea del taller y a la participante Z no, desde lo que es el estereotipo de género. Pero en lo que se refiere al nivel de autoexploración la participante Z, por la forma en que expresa la vivencia de sus experiencias, se lee que llegó a niveles más profundos que el participante W, incluso el participante W menciona el haber observado más profundidad en la autoexploración de sus compañeras, parece ser que aunque el participante W aceptaba más ésta actividad su autoexploración fue más intelectual que emocional, pues él gustaba de la actividad del taller de sensibilización como una oportunidad de explorarse para estar en equilibrio y poder ayudar al otro. La participante Z a pesar de su negación inicial finalmente se comprometió con su crecimiento personal, no solo como una herramienta para ayudar al otro, sino como un beneficio personal.

Rogers y Kinget (1971c), nos mencionan que en base a lo teórico y lo práctico que llegue a realizar el que se está entrenando para ser facilitador/a, han de desarrollar, bajo el ECP habilidades como la empatía, la autenticidad, la concepción positiva y madurez emocional, comprensión del sí mismo, calor, seguridad externa e interna, las cuales son importantes para lograr una atmósfera positiva en el momento de la facilitación (González, 2003). Estas habilidades igualmente fueron importantes para la investigadora, en el momento de hacer las entrevistas y al realizar el análisis, pues esto le ayudó para lograr un acercamiento al mundo de los/as participantes y hacer sólo en una ocasión el círculo hermenéutico, lo que indica que el proceso de facilitación, no sólo ayuda al crecimiento de la persona que facilitará de manera personal y profesional, sino que también éstas actitudes servirán para facilitar el proceso de investigación en la realización de entrevistas y análisis de la

información. Además ayudó que la investigadora haya conocido a los participantes de tiempo atrás, el haber convivido con ellos en esa etapa y haber vivido por sí misma el proceso de formación hacia la facilitación. Así que además de las herramientas para hacer entrevistas y la capacidad de análisis de la información, también ayudará en la investigación la información detallada que se tenga del fenómeno o evento a estudiar y si el investigador puede vivirlo tendrá mayor facilidad para entender lo que sucede.

En cuanto a dificultades metodológicas se presentó una con la composición, pues no fue presentada ni hecha cuando se requirió, se pidió a los participantes que la realizaran antes de la entrevista y la entregaran el día de la entrevista o antes por correo electrónico. Pero por cuestiones de tiempo de los/as participantes y de la investigadora, esto no se hizo, así que los/as participantes entregaron su composición aproximadamente un mes después de la entrevista. La composición, de ser un instrumento para evocar recuerdos de experiencias significativas en el PDP, fue la concretización de las mismas, pues ambos participantes fueron breves en su escrito y se enfocaron a las experiencias que les fueron significativas, no se distrajeron con detalles. Esta dificultad concluyo en acierto metodológico, ya que el instrumento ayudó brindando información concreta, pues los participantes se enfocaron a aquellas experiencias que les fueron significativas.

El trabajo de enseñanza de facilitación a lo largo de la historia ha evolucionado, pues de dar sólo la teoría, actualmente se brinda la teoría y la posibilidad de la práctica, de la supervisión y el trabajo consigo mismo. PDP se encuentra actualizado al respecto, pues general las condiciones para el desarrollo de estas habilidades en los alumnos/as que serán facilitadores/as, además de incluir en sus actividades integración de los aspectos profesionales y personales, de tal manera que la enseñanza obtenida se ve reflejada no sólo en su trabajo como facilitadores/as, sino en su persona, pues el crecimiento, como ya se había comentado es profesional y personal, lo que impacta al alumno/a que tiene la oportunidad de participar en un programa que se preocupa no sólo por la integridad del usuario/a sino también por la del facilitador/a.

Esto le reafirma a la psicología la importancia del trabajo personal del alumno/a como futuro/a facilitador/a antes de enfrentarse al usuario/a, reafirma que no sólo basta con la teoría, que existe la necesidad de que el psicólogo/a en formación se conozca y sepa de lo que es capaz, de las habilidades y herramientas que tiene y las que puede desarrollar para ayudar al otro. Le confirma a la psicología que no sólo se tiene que observar al usuario/a, las técnicas aplicadas y a los resultados obtenidos en proceso, se tiene que voltear a ver y darse cuenta que el facilitador/a, también es un ser humano que tiene necesidades, bloqueos, percepciones truncadas por sus inseguridades, etc., y que necesita de la atención a su persona antes de estar cara a cara con el otro. Estar en el PDP, enseña a los alumnos/as en proceso de facilitación, que antes de cuidar, enseñar, proteger y guiar al otro, están ellos mismos como personas con necesidades de atención, enseñanza, protección y guía.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Ardila, R. (1978). Entrenamiento en psicología clínica. En: *La profesión del psicólogo*. México: Trillas. 195-200.
2. De Peretti, A. (1979a). Posiciones y subjetividad. En: *El pensamiento de Carl Rogers*. España: Sociedad de educación Atenas. 167-221.
3. De Peretti, A. (1979b). Disposiciones técnicas y prácticas. En: *El pensamiento de Carl Rogers*. España: Sociedad de educación Atenas. 222-246.
4. De Peretti, A. (1979c). Enseñanza autodirectiva. En: *El pensamiento de Carl Rogers*. España: Sociedad de educación Atenas. 148-151.
5. Delgado, G., Maldonado, L. y Olivares, R. (2003). El despertar del desarrollo humano en Iztacala. Prometeo. *Revista mexicana de desarrollo humano*. Vol. 34, 12-15.
6. Delgado, S., López, H., Martínez, C. y Porras, O. (2006). Proyecto de Promoción del Desarrollo Personal y Profesional. Documento interno del PDP.
7. Delgado, S., López, H., Martínez, C. y Porras, O. (2007). Planeación estratégica del Programa de Desarrollo Personal y Profesional. Documento interno del PDP.

8. Egan, G. (1975). El orientador experto. *Un modelo para la ayuda sistemática y la relación interpersonal*. México: Iberoamericana.
9. Floyd, M. (1984). La teoría humanista: la tercera revolución en psicología. En: *Conductismo y humanismo: Enfoques antagónicos o complementarios*. México: Trillas.
10. Fromm, E. (1971). La asistencia social y el arte de dar. En: *Humanismo socialista*. Buenos Aires: Paidós. 410-427.
11. González, A. (2003). Qué significa para mí la comprensión y la aceptación. *Revista trimestral de psicología humanista y desarrollo humano. Prometeo*. Núm. 32, 19-29.
12. Guzmán, V. I. (1973). El cambio como signo de nuestro tiempo. En: *Humanismo trascendental y desarrollo*. México: Limusa. 111-131.
13. Hall, S. C. (1974). Estructura de la personalidad. En: *La teoría del sí mismo y la personalidad*. Buenos Aires: Paidós. 35-41.
14. Lafarga, J. (1986). Contexto histórico del enfoque centrado en la persona. En: *Desarrollo del potencial humano. Aportaciones de una psicología humanista*. México: Trillas. 24-56.
15. Lafarga, J. (1992). El desarrollo humano hacia el año 2000. *Prometeo. Revista mexicana de desarrollo humano*. Vol. 0, 4-10.

16. Lafarga, J. y Gómez C. (1992). El crecimiento humano. En: *Desarrollo del potencial humano*. México: Trillas. 13-24.
17. Leal, G. A. (1998). Diversidad y género en las relaciones interpersonales. *Universidad Autónoma de Barcelona. Departamento de Psicología de Educación*. España: Educar 22-23, 171-179.
18. Lerner, M. (1974a). El terapeuta en la psicoterapia de Rogers. En: *Introducción a la psicoterapia de Rogers*. Argentina: Nueva Visión. 41-54.
19. Lerner, M. (1974b). Dinámica de la psicoterapia de Rogers. En: *Introducción a la psicoterapia de Rogers*. Argentina: Nueva Visión. 93-108.
20. Lerner, M. (1974c). Didáctica de la psicoterapia de Rogers. En: *Introducción a la psicoterapia de Rogers*. Argentina: Nueva Visión. 161-169.
21. Marín, G. (1978). Entrenamiento del psicólogo social en Latinoamérica. En: *La profesión del psicólogo*. México: Trillas. 202-209
22. Olabuénaga, R. J. (1999). Metodología de la investigación cualitativa. Bilbao, España: Universidad de Deusto.
23. Ponce, A. (1976). Los deberes de la inteligencia. En: *Humanismo y revolución*. México: Siglo XXI. 51-65.



24. Porras, O. (2006). Procesos de crecimiento personal profesional comunitarios: Orientación Individual. Documento interno del PDP.
25. Porras, O. (2007a). Presentación, Power Point. Resultados 2007. Proyecto de Promoción del Desarrollo Personal y Profesional (PDP).
26. Porras, O. (2007b). Psicoterapia centrada en la persona. Documento inédito. 1-10.
27. Pozzoli, T. M. (2007). Espiritualidad, arte y belleza. Espacios del universo para el desarrollo humano desde el pensamiento complejo. *Revista de la Universidad Boliviana*. Vol. 5, Núm. 17, 1-17.
28. Puledda, S. (1996). El humanismo histórico occidental. En: *Interpretaciones del humanismo*. México: Plaza y Valdez. 19-37.
29. Quintanilla, L. (2003). El silencio del acompañante. *Prometeo. Revista trimestral de psicología humanista y desarrollo humano*. Núm. 32, 16-18.
30. Rico, G. (2001). La hermenéutica. La praxis posible, teoría e investigación para la práctica docente. (En red). Unidad 164 de la Universidad Pedagógica Nacional, Zitácuaro, Michoacán, México, 292-297. Recuperado el 12 de Junio del 2009. Disponible en: <http://lahermenéutica-monografias.com.mht>.

31. Rogers, C. y Kinget, M. (1971a). La atmósfera. En: *Psicoterapia y relaciones humanas. Teoría practica de las relaciones humanas*. Madrid: Alfaguara. Vol. 2, Cap. 4, 73-110.
32. Rogers, C. y Kinget, M. (1971b). La relación. En: *Psicoterapia y relaciones humanas. Teoría practica de las relaciones humanas*. Madrid: Alfaguara. Vol. 2, Cap. 6, 132-164.
33. Rogers, C. y Kinget, M. (1971c). Terapeuta. En: *Psicoterapia y relaciones humanas. Teoría practica de las relaciones humanas*. Madrid: Alfaguara. Vol. 2, Cap. 5, 111-131.
34. Rogers, C. y Kinget, M. (1971d). La respuesta reflejo. En: *Psicoterapia y relaciones humanas. Teoría practica de las relaciones humanas*. Madrid: Alfaguara. Vol. 1, Cáp. 3, 62-107.
35. Rogers, C. (1974). Convertirse en persona. En: *El proceso de convertirse en persona*. Argentina: Paidós. 46-62.
36. Rogers, C. (1981a). La creación de la relación terapéutica. En: *Orientación psicológica y psicoterapia*. Madrid: Narcea. 79-99.
37. Rogers, C. (1981b). Contraste entre los enfoques directivo y no directivo. En: *Orientación psicológica y psicoterapia*. 100-110.
38. Rogers, C. (1981c). Libertad de expresión. En: *Orientación psicológica y psicoterapia*. Madrid: Narcea. 113-144.

39. Rogers, C. (1983). Qué significa convertirse en persona. En: *El proceso de convertirse en persona*. México: Paidós. 103-116.
40. Rogers, C. (1984). Fundamentos de un enfoque centrado en la persona. En: *Orientación psicológica y psicoterapia*. Madrid: Narcea de ed. 333-346.
41. Rogers, C. (1987). Los fundamentos del enfoque personalizado. En: *El camino del ser*. Barcelona: Kairos. 59-80.
42. Ruiz, C. (2009). Lo cualitativo en la investigación y su actualidad. (En red). E.N.E.P. Campus Iztacala UNAM (México). Recuperado el 12 de Junio del 2009. Disponible en: <http://www.psicolatina.org/index.html>.
43. Taylor, S. J. y Bogdan, R. (1987). Descubrimiento Métodos. En: *Introducción a los métodos cualitativos*. España: Paidós. 133-151.
44. Velásquez, R. (1984). La teoría humanista: la tercera revolución en psicología. En: *Conductismo y humanismo*. México: Trillas. 23-34.

*ANEXOS*

*1*

*2*

*3*

# **ANEXOS DE INSTRUMENTOS**

## ANEXO 1

“En mi proceso de formación para la facilitación en la OI recuerdo como mis experiencias significativas cuando (que)...”

## ANEXO 2

### Ejercicio estructurado

Observa la hoja que contiene imágenes de algunas de las actividades realizadas en PDP y lee detenidamente lo que se encuentra en cada recuadro. ¿Te hacen recordar alguna experiencia significativa?

Ahora, por favor, colorea el o los recuadros que contengan la actividad que te recuerde alguna o algunas experiencias significativas.

*Inicio de curso*

*Exposiciones de revisión teórica*

*Juego de roles*

*Taller de sensibilización*

*Preparación de jornada de salud*

*Jornada de salud*

*Facilitación en OI*

*Monitoreo de facilitación*

*Cierre de curso*

## ANEXO 3

### Guía de entrevista semiestructurada

A lo largo de las experiencias que te brindo PDP, ¿Existe alguna experiencia significativa que recuerdes en el momento del inicio de curso?

¿Cómo fue?

¿Qué la hizo significativa?

¿Recuerdas haber vivido alguna experiencia significativa en las exposiciones de la revisión teórica?

¿Cómo fue?

¿Qué la hizo significativa?

¿Tuviste alguna experiencia significativa en el momento de hacer el juego de roles? Como facilitador o como usuario

¿Cómo fue?

¿Qué la hizo significativa?

¿Recuerdas alguna experiencia significativa en el taller de sensibilización?

¿Cómo fue?

¿Qué la hizo significativa?

En el momento de estar preparando la jornada de salud, ¿Tuviste alguna experiencia significativa?

¿Cómo fue?

¿Qué la hizo significativa?

Durante la jornada de salud, ¿Tienes alguna experiencia significativa que contar?

¿Cómo fue?

¿Qué la hizo significativa?

En tu práctica directa de facilitación, ¿Te quedaste con alguna experiencia que fuera significativa para ti?

¿Cómo fue?

¿Qué la hizo significativa?

El monitoreo de facilitación, ¿Te dejó alguna experiencia para tu vida?

¿Cómo fue?

¿Qué la hizo significativa?

Del cierre de curso, ¿Recuerdas alguna experiencia significativa?

¿Cómo fue?

¿Qué la hizo significativa?

*ANEXOS*

*4*

*5*

*6*

# **ANEXOS DE RESULTADOS**



## ANEXO 4

### *Composición participante Z*

En mi proceso de formación para la facilitación en la Orientación Individual recuerdo como mis experiencias significativas cuando... Creo que desde el inicio, ya que para llegar a lo que sería la OI, atravesaría por un proceso un tanto complicado y “largo”.

Desde el día en que seleccionaríamos la sección a la perteneceríamos: *Centros de integración juvenil* o *PDP*, para mí fue una decisión complicada, ya que me daba miedo el sólo hecho de pensar que tenía una opción para atreverme a "tratar", verme a mí misma, creía que era algo innecesario, que más bien en ese momento quienes me "necesitarían" serían otras personas, las de centros de integración. No obstante mis compañeras de grupo me "dieron un empujoncito" al inscribirme en PDP, a pesar de que tuve la oportunidad de cambiarme de sección, decidí permanecer allí, dejándole ahora la responsabilidad a la suerte: "sobraba" una persona en el grupo PDP, así que las profesoras seleccionaron un número y la persona que tuviera el mismo, sería quien saldría, ¡juraba que sería yo! Pero no fue así... Soy una persona que cree en el destino y en las coincidencias, así que me dije: "por algo me debo quedar, veremos que pasa". Para mí ese ya era un gran paso, me atreví a hacer algo diferente y confiar en algo mágico, casi sin querer ya estaba atreviéndome a algo nuevo en mi formación profesional....

Después, durante las clases todo me resultaba complicado... bueno, no todo, sólo el enfoque humanístico (jeje), me costaba entender términos como confianza, empatía, calidez, reflejos, etc. En un inicio hasta creía que la profesora tenía una “característica” graciosa para hablar: ¡había momentos en los que repetía todo lo que decíamos! Fue difícil comprenderlos, creo que me ayudó vivirlos en “carne propia”. Como parte complementaria a la parte teórica, estuvo el taller de sentimientos, desde que inició el taller fue difícil “entrarle”, recuerdo como al inicio hablaba de las cosas tan “feas” que los demás me hacían... hasta que llegó el momento en que ya no tuve nada que decir de los demás, fue para mí muy pronto, sólo llevaba como tres sesiones y ya no tenía nada más que decir... entonces ya sentía que “algo se me movía”.

Creo que la sesión más fuerte fue una dinámica en la que marque mi silueta en pliegos de papel y la profesora nos puso variedad de música, me recosté y cada que terminaba una melodía marcaba en qué parte de mi cuerpo había sentido algo y representar con “algo” (letras, dibujos, signos, etc) ese sentimiento. En la primera melodía me la pase pensando: “¿Qué siento...? Al finalizar la música, de inmediato dibujé en la parte de la cabeza... la profesora continuó con el ejercicio haciendo énfasis en que no pensara, que sólo nos permitiéramos sentir... Al llegar al cierre de la dinámica, cuando compartíamos nuestra experiencia, me daba cuenta que justo estaba en la razón y que no distinguía entre sentir y pensar: ¡primer golpe bajo! Pero eso era a penas el principio, poco a poco me veía, me conocía y exploraba, a veces no me gustaba, de hecho me enojaba y pensaba en “emprender la huída”.

Después de un rato de clases y del taller, creí que ya estaba superado todo, que ya nada podría “moverme” fue entonces que inicio la preparación para la difusión de OI, planear, organizar, crear... fue divertido, un momento de convivencia y apoyo entre los compañeros y con la profesora. Después de todo el paquete de asignación de usuarios,

contactarlos, etc, por fin inicié dando “terapia”, me sorprendió que se cumplió lo que la profesora dijo: “Recuerden que patología llama a patología”, las personas/usuarios con las que estaba en OI me identificaba y al escucharlos me confrontaba... cuando lo compartía en supervisión me movía más aún, verme en esas personas era raro y difícil de aceptar. Ahora veía desde “otro” lugar lo que me hacía, decía, vivía... la experiencia más significativa fue cuando durante la presentación de mi transcripción, durante ella por fin, después de mucho tiempo decidía expresar con alguien más tal cual me sentía, sin limitaciones ni máscaras, ese día dije todo lo que me pasaba sin pensar en qué dirían los compañeros y la profesora, ni lo que ocurriría después... sólo reconocía que necesitaba sacarlo y ponerlo afuera, que alguien más me ayudara y comprendiera...

Creo que en general el proyecto me deja satisfacción, nostalgia y gratitud, no sólo con quienes dirigen el proyecto, sino conmigo misma... fue el inicio de un gran descubrimiento y a la vez el despertar de un compromiso para conmigo. Ver que alguien más se interesaba por mi cuando me preguntaban cómo estaba sin siquiera saberlo yo... sentir era algo que hacía mucho no experimentaba, me abandonaba, no sentía más que dolores musculares y de las diferentes partes de mi cuerpo, reconocer MI cuerpo... Me llevé más que lecciones de clase o de salón... fueron lecciones de mi vida.

*Participante Z*

## *Composición de participante W*

---

En mi proceso de formación para la facilitación en la Orientación Individual recuerdo como mis experiencias significativas cuando estábamos en el salón de clases, compartiendo ideas y discutiendo conceptos relacionados con la psicología humanista, el crecimiento personal de los usuarios en terapia y todos aquellos tópicos relacionados con la psicología actual, donde a pesar de ser una clase de psicología humanista con enfoque centrado en la persona, se abordaban conceptos de muchas más corrientes, lo que enriquecía enormemente al aportar conceptos, comparaciones y discrepancias. Recuerdo que mi maestra siempre fue muy abierta hacia las opiniones, quejas y discusiones que surgieron durante sus clases, lo cual propició un ambiente seguro y cálido, donde podía vaciar mis ideas, conceptos e inquietudes. Siendo congruente con su formación humanista, la maestra ampliaba mi visión y mis opiniones utilizando los "reflejos" y siempre dando una aceptación natural a mis ideas y expresiones. Recuerdo gratamente todos estos momentos como mis primeros encuentros cara a cara con el enfoque centrado en la persona.

Durante el tiempo que estuve en formación para la Orientación Individual también se llevó a cabo un taller de sensibilización, donde me pareció que el principal objetivo era fomentar un autoconocimiento en mi y en mis compañeras, lo cual es imperativo si se pretende dar una orientación a alguna otra persona. La idea me pareció fantástica desde el principio, aunque mentiría si dijera que no sentí miedo o desconfianza, pero igual estaba muy animado. Desde los primeros momentos las reglas quedaron establecidas. Sería un lugar seguro, donde se respetaría a todas las personas, así como sus sentimientos, emociones e ideas, y todo lo que ahí sucediera, ahí se quedaría. Esto fue fantástico desde el primer momento, ya que me sentí relajado y en confianza para llevar a cabo los ejercicios, que dicho sea de paso, me gustaron desde el primer momento.

En este taller se pretendía fomentar además un crecimiento personal y una sensibilización hacia el cambio de las demás personas (ya que nosotros seríamos catalizadores para este proceso en la terapia que daríamos tiempo después), por lo que me parece que fueron mis experiencias más significativas durante todo el proceso de formación, debido a que fue durante éste donde hubo un mayor crecimiento en mi, me di cuenta de varias cosas de mi personalidad que no sabía y descubrí la magnitud de otras tantas, que si bien ya conocía, no las había abordado profundamente. Durante diversos ejercicios fui conociendo a mis compañeras, sus sentimientos y emociones, y me asombraba cada vez más los cambios que en ellos se iban dando. En cuanto a mi proceso, bueno... siempre me pareció que era más lento y complicado que con mis compañeras, no tanto por la poca apertura que yo tenía hacia el grupo, sino por mis mecanismos de defensa hacia mi mismo. Desde antes del taller no me era tan fácil explorar mis emociones y sentimientos, por lo cual no resultó ser ninguna sorpresa, pero si me sorprendió que mi coraza fuera tan grande y gruesa, aunque poco a poco fuimos cediendo (mi coraza y yo) a través de los ejercicios del taller, donde cada vez que la maestra decía "date cuenta de..." yo exploraba dentro de mí y buscaba la forma de atravesar o rodear las barreras que yo mismo había formado, aunque me parece que fue justo cuando deje de buscar, que las barreras cedieron y me dejaron ver una parte de lo que yo soy.

Al terminar el taller, me di cuenta de lo mucho que me había servido, tanto en mi crecimiento personal como en mi formación como facilitador, debido al autoconocimiento que ahí tuve pero además por las capacidades de observación, análisis y sobre todo, de empatía que ahí se forjaron. Y por supuesto, puedo decir que desde que salí de este taller, de la materia, y además gracias a los procesos terapéuticos que facilité, no he vuelto a ser el mismo de antes, ni lo volveré a ser. De cierto modo, fue como un renacer en mis emociones, en mis sentimientos y sobretodo, en mi "darme cuenta".

## ANEXO 5

### *Ejercicio estructurado de participante Z*

Observa la hoja que contiene imágenes de algunas de las actividades realizadas en PDP y lee detenidamente lo que se encuentra en cada recuadro. ¿Te hacen recordar alguna experiencia significativa?

Ahora, por favor, colorea el o los recuadros que contengan la actividad que te recuerde alguna o algunas experiencias significativas.

*Inicio de curso*

*Exposiciones de revisión teórica*

*Juego de roles*

*Taller de sensibilización*

*Preparación de jornada de salud*

*Jornada de salud*

*Facilitación en OI*

*Monitoreo de facilitación*

*Cierre de curso*

## *Ejercicio estructurado de participante W*

Observa la hoja que contiene imágenes de algunas de las actividades realizadas en PDP y lee detenidamente lo que se encuentra en cada recuadro. ¿Te hacen recordar alguna experiencia significativa?

Ahora, por favor, colorea el o los recuadros que contengan la actividad que te recuerde alguna o algunas experiencias significativas.

*Inicio de curso*

*Exposiciones de revisión teórica*

*Juego de roles*

*Taller de sensibilización*

*Preparación de jornada de salud*

*Jornada de salud*

*Facilitación en OI*

*Monitoreo de facilitación*

*Cierre de curso*

## ANEXO 6

### *Transcripción de participante Z*

A: ...contestar ¿De acuerdo?

Z: (se queda pensando un momento y viendo al a aplicadora) Mmm...si

A: Muy bien

La aplicadora da la hoja del segundo instrumento a Z y ella expresa emoción al ver su contenido (ver anexo 1).

Z: ¡Aaaaaaaa! ¡Aaaaaaaa! (observa a la aplicadora, sonrío y poco a poco regresa a la seriedad) Z observa todas las imágenes de la hoja con detalle; Que chistosos estamos todos jajaja

A: jajaja

Z: (sigue observando) ¡Ah los cubículos! Bueno los mini-cubículos (Pasa a la siguiente hoja) ¡Aaay! ¡Noooo! no me acuerdo (Lee lo de la hoja y hace expresión de sorpresa, leyendo las instrucciones comienza a colorear) Mmm (Silencio) ¿De cualquier color?

A: Si...

Z: Mmm...(Empieza a colorear) ¡Ah no ésta no me gustó!... (Sigue coloreando) Mmm... ya...

A: Aja...entonces ahora si ya sigue la entrevista como tal

Z: Mjm... (Silencio) (Z sigue viendo las hojas) ¡Oye marqué casi todo!

A: Ja

Z: ¿Eso es bueno ó no?

A: Si es bueno, si. Muy bien licenciada Z.

Z: ¿Qué paso?

A: Entonces, tratando de recordar lo que fue PDP

Z: Mjm

A: Mmm ¿Hubo alguna experiencia significativa que recuerdes en el momento del inicio del curso?

Z: Si. Si, para mí fue como (Silencio) comoooo, desde el principio

A: Mjm

Z: Desde, desde el primer momento que fue la parte de ¿Existe PDP?, para mí fue cara de "Ac" ¿Y eso?...

A: ¿Y eso con qué se come?

Z: Aja ¿Qué es?, pues que onda ¿No? Entonces pues ya cuando, empieza todo el rollo de ¿eee? de qué, desde la explicación, se presentan las profesoras al grupo y es así de pues ¿Te vas con melón? ó ¿Te vas con sandía? ¿No?

A: que difícil

Z: Aja, acá te vas a centros de integración juvenil y trabajas con jóvenes drogadictos y todo el rollo ¿No?, y pues acá es un trabajo contigo mismo, y yo así de ¡no ni madres! O sea ¿Yo qué voy a trabajar? ¡Yo a esa no voy! De entrada para mí, desde ahí era, era como la, la parte de no, no le entro ¿No?

A: Mjm

Z: Entonces...

A: Te asustaba

Z: Aja, me asustaba, porque yo decía ¿Trabajar conmigo? pero ¿Qué voy a trabajar?

A: Si todo está trabajado ¿No?

Z: Aja, exacto

A: Si todo está bien  
Z: Si todo está tranquilo  
A: Mjm  
Z: Pues voy a perder mucho tiempo, que mejor voy a aprender realmente, a dar terapia y a intervenir con chavos drogadictos, eso es más interesante  
A: Y creías que trabajar contigo no era...  
Z: Pues no  
A: No era importante  
Z: Pues no, porque para mí en ese momento...  
A: Ni aprender tampoco...  
Z: No, no exacto, no era aprender, decía ¿Qué voy a trabajar de mí? Si yo tengo todo bien acomodado, bien estructurado ¿Cómo que, qué? ¿No?  
A: Mjm  
Z: Sin embargo, azares del destino, y todo el rollo, pues éste...mmm...mí...una de mis particulares características jaja...es la impuntualidad  
A: Mjm  
Z: Entonces mis compañeras de, mis compañeras, mis compañeras de casi toda la licenciatura, me dijeron, “ay pues ¿Qué crees?, que ya te anotamos en PDP”, y entonces, yo fue así de, enojo, estaba enojada así de “pero ¿Cómo?, si yo no quería, yo no quería eso”  
A: Te molesto que decidieran por ti  
Z: Aja, entonces después, hubo una segunda, segunda oportunidad de rajarme  
A: ¿Así?  
Z: Sí, porque como teníamos más de PDP y había una persona menos en, en, en allá...  
A: En el sistémico...era sistémico ¿No?  
Z: En el sistémico aja, entonces dijeron, “¿Quién se quiere cambiar?”, y yo tuve mi oportunidad de oro, jaja ¿No?, de decir, ¡Yooo!, pero dije “no, a ver qué pasa”  
A: Te empezó a dar curiosidad  
Z: Por curiosidad fue que dije, pues (hace expresión de aceptación) ¿No?  
A: Aja  
Z: Y entonces pues como nadie decía “Yo me salgo”, dijeron “Bueno, pues vamos a sacar un papelito, un numero y pues ese se va” y no me fui yo ¡Me quedé! (hace expresión de sorpresa) ¿No? Jajaja  
A: Jajaja  
Z: Entonces dije “Bueno me quedo” ¿No?  
A: Pues a ver que pasa  
Z: Pues a ver que pasa, no pasa de que repruebe ¿No? Ja  
A: Jaja  
Z: Un año más ¿No?  
A: Ó que salgas corriendo a medio curso  
Z: Tam...no, no pensé salirme a medio curso, sólo pensaba en números y en reprobar ó aprobar  
A: aja  
Z: Entonces, pues ya, desde ahí para mí fue, fue una experiencia desde...y después cuando iniciamos el curso, que nos plantearon como iba a estar todo, durante todo el año...  
A: Mjm  
Z: Yo decía “¡Oh! ¡Ay! O sea ¿Taller de sensibilización? Y eso como ¿Para qué ó qué? Si yo soy, pero si anti-sensibilización entonces no creo que se logre mucho pero pues bueno es mi calificación...”

A: Me lo piden, lo voy a hacer  
Z: ¡Exacto! Y desde ahí para mí era, e, e es, como una parte que yo, yo recuerdo mucho, es muy significativa, ver como desde el principio traía como resistencia y como decir “No, no suelto, porque no tengo nada, no tengo nada que soltar”  
A: Una muy bonita negación el querer verse más allá de  
Z: Aja, y más que nada fíjate que era como, pues igual traer ésta noción, ó toda ésta idea de la formación que se tiene aquí en iztacala, desde, desde el principio, de conductista, de que reportes experimentales y de que cosas teóricas y entonces...  
A: Pura cosa cuadrada  
Z: Aja, y entonces ahorita que me decían que iba a haber como que, fasecillas por decirlo de alguna forma, en las que si había cosas evidentemente teóricas, no?  
A: Si  
Z: Eso pues yo decía “aaay!! Eso, pues eso no me causa conflicto”  
A: Exposiciones, eso es lo básico!  
Z: Eso es lo mió, si todo el mundo lo hace, siempre andamos exponiendo  
A: Aja  
Z: Desde primer semestre de la carrera  
A: Solo yo me asustaba con eso verdad?  
Z: Pues no se si te asustabas  
A: Jaja  
Z: Ja ¿No?  
A: Si  
Z: Pero creo que era como, como, si eso fuera como parte de mi cotidianidad  
A: Si, el básico  
Z: Mjm...“¿Talleres?” decía, cuando había para inscribir yo decía “No, no necesito estos talleres, no”  
A: Ni se de que se tratan y ni me interesa  
Z: No tengo tiempo  
A: No, si...  
Z: ¿No? Entonces aquí ya era, como el pintar todo ese panorama, como ver todas esas cosas y yo decía “¡Ah! Pues bueno, pues si hay que hacerlo, pues lo hago” ¿No?  
A: Mjm  
Z: No muy de acuerdo, pero lo hago  
A: Pero lo haces, Mjm  
Z: Mjm, entonces para mí desde ahí ya, ya es algo ¿No? Porque para mí, ya después o sea conforme va, va el proyecto y todo, para mí es como, como fue como el primer paso, a ver de manera conciente-inconciente ó azarosa ja si quieres como “Pues bueno ¡Va! Vamos a ver qué pasa”  
A: O sea que el primer paso fue como la curiosidad y como el decir “Voy a hacer ésto, porque me dicen que lo haga”  
Z: (Silencio) Aja  
A: O sea, ambas cosas  
Z: Y como pues ya también me toco ¿No?  
A: Si, también  
Z: Al final de cuentas  
A: Lo eligieron por mí  
Z: Lo eligieron y si ¡Ja! Era como deshacerme de ese paquete de “Lo eligieron mis compañeras” Y también sacando la otra parte de “El destino lo eligió” ¿No? ¿Por qué? Porque no salí ¿No? Jajaja  
A: Jaja



Z: ¿No? Jajaja  
A: Si  
Z: ¿Por qué?  
A: Jaja no saliste sorteada en...  
Z: No salí en el sorteo jeje  
A: En ese papelito jaja  
Z: En ese número...entonces  
A: Entonces lo eligieron, no salí y aparte la, la curiosidad y el “Bueno pues ya que, ya estamos aquí”  
Z: Yo soy una persona que creo mucho como en ésta parte del destino y, y de cosas así  
A: Aja  
Z: Entonces, tener...ver éstas señales para mí, decían algo  
A: Si  
Z: No sabía ¿De qué? ni ¿Para dónde iba? Pero dije “Bueno”  
A: Las tomaste como señales  
Z: Las tome y vamos  
A: Y les hiciste caso  
Z: Mjm  
A: A ver qué pasa  
Z: A ver qué pasa  
A: Está bien  
Z: (asiente con la cabeza)  
A: Está bueno...mmm...OK ¿Recuerdas haber vivido alguna experiencia significativa en las exposiciones de la revisión teórica?  
Z: ¡Ay! Me costaba mucho trabajo entenderlo  
A: Entender el tema  
Z: Aja  
A: Mjm  
Z: Pero horrores, horrores  
A: ¿Enserio?  
Z: El humanismo me costaba...bueno no quiero decir que ahora, pues  
A: Todo ya te lo sabes  
Z: Todo jaja  
A: Y hasta con los ojos cerrados jaja  
Z: Si de arriba abajo y de izquierda a derecha  
A: Jaja  
Z: Pues no, pero la parte teórica, era nada más eso, como, como ver, decía “¿Cómo? Pero ¿Cómo son los reflejos? Yo no sé hacer reflejos” ¿No? ¿Cómo se le ocurrió a ese señor Rogers...? Jaja  
A: Jaja  
Z: ¿...hacer algo así? ¿No? Ja  
A: Jaja ¿De dónde se lo saco?  
Z: Aja, porque para mí al principio era “Es que es bien subjetivo”  
A: Si  
Z: “Yo soy anti-Freud” ¿No? “Y no, es que éste cuate a de venir por ahí también y entonces ¿Cómo le voy a entender?”  
A: Y aparte con la escuela que también traías atrás...  
Z: Mjm  
A: ...del conductismo...  
Z: Si

A: ...los experimentos...

Z: (Asiente con la cabeza)

A: ...estímulo respuesta, todo se debe de ver

Z: Todo eso

A: Por eso crees que se te complicó

Z: Todo eso, yo creo que por eso a mí se me complicó

A: Mjm

Z: ¿No? Porque te digo, era revisar algún tema teórico, y a veces tenía que releer las copias

A: Si

Z: Porque decía “¡Ah! Es que no entendí el reflejo” Y en verdad no lo entendí hasta que (Silencio), bueno a lo mejor todavía no lo entiendo jeje

A: Jaja

Z: Bueno yo creo que ya lo entendí, pero fue hasta cuando, cuando fue el momento de la exposición, y que hubo ejemplos, ya fue como “¡Ah! Bueno” Como que era, para mí era un tema nuevo

A: Si

Z: Y entonces nada más, era como ir acomodando conceptos

A: Y entonces bueno, se te hacía difícil cuando los leías, pero en el momento de la exposición se te clarificaba la información

Z: Si, si

A: Y bueno creo que el más eee complicado que se te hizo fue el del reflejo

Z: Si, ese fue el que me acuerdo más, y yo me acuerdo mucho de que cuando jeje, cuando la maestra...éste...al principio, en las primeras sesiones, desde el primer día la maestra estuvo haciendo reflejos ¿No? Desde el primer día

A: ¿Y de dónde los saco? Jaja

Z: Desde presentarte, y yo decía “¿Qué onda con ésta maestra? ¡Repite todo lo que le dicen!” Jaja

A: Jaja

Z: Tiene problemas de retención ó ¿Qué onda? Jaja

A: Jaja

Z: Fue lo que yo pensaba, en verdad

A: Si

Z: Porque yo la escuchaba y decía “¡Ay! Pero ¿Qué no está entendiendo? A ver una vez bueno, así como que ‘tsss’ ”

A: Tal vez no escucho, tal vez no entendió

Z: Si, si dos, tres veces sí, todavía yo dije “No pues como que, como que ya Ja se está excediendo ésta maestra, algo le pasa”

A: Ó a lo mejor así habla

Z: Aja, creí que así era su forma de hablar

A: Aja

Z: ¿No? Jajaja, y entonces pues toda la parte teórica todo esto, cuando llega el momento te digo, de la parte para mí crucial fue la parte de los reflejos, porque para mí fue algo que...me acuerdo que la profesora nos decía “Es que los reflejos son lo básico del humanismo, es su herramienta principal, entonces pues no tienen que entenderlos, pero pues si son como que, para que se pongan bien abusados” ¿No?

A: Si

Z: Y entonces, también eso era para mí el decir “¿Cómo no los puedo entender? ¿Cómo no los puedo entender? Si puedo entender otras cosas ¿Cómo esto chingaos no?” Y entonces con las exposiciones eso era lo que pasaba...

A: Mjm

Z: Que se me aclaraba eee, aclaraban ideas ¿No? Y hubo un momento en algunas sesiones, no me acuerdo si fue en la primera ó en la segunda parte, creo que fue hasta la segunda donde ya nos pedían hacer un ejercicio que reforzara la parte que habíamos visto, la parte teórica

A: Mjm

Z: Entonces ya con eso, yo ya estaba más, más centrada, ya estaba más allá del bien y del mal

A: Aaaa

Z: Ya estaba más ubicada

A: ¿Y recuerdas que ejercicios utilizaste ó bueno, se utilizaron en clase para eso?

Z: Pues se hacían, hacíamos, había dinámicas y como de, éste...ruletas, memoramas, hacíamos así como, como de ese tipo de actividades, algunos más creativos ¿No? Había algunos que si, ahí se atrevían y hacían otro tipo de cosas

A: Medio raras

Z: Si, a veces medio raras

A: Jaja

Z: Pero padres ¿No?

A: Que ayudaban al aprendizaje

Z: A mí me ayudaban mucho, a mí me ayudaba a aterrizar, siempre he creído que la parte teórica es muy fácil de memorizarla

A: Mjm

Z: Pero a la hora de, de aplicarla es así de “Ay pero, mmm ¿Qué haré?” ¿No? Es así como en un ejemplo ¿No? Psicología clínica, te enseñaban como hacer un historial clínico, éste como, como analizar la conducta...

A: Mjm

Z: Y todas esas cosas, pero allá era cuando estaba frente al usuario, era “¡Ay! ¿Y ahora? Se supone que tengo que hacer una historia clínica pero ¿Cómo?” ¿No? Entonces aquí, justo eso, eso para mí fue lo que me propicio, la parte de los ejercicios, como sí tener clara la parte teórica, pero también al momento de, de aplicarla, más allá de conceptos ¿No? Sino de hacer, de decir, de moverte, de hacer otro tipo de cosas

A: Mjm

Z: Pues verlo y ver ¿Qué? ¿Cómo se hace?

A: Si no, como generar todo un estilo...

Z: Mjm

A: ...de terapia...

Z: Mjm

A: ...ó de facilitación en éste caso

Z: Mjm, ver como se puede generar un clima de ambiente, de confianza, de seguridad, cálido o sea yo decía “¿Eso cómo?”

A: Y la atmosferita ¿No? Jaja

Z: Jaja con calefacción ó ¿Qué onda? jaja

A: Jaja

Z: En verdad era, era algo, que ahora me da mucha risa

A: Si

Z: Pero que sí lo pensaba, en verdad yo decía “¿Cómo vas a manipular?” Yo eee imaginaba eso cuando había calidez entonces yo decía “¡Ay, calefacción!” ¿No? O sea...

A: Velitas jaja

Z: Jajaja, aja si, yo me imaginaba algo así jaja

A: Si

Z: Pero entonces, al ver el trabajo de la profesora, al ver el trabajo que nosotros a veces también hacíamos

A: Mjm

Z: Cómo nos involucrábamos en actividades y todo

A: Mjm

Z: Como qué me va ayudando a decir “Aaaa si, así es a cálido, a entonces para mí ahora así es seguro” ¿No?

A: Mjm

Z: Y empezar a ver

A: Mjm y entonces te diste cuenta que la situación de...manejar todo un ambiente en cuestiones de terapia, no tenía nada que ver con, con cosas materiales, sino que lo tenías que traerlo de ti...

Z: Aja

A: ...o sea de ti tenías que sacarlo y hacer que la otra persona bueno, que se conectara para generar ese ambiente

Z: Si exacto

A: Que no tenías que manejar ninguna cosa extra, que no estaba en ti

Z: Exacto, que no tenían que ver cosas externas, que aquí el paquete justamente era ese, ó es ese...

A: Mjm

Z: “Tú como persona, yo como persona” Y ya nada más

A: Que simple ¿No? Jaja

Z: ¡Nada más!

A: Si, si, si

Z: Nada más...jaja

A: Y pues bueno, dentro de las actividades que se llegaron a realizar, para poder llegar a entender un poco más lo que es esto de la facilitación eee...¿Tuviste alguna experiencia significativa en el momento de hacer el bonito juego de roles?

Z: ¡Ay! No pues ahí fue mí, ahí fue mí acabose, ahí yo, yo me acuerdo que, que ¡Je!  
(Silencio) esa fue una de las experiencias más fuertes...

A: Aja

Z: Pero que más me ha ayudado ¿No?

A: Si

Z: Ver mis propios demonios o sea (Silencio) durante las sesiones...

A: Aja

Z: Había cosas, como que abría y como que decía “No, no, no mejor ni madres”

A: Te quedabas calladita no decías nada y...

Z: Pues si no, yo desidia “Pues ya hasta aquí, hasta ahí se” ¿No? Le dejaba en un momento, le paraba y decía “No, ya no quiero más” (Silencio) esa parte del juego de roles, para mí fue horrible...

A: En el momento...dime...

Z: Si fue horrible porque (Silencio) eee era el (Silencio) sentirme evaluada, querer hacer las cosas, no bien ¿No? Quería en todas tener palomita

A: Si

Z: Y estar en ‘muuuy bien’, no quería estar en ‘bien’...

A: Ni en ‘regular’

Z: Ni en ‘regular’, ni en la cajeteaste acá, o sea yo quería que mi trabajo fuera limpio, y puras palomitas y “¡Ay! ¡Bravo! (aplaude) ¡Muy bien!”

A: Si

Z: Y cosas así

A: Como para demostrar que realmente habías aprendido la teoría

Z: Ándale, como para demostrarle al otro “Sí ya aprendí la teoría ¿viste?”

A: Si “Ya no me presiones, ya no me exijas”

Z: Ya no... pues no tanto “ya no me presiones, ya no me exijas” Sólo era un “Es tan fácil, como que cualquiera lo puede aprender, hasta yo” ¿No? Entonces para mí, te digo fue la parte más fuerte, cuando llega la parte de juego de roles ¿No? (Silencio)

A: En el momento de hacer la facilitación

Z: Aja, porque hubo dos momentos, no se si después la vayas a abordar ¿No?

A: Si

Z: Un primer momento digamos que el séptimo semestre y hubo un segundo momento cuando nosotros ya estábamos dando la terapia y que había ya también supervisión...hubo una parte donde fue juego de roles y que en la otra ya presentamos la grabación

A: Que fue lo del monitoreo

Z: Aja si, esa parte ya es a par...valga la rebusnancia es a parte

A: Si jajaja

Z: Bueno entonces me quedo ahorita en la parte de roles (Silencio)...fue eso, que yo estaba tan empeñada

A: A querer salir bien, salir bien

Z: A querer salir bien

A: Mjm

Z: A estar tan metida en mi papel, que en realidad no estaba ahí

A: ¿Dónde andabas?

Z: En otro lugar jajaja no sé donde

A: jajaja

Z: Ó tal vez estaba desde el lugar de “Hazlo bien, hazlo bien no, no, no te tienes que mostrar empática y no, no, no te tienes que mostrar confiada no, y tienes que hacer reflejos y tienes que hacer alucinaciones y elucidaciones” Jaja

A: Jaja

Z: “Y tienes que hacer reflejos de sentimiento”

A: Si no, estar al tanto de los sentimientos, de estar al tanto de las elucidaciones y del reflejo por simple que fuera, lo tenías que hacer

Z: Pues es que estar...y decía, y yo estaba así “que no se me vaya ningún reflejo” estaba así a la expectativa ¿No?

A: Te sentías tensa

Z: Si, si, lo único que pude rescatar creo en esa ocasión fue que si estaba en una postura cómoda jajaja

A: Jajaja

Z: Para mí jeje

A: Recuerdas que era cómoda

Z: Recuerdo que era una postura cómoda

A: Y entonces ¿Cómo era que estabas tensa? ó ¿Cómo sentías esa presión?

Z: La sentía desde...el bombardeo de ideas, así de éste “¡Ay! ¡Se te fue un reflejo! ¡Ay! ¡Estás bien mensa!” ¿No? “Aquí puedo hacer una elucidación” Pero o sea es que eso era chistoso decía “Aquí puedes hacer una elucidación, a ver, porque te está tratando de decir algo, en eso que te acaba de decir” Y entonces era como querer encontrarle tres pies al gato

A: Y ¿Cuántos le encontraste?

Z: Y donde a lo mejor no había ni dos pies jejeje

A: Si jajaja

Z: Entonces yo a fuerza quería encontrárselos

A: Y a fuerza querías reflejar

Z: Y a fuerza quería hacer un reflejo de elucidación y que a lo mejor ni había, y a fuerza quería hacer un reflejo de sentimiento

A: Y que a lo mejor ni había ó a lo mejor ahí estaba

Z: Pero no lo encontraba

A: Aja por estar buscando por otros lados

Z: Por estar buscando y por otras cosas jejeje, también ¿No? porque también he de admitir que esa todavía sigue siendo mí, mí debilidad ¿No?

A: Aja

Z: La parte del sentimiento, pero si, el estar ahí como tensa y después la retroalimentación ¡Nooo!...no, fue así de “No, yo no quiero” Y estar escuchando, pero justificándome

A: ¿Cómo te justificabas?

Z: Me justificaba yo ¿No? Desde el éste...cuando había una persona que me decía, ya ves que era la parte de, lo que si hiciste y lo que no hiciste ¿No?

A: Ajaa

Z: Entonces, cuando me decían lo que si hacía, pues bueno yo no tenía problema, yo escuchaba pues muy bien ¿No? Sin problema, pero cuando me decían lo que no había hecho, yo era así de “¿Cómo? o sea...” Porque esa era una de las reglas, yo como, como, como ¿Cómo se llamaba? Como facilitadora

A: Mjm

Z: Yo como facilitadora en éste juego de roles yo no podía hablar o sea, solamente era como “Pues escucha y ya al final vemos cómo estás” ¿No? Pero desde mí, era cómo “¿Cómo no lo hice? ¡Si lo hice! Sólo que tú no lo identificaste, en tal momento lo hice”

A: Y te seguías cuestionando en base a lo que los demás no veían

Z: Y además era también “Y tú ¿Cómo vez eso? O sea la experta aquí es la profesora, es ella”

A: Y ella todavía no decía nada

Z: Exacto, ella no había dicho nada de eso

A: O sea que de repente, todas las cosas que te decían ó algunas de las cosas que te decían, preferías así cómo desecharlas ó no aceptarlas

Z: Si, era cómo no confiar en lo que los demás decían ó los que había visto

A: Hasta esperar que...

Z: Hasta esperar que la persona que sabe, me lo dijera, si esa persona que sabe me decía “Oye si la cajeteaste” Pues tampoco me gustaba, pero decía “Pues si sabe”

A: Si “Ella es la experta, ella si tiene derecho a decirme cosas”

Z: Ándale “ella si tiene derecho y además si le creo a ella, a ellos como que no mucho, porque son igual que yo, porque apenas están aprendiendo igual que yo”

A: Si, era como “Y tú ¿Qué me estás diciendo?”

Z: “Si estás igual”

A: “Ó igual hasta estás peor que yo”

Z: Si, aja

A: Y ¿Te lo reafirmó la profesora?

Z: Noo, no me reafirmo todo, había cosas que si me decía y sólo dijo, algo así cómo “Coincido con algunas cosas que dicen tus compañeros” Me dio puntos a favor de alguna forma de las cosas que si había hecho, pero también me dijo las cosas que no había hecho ¿No? Y entonces las recibí fue cómo “Bueno si, tienes razón”

A: En ese momento ya no te sentiste atacada

Z: No o sea, recibir lo de la maestra para mí no era cómo ataque  
A: Lo aceptabas  
Z: Aja, era como “¡Pues va! tú eres la maestra...”  
A: Aja  
Z: “...tú sabes”  
A: Mjm  
Z: Entonces también fue como liberar mucha tensión, porque era el momento también de demostrar lo que habías aprendido y el rollo de “No te equivoques, no te equivoques, no te equivoques”  
A: Eso no se te quitaba  
Z: No, eso no se me quitaba, ni a trancazos ¿No?  
A: Bueno entonces así fue del lado de la facilitación, fue una experiencia ruda, difícil, pero ¿Te sirvió?  
Z: Sí, sí me sirvió, tal vez en ese momento yo no la vi cómo “me sirvió para...” Pues sí como, yo la vi como “Pues si quieres estar en ésta parte de la humanística y en la parte de la terapeada, pues éstas cosas que me están diciendo, pues si me sirven para la parte profesional” Yo no le encontraba aún, la parte personal  
A: Sólo lo veías del lado profesional, como fue desde un inicio ¿Verdad?  
Z: Sí así  
A: Calificaciones, tengo que hacerlo, lo que me digan lo hago, pura profesionalidad  
Z: De hecho, la primera parte, como que estaba con muchas reservas y con mucho cuidado, durante todo el curso  
A: Sí, la primera parte del curso que fue séptimo semestre  
Z: Séptimo, estaba así como “Le voy a entrar, pero hasta aquí” Yo no sabía entrarle más al fondo...  
A: Ó no querías  
Z: Ó no quería no sé, pero...  
A: No querías aprender  
Z: Pero sí, yo estaba nada más cómo, cómo a muchas, estaba hasta una parte y decía “¡Ya! pues no hay más”, no conocía  
A: Ponías tus límites, cómo protegerte  
Z: Mjm, decía “Ya no, hasta aquí, ya no voy a hablar más”  
A: Mjm  
Z: ¿No? “Hasta aquí me quedo, no creo que les interese mi vida personal y todo el demás rollo que traigo yo” que aún así era como de manera inconciente, como no saber que estuviera  
A: Mjm  
Z: No se si me explico  
A: Sí, lo veías, o sea inconcientemente era que no sabías que estuviera pero al conciente era “Es que a lo mejor a los demás no les interesa y si no les interesa a los demás pues yo puedo vivir con ello”  
Z: “Es mi paquete”  
A: “Yo lo voy a dejar cuando yo quiera”  
Z: “Yo lo traigo cargando”  
A: “No cuando tú me digas”  
Z: “Puedo seguirlo trayendo todo el tiempo, y tú no te vas a dar cuenta” ¿No? Ja  
A: Claro...mmm...OK ¿Recuerdas alguna experiencia significativa del taller de sensibilización?  
Z: ¡Ay! ¡No me digas de esa!  
A: ¡Ay! ¿Por qué no?

Z: Por eso solamente, porque fue la parte complicada para mí...

A: Fue la parte dramática

Z: ¡Sí! ahí yo no sabía cómo hacer jajaja

A: Jajaja

Z: Ahí no sabía cómo hacerle jaja

A: ¿No?

Z: No sabía, pero de plano nada, o sea eran ejercicios de...siente “¡Ay! ¿Cómo?” en verdad a mí me costaban horrores ¿No?

A: Y creías que tenías, que tenías que saberlo

Z: Si...yo me acuerdo mucho de un ejercicio, en el que la profesora nos puso musiquita y todo el rollo, diferentes tipos de música y entonces nos pidieron que dibujáramos nuestra silueta en un papel y que entonces ahí nos acostáramos que escucháramos música, eso ya fue como casi al principio, pero ni tan a la primera sesión. Y entonces ponían música, y nada más era “Sólo céntrate en lo que sientes y dónde lo sientes” La primera melodía me llegó a la cabeza...

A: Te empezó a doler la cabeza...ó...

Z: Si...pues no era dolor

A: Ó tenías una sensación en la cabeza

Z: Era una sensación en la cabeza solamente, no era dolor, cómo fragmentarme y que nada más fuera la parte de la cabeza

A: Que raro ¿No?

Z: Que raro, si claro, pero pues todo el pinché ejercicio yo me la pase diciendo “¿Dónde siento? ¿Dónde siento? A ver ¿Las piernas? No, en las piernas no”

A: Es que tenías que saberlo ¿No? y si no lo sabías, entonces “¿Cómo era?”

Z: Es que no sabía, es que yo no sabía, en verdad, me acuerdo y...lo sufrí...lo sufrí...las primeras...

A: y lo sufres ahorita también...

Z: es que lo recuerdo y sufro jajaja era bien...es que enserio era bien chistoso, porque era...en verdad yo recuerdo, mi pensamiento que era así...” ¿Las piernas? No en las piernas no siento nada ¿Los brazos? mmm no, en los brazos tampoco...” Se acababa la música y era “¿Dónde sentiste y plásmalo...” Y yo “mmm...lo sentiste en ¡la cabeza! Si en la cabeza” ¿No? Y lo marque en la cabeza. La siguiente melodía...éste, no se si la profesora se dio cuenta, no se no particularmente de mí ni...no sé, no se...algo tuvo que ver ó a lo mejor así era su...no sé, no se...el caso es que dijo ella “No te preocupes ó no pienses dónde es que lo sientes, sólo déjalo, sólo escucha la música...” que no se qué y no se cuanto...

A: y la escuchaste a ella, te lo tomaste, o sea te pusiste el saco de “¡Ah! es que lo estoy pensando” Y ¿Qué paso?

Z: Y entonces paso qué, que pues no fue ya tan complicado, poquito a poquito...

A: Ya no lo pensaste ni te preocupaste...

Z: Aja poquito a poquito, y me daba miedo también, porque era sentir en el estomago

A: ¿Te daba miedo sentir en el estomago?

Z: Es que yo no sabía de mi cuerpo jajaja

A: Jajaja

Z: ¿No?

A: Nunca antes lo...bueno, o sea si lo habías sentido pero...

Z: O sea si sabía “¡Hay ya me cansaron los zapatos...!”

A: Aja

Z: Ó “¡Ay me pegue!”

A: Aja



Z: “¡Ay me duele el estomago!” O sea dolores (Silencio) si los identifico  
A: Si pero ya cuando te están molestando  
Z: Si los identificaba, aja  
A: No era así como cuándo “¡Ay, es que sentí como nerviecititos aquí!”  
Z: Ó ándale ó era así cómo “¡Ay sentí chistosito ó sentí cosquillitas!”  
A: Aja, pero no detectabas si era miedo, si era ansiedad, si era...  
Z: No o sea, no ahí nada más...y a veces, estaba pendiente del dolor...  
A: Mjm  
Z: Pero no de...la sensación cuando el estomago gruñe, cuando tiene hambre, es una sensación bien chistosa y bien peculiar y ahora ya la se ¿No? Jeje  
A: Jaja y antes no la habías sentido  
Z: Antes no  
A: Bueno no te percatabas  
Z: Aja antes era “¡Ay ya tengo hambre! Ya está gruñendo”  
A: Aja  
Z: Y comía y ya  
A: Y ahora ya lo sientes  
Z: Y ahora ya lo siento y digo “¿Cómo le hará el estomago para hacer esos, ese cosquilleito y ese tronidito?” se siente chistoso  
A: Entonces fue un extender el panorama hacia el interior del cuerpo  
Z: Aja y así fue en ese momento, sentir cosquillitas en el estomago  
A: Mjm  
Z: Pero como si fuera adentro o sea, no cosquillitas externas sino, cosquillitas internas. Y entonces esa parte de esas cosquillitas, yo dije “¡Ay ¿Eso de qué es? ¡Oh por Dios! No manches de aquí voy a salir mal” Y, y fue ahí como ir avanzando poco a poco y me seguía...en ese ejercicio me regrese como unas tres ó cuatro veces porque estaba entre “¡Ay se siente rico! Pero ¿Por qué? ¿Cómo le hago para sentir esto?” ¿No? Pero al final de cuentas fue un ejercicio bonito...  
A: Mjm  
Z: Que para mí también fue el inicio, el, el, el, el, el darme cuenta y el verme a mí, eso era un sentir, el sentirme, saber que puedo sentir pues ¿No?  
A: Si  
Z: Porque yo, yo siempre yo...todavía, pero antes yo estaba más instalada que ahora en, en el rollo de “No, yo soy una insensible, yo no siento, yo no esto, yo, yo me enojo, pero yo sentir amor, sentir alegría, estar contenta, pues no se que...como...se que estoy, pero no se cómo se siente, se cómo se siente estar enojada”  
A: Era tú estado habitual  
Z: Mjm  
A: Ó era lo que mayor...a lo que más le ponías atención  
Z: Si era con lo que estaba  
A: Y a lo demás no  
Z: Y a lo demás no, no  
A: Y la alegría y el amor, era así como que “No pasa nada”  
Z: Como lo que lo dijera cómo el sentir las cosas feas pero no sentir las cosas bonitas, y así era ¿No? Y entonces eso fue cómo “¡Ay! ¡Si tengo cosas lindas, si puedo sentir cosas lindas!”  
A: Y eso te gusto  
Z: Si me gusto mucho  
A: Y ¿Qué paso después?

Z: Conforme iba avanzando el taller pues evidentemente las, las sesiones iban subiendo de intensidad ¿No?

A: Iban subiendo de intensidad para ti

Z: Para mí

A: Y en tu profesión

Z: Y las iba subiendo yo también porque, porque yo al principio decía, me acuerdo que en las primeras sesiones era éste “Pues ahorita van a compartir algo que a ustedes les esté causando conflicto” Y yo era así de “Bueno, ay pues estoy peleada con mi hermana y estoy peleada con mi hermana porque es esto y esto y esto, esto y esto otro”

A: Si, ella era la mala

Z: Ella era la mala

A: Tú no

Z: Yo no

A: Mjm

Z: No, yo no, yo ni hacia nada, yo nada más estaba ahí y veía lo que hacia

A: Si

Z: Y entonces cuando, cuando...los ejercicios eran sino gen...siempre ya eran generalmente “compartan, compartan, compartan, compartan experiencia” Llego un momento jeje en que mi cerebritito, ya no tenía (Silencio)

A: Ya no tenía más que compartir

Z: Ya no...es, eso fue chistoso y ahorita que lo digo me da much...se escucha, se escucha, se escucha bonito porque, era como si la parte del cerebro se cerrara y decía “Y entonces ahora ¿Qué tengo? ¿Qué voy a compartir?” (Silencio) y pues si ya había otras cosas que compartir jejeje ¿No?

A: La ventaja era que ya las...anteriormente ya las habías explorado y cuando dijiste “Zas eso es” entonces ya tenías cosas que compartir

Z: Si pero esas cosas que ahora iba a compartir

A: Mjm

Z: Eran de mí, de lo que a mí me pasaba realmente y no de lo que...es que bueno no se si...la palabra realmente no me gusto...cómo cosas de mí, que me involucraban únicamente a mí no a mi exterior

A: De lo que tú sentías, de lo que tú pensabas

Z: Aja

A: De lo que tú hacías

Z: si de lo que estaba haciendo, de cómo me estaba comportando, de cómo esas cosas a mí me causaban enojo, como esas cosas a mí me causaban alegría

A: Si, ya no era involucrar a los demás

Z: Ya no, ya era de “Es que si el otro me dijo que estoy bien bruta y entonces yo me enojé porque no tenía porque decirme eso” Y ya decir “enojarme” ya no era nada más la palabra...

A: Mjm

Z: Ya venía la otra parte de “Pues me dolió el estomago, sentí como algo recorría mi cuerpo” Ya venían como otras cosas, ya estaba compartiendo realmente mi vivencia, mi experiencia

A: Si, y como estar complementando y hacer una totalidad

Z: Si

A: Ya no nada más agarrando lo que pensabas si no también lo que sentías, sino también lo que hacías

Z: Agarrando ya elementos de todas partes

A: Y metiendo tu cuerpecito

Z: Aja

A: Que es como algo complicado ¿No?

Z: Era bien complicado, y todavía a veces me cuesta trabajo meter el cuerpo pero, pero ya es algo como, como de cierta manera como estar, estar y ver lo que pasa, lo que me pasa

A: Si

Z: ¿No? Entonces eso como fueron avanzando las sesiones pues ya todo era un, era, era como, como si fuera un río...

A: Mjm

Z: ...que tenía marcado su camino...

A: Mjm

Z: ...y que lo iba siguiendo muy bien ¿No?...

A: Mjm

Z: ...pero obviamente llega un momento en que el río tiene...el río desemboca...

A: siii

Z: ... ¿No? Pero era una caída libre, porque no desembocaba nada más así...

A: A lo largo, a lo plano

Z: ...a lo no, no...sino era un aterrizaje y un desbordar...

A: sssss

Z: ¿No?

A: Y ya, ¿Ya caíste? ¿Ya estás abajo? Ó ¿Todavía no?

Z: Pues yo creo...hoy en día yo me siento que ya caí y que estoy en ésta parte de expansión

A: Que bonito

Z: Si a mí también me gusta ¿No? Je

A: Jajaja

Z: A veces hay cosas que dijo “¡Ay! ¿Cómo?” Pero digo “Si me gusta al final de cuentas”

A: Y que bueno eeee...el inicio empieza con esto, quiero yo creer

Z: Si

A: Con, tanto PDP como el taller de sensibilización y que la primera parte son obstáculos muy fuertes, complicados a los que de repente te niegas, de repente dices “Bueno” de repente dices “No” de repente “Si” y ya cuando estás en la expansión ya es como un dejarte fluir y ahora quieres lo que venga

Z: Si, si cómo ver, cómo decir “No pasa nada, si pasa algo...”

A: Ya sabes qué hacer

Z: Pues si no se qué hacer, por lo menos como que estoy en la posibilidad y en la disponibilidad de decir “Pues ni pedo, te toca estar ahí y ahí estás”

A: Y sales y fluyes

Z: Y salgo y fluyo ¿No? Y si salgo y en esa parte de la fluida éste, choco digo “¡Ay no! a lo mejor no” Entonces me desvíó ¿No? Jejeje

A: Si, mjm

Z: Hasta que llega el momento y digo “Ándale aquí ya me siento a gusto, aquí ya me siento papachada y confortable y bonito”

A: Entonces ahora ya buscas tu comodidad

Z: Si

A: Tu estabilidad

Z: Busco mi estabilidad, mi estarme agustito. A veces si, me da el rollo de, de “Y los demás ¿Estarán de acuerdo?”

A: Mjm

Z: Pero digo “Bueno, me voy a hacer tantito para el otro lado” y me hago para el otro lado y no me siento a gusto y digo “¡Ay! con la pena, no se si tú vayas a estar de acuerdo pero yo estoy bien a gusto”

A: Si “A lo mejor ahorita no me entiendes, ya después me entenderás”

Z: No, y si no me entienden ya es su bronca jajaja perdón jajaja

A: Jajaja

Z: Lo siento eso ya no es mío jejeje

A: Claro

Z: Decía la maestra “Yo agarro mis cosas, mis cositas y me las llevo y ya las que están ahí pues ya alguien ha de venir a agarrarlas jejeje de quien sean, pero más no son”

A: Jeje si estoy de acuerdo, muy bien...OK No se si usted recuerde que, después de lo que fue el inicio de curso, la revisión teórica, el juego de roles, el taller de sensibilización, al final del semestre, el séptimo empezamos a preparar lo que fue la jornada de salud

Z: A si, esa fue bien divertida jajaja

A: Jajaja ¿Existe alguna experiencia significativa?

Z: De ahí ¿De la jornada de salud? (Silencio)

A: De nada más de la preparación

Z: De la pura preparación

A: Si nada más

Z: Si, pues no se si experiencia, pero fue...ó si fue sig...a mí me dio, me dio...todo el rollo...

A: Mjm

Z: De seleccionar lo que era más fácil para nuestro equipo

A: Ajaaaa

Z: “¡La difusión es lo más fácil!”

A: Jajaja

Z: Pues si no, porque las otras tenían que...según yo “No es que yo soy muy poco creativa, entonces las otras implican más creatividad” ¿No? La otra parte (las demás actividades) no recuerdo cual fue la parte que ustedes hicieron ¿Cómo le llamaban?

A: ¿Lo de la obra de teatro?

Z: Pero que era cómo muy libre, cómo muy tú dale el camino que quieras

A: Aaja no recuerdo cual era

Z: No recuerdo que titulo tenía

A: Aja

Z: Pero era cómo “Puedes hacer lo que tú quieras” y ustedes dijeron “Bueno pues nosotros una obra” ¿No?

A: Mjm

Z: Y está...no me acuerdo cual era la otra que queríamos, y que según nosotros estaba más fácil...no me acuerdo y según escogimos la más fácil

A: La de difusión

Z: La de difusión y sensibilización, porque pues nada más teníamos que hacer carteles

A: Mjm

Z: Y ya

A: Si es cierto ya me acorde

Z: ¿Si?

A: Y que los pegaron por toda la escuela

Z: Aja

A: Y que de repente unos se los quitaban

Z: Aaay si

A: Y los volvían a pegar  
Z: Y que los de la mañana decían “Nosotros lo hicimos” Y nosotros decíamos “Ah malditos ustedes no los hicieron” Jajaja  
A: Si jajaja  
Z: Porque eso de la preparación fue re-chistosa  
A: Mjm  
Z: Porque como te digo creía yo que eso era lo más fácil (Silencio)  
A: Perooo, ó no hay pero  
Z: Pero ¡Si! Pero es un pero bonito, porque a la hora de estar pensando cómo hacerlo, era como agarrarle mucho cariño a PDP  
A: Mjm  
Z: ¿No? Y no decir “Pues hago unas hojas de colores, les pongo unas letras, una imagen de las de, de las prediseñadas y las pegamos”  
A: Mjm y yaaaaa  
Z: Y ya, y no era eso  
A: Era como poner un mucho de ustedes, un mucho de ti  
Z: Aja, como poner una parte de cada uno de nosotros, de lo que significa ó lo que signifíco, lo que va siendo en ese momento PDP ¿No?  
A: Si  
Z: Creo que desde que llegamos ahí, eso fue como, dijimos nosotros “Y ¿Cómo le vamos hacer?”  
A: Claro, bueno y además porque se tiene que hacer, el atraer a la gente para que formen parte de PDP como usuarios  
Z: Mjm  
A: El querer que venga la gente y como le haces para esas personas sean atraídas por un cartel...  
Z: Si  
A: ...por un estar gritando por toda la escuela, por muchas cosas más  
Z: Exacto, exacto era eso...y era...si porque al final de cuentas era para nosotros como “En ese cartel queremos que se vea lo que es PDP”  
A: Mjm  
Z: ¿No? “Que no es nada más un programa más de aquí de iztacala que a alguien se le ocurrió, que no es nada más cumplir por cumplir con una tarea...”  
A: Mjm  
Z: ¿No?  
A: Mjm, en ese momento ya lo veías diferente  
Z: Si, si y creo que en el equipo éramos también así, porque eran, de “Es que yo creo que hay que hacerlos mejor así” y de repente las otras dos, tres decían “Pero ¿Por qué así?” ¿No? “No ay que ponerle esto y esto otro” Y entonces a la brillante de yo dice “¡Ay! Pues mi hermana tiene unas letras, hay que hacerlo con colores” a porque decíamos que queríamos usar colores, que se vieran llamativos, que se vieran muy originales. Entonces “¡Ah gises!” “¡Ah pintura!” Bueno pues si quieren, pero entonces llegando a casa, mi hermana estudio policultura, entonces pues trabaja con chamacos y tiene que tener un chorro de cosas  
A: Mjm  
Z: Entonces encontré unas plantillas de unas letras y llego al siguiente día bien contenta “¡Ya se! Miren éstas plantillas, hay que hacer letras, entonces las cortamos en papel de tal y las armamos y vamos formando y va a quedar bien bonito” Y la otra compañera “Si pero ¿Sabes qué? No hay que poner el clásico texto” creo que fue ‘L’ “Hay que poner algo que llame la atención realmente” Y pues ya ‘J’ dijo “Pues unas frases”, “si

ándale unas frases pero que sean cortas no largas” Y pues ‘T’ con su sarcasmo y pues a nosotras en general el grupo éramos...somos sarcasticotas ¿No? la mayoría...

A: Creo que si

Z: ...y entonces “Ah pues con un poquito de sarcasmo, de gracia para que llame la atención”

A: Aja

Z: ¿No? y los dibujos “Pues que no sean los clásicos, tú ‘T’ sabes dibujar invéntate unos dibujos, ‘L’ tú también sabes dibujar, pues cómo ven si hacen ahí unas caras raras y así...” Y fue lo que hicimos. Pero era un rollo de o sea no teníamos ni idea...o sea sabíamos que íbamos a hacer carteles, pero quien sabe cuántos teníamos que hacer, entonces al sacar cuentas, son tantos edificios “¡Ay, ay, ay ó por Dios son como muchos carteles!” y entonces era estarlos haciendo, era estar recortando el materialito estarlo pegando “Nos faltaron ‘As’ pues hay que hacerlas” Terminamos con ampollas, tuvimos que venir un sábado a pegarlos, porque decíamos “Si los pegábamos desde el viernes para el lunes no nos van a aguantar, nos los van a despegar, en cambio el sábado los pueden ver desde el grupo del turno matutino desde ahí lo ven y nos pueden aguantar por lo menos todo el lunes”

A: Y parte del martes

Z: Entonces estarlo pegando ese día cuando los estábamos pegando hacia un chingo de aire...

A: Jaja

Z: Y entonces estar luchando con el aire, estábamos hasta limpiando los, los ¿Cómo se llaman los pizarroncitos? Porque ya ves que siempre pegan un buen de propaganda y nuestros carteles estaban un poquito grandes, entonces teníamos que quitarles la propaganda, estar cuidando...a porque después fue “Tienen que traer los cuatro logotipos de aquí” y nosotros así de “¿Eh?” El de la UNAM, el de Iztacala, el de PDP y el de difusión ó no se que...y luego

A: El de la secretaria de relaciones exteriores

Z: Si no me acuerdo... “¿Cómo le vamos a hacer para ponerlos? Pues copias, bueno órale copias” Pero el papelito tenía que coincidir un poco con el nosotros estábamos utilizando, entonces fue todo un paquete también desde ahí, hacerlos, desde el estarlos preparando, ideando, hasta el momento de verlos ya pegados

A: En ese momento ya te sentiste cómo parte de PDP

Z: Aja, era como signo de pertenencia, de, de vivencia, experiencia, de gratitud también ¿No? hasta cierto punto

A: Después de los golpes, agradecimiento

Z: Si ¿No? Era también como hacer las paces jajaja ¿No?

A: Jajaja “Ya no me trates mal” jajaja

Z: “Ya no” jaja

A: “Ya me estoy rindiendo” jajaja

Z: “Ya me estoy rindiendo, ya me rendí”

A: Y era como que un rollo muy responsable ¿No?

Z: Si, y era bien chistoso también estar, estarlo armando, estar pegando...todo eso era bien gracioso, porque también veníamos temprano a la escuela, porque era entre todos

A: Pero bueno en esa, en esa parte de “Ahora si llegar temprano” viene así como que ahora si el día ó los días principales que vendría siendo ahora si ya la jornada de salud y ahora si ahí si levántate temprano y tienes que estar todo el turno matutino ¿Cómo fue esa experiencia ó te significo algo? lo que vendría siendo la jornada de salud

Z: Pues fue bonito mira al principio me enoje mucho porque dije “¿Por qué nosotros de la tarde vamos a estar en la mañana y al revés?” No lo entendía

A: Aja ¿Por qué los de la mañana tienen que tener un horario más relax?  
Z: Si porque la verdad era el horario relax  
A: Si  
Z: Se llevaban un horario bien tranquilito, casi ya no había gente, era la buena onda  
A: Si además bueno...  
Z: Había otras cosillas  
A: No habían así como grandes cosas a comparación con lo que se hacía en el turno matutino y era...  
Z: Vespertino  
A: Si ya lo siento olvídale...  
Z: Era eso, era el paquete de, de, de esa parte como de molestia, pero después le encontré el lado bueno... a mí me cuesta mucho trabajo levantarme temprano...  
A: Si lo creo  
Z: Pero lo chistoso ¿Sabes qué fue?  
A: ¿Qué fue?  
Z: Que había como tanto compañerismo creo entre nosotros...  
A: Mjm  
Z: Que era así de “Pero vamos a tener que comer” y la maestra “Bueno yo traigo sándwich, a pues yo traigo el café” ¿No? “Y entonces yo traigo los vasos” y otra “Y traigo dulces” y como mucha armonía  
A: Compañerismo  
Z: Y compañerismo entre nosotros  
A: Y eso como que lo hacía menos pesado el llegar temprano  
Z: Y estarnos apoyando y estar en friega de... “encontramos ésta cosa...” ¿Cómo se llama? la que gritas...  
A: eee  
Z: ¡Ay no se! Que parece trompetita jaja  
A: Ja es para la difusión  
Z: “¿Quién se va?” y las de difusión “Pues ¿Quién?” Y pues yo me fui ¿No? Igual dije “Pues yo a ver qué pasa”  
A: Y ¿Fuiste tú solita?  
Z: No jajaja contigo y con ‘N’  
A: Jajaja  
Z: Y ya fue así de “Si vamos a hacer la difusión y, y ustedes a la obra aprovechamos 2x1” Tú parecías la niña del aro jajaja  
A: Si jajaja  
Z: Y era graciosísimo y entonces...  
A: A me encantó jaja  
Z: Y entonces el rollo también de estar gritando porque no era algo así tedioso sino era, era te digo, algo así cómo entrega cómo hacer cosas con cariño como hacer cosas bonitas  
A: Con interés  
Z: Aja  
A: Hacia la actividad que estabas realizando  
Z: Y dejando de lado, por lo menos yo si deje de lado el levantarme temprano  
A: SI  
Z: Que a lo mejor no había comido nada  
A: Mjm  
Z: No recuerdo si comí ó no comí, sólo por los sándwiches después  
A: Entonces fue una experiencia significativa divertida

Z: Si por la diversión y por la parte del compañerismo, que yo final de cuantas responsabilizo a PDP

A: Aaaa jaja

Z: También de esa parte del compañerismo

A: Aja

Z: ¿No? Está mal que lo haga pero lo voy a comparar, o sea nosotros, la sección PDP, estábamos como, como muy en un canal, muy aterrizados muy, si muy compañeros muy “¿Te puedo ayudar?” ó interactuar de diferente manera, y veía a los compañeros de integración juvenil como jalándose los...el cabello peleando, gruñendo “Y es que tú me hiciste esto en el centro y eso no se hace” y así como a la defensiva hasta cierto punto...

A: ¿A poco sí?

Z: “¿Cómo te voy a joder, te voy a joder?”

A: ¡A qué feo!

Z: ¿No?

A: Tengo...bueno de una vez... ¿Eee? ¿Qué crees que es, lo que haya hecho...eee...la situación del compañerismo? ¿Por qué crees que se dio el compañerismo a ese nivel? Por el tipo de programa, por el tipo de actividades, por el tipo de personas que se encontraban en el grupo...

Z: Yo creo que todo influyo, porque el programa en si, si hubiera sido nada más PDP

A: Mjm

Z: A cualquier nivel se hubiera hecho ¿No? Y por ejemplo en el turno matutino como que no se dio mucho eso, digo tampoco era que no existiera ¿No? Pero era diferente pues...PDP lo propicia...

A: Si

Z: ...las actividades también lo propiciaron cañón...

A: Mjm

Z: ...las dinámicas que teníamos...

A: Si

Z: ...pero también tienen mucho que ver las personas...

A: Si ¿No? Porque bueno, lo tengo que comentar...je...el hecho dee...

Z: Escúpelo...jeje

A: Si lo voy a escupir...eee...lo que llegábamos a ver respecto a lo del turno matutino, ahí sí, como que no había mucha responsabilidad eee compañerismo ni entrega

Z: Si, o sea yo, yo, yo...a lo mejor porque era diferente la...el...la experiencia que cada u...que cad...que como grupo se tenía ¿No?...

A: Si

Z: Y a lo mejor si había compañerismo a su manera, pero al menos para mí no era como que la más linda

A: Puede ser...y que a lo mejor ahí entra lo del tipo de personas que estuvieron dentro dé, como que la mitad que se quedo para PDP era como que la...

Z: Es que eso fue muy chistoso, eso es lo que te digo que a mí también me pareció...las personas que estábamos en PDP, estábamos por algo y seguimos ahí por algo, y e...habíamos personas bien necias...

A: Claro

Z: O sea ‘B’...

A: Claro

Z: ¿No? Discúlpame ‘B’ por retomar tú experiencia sin preguntarte ¿No? Jajaja

A: Jajaja

Z: Pero ella misma lo dijo muchas veces

A: Mjm



Z: ¿No?  
A: Si, y ella estaba peleada con algunas cosas...  
Z: Si  
A: Y aún y sin embargo, se hizo parte del grupo  
Z: Y se estuvo  
A: Ó la hicimos parte del grupo  
Z: Y se integro  
A: Ó se integro ó la integramos  
Z: Eso fue lo chistoso no se si se integro ó...obviamente teníamos que ver cada uno como personas  
A: Si  
Z: Pero era muy chistosa la integración que logramos  
A: Había parte de la persona y parte del grupo hacia la persona  
Z: Creo que al compartir experiencias tan...  
A: Personales  
Z: Tan personales, tan cercanas, tan íntimas  
A: Mjm  
Z: Daba paso a eso  
A: Puede ser  
Z: A que, ya era como, como, como sentir, como sentirme en, en un grupo, en un grupo así apoyada  
A: Si  
Z: De que si me muevo para acá tengo colchoncito y si me muevo cara acá también  
A: Si  
Z: De que si me hago para atrás ó para adelante igual  
A: Donde no iba a ver como criticas ni ser juzgada  
Z: Ni, ni, ni enjuiciada, ni criticada ó así, o sea eso era...  
A: Con libertad  
Z: Aja, cómo libertad justo aja así de “Pues me siento a gusto estando, compartiéndolo, diciéndolo pero hasta aquí llego y hasta aquí y ya” Y que el otro dijera “Está bueno si hasta ahí, pues va” Que no estuviera de morboso  
A: Mjm  
Z: Después dé ¿No?  
A: Si  
Z: “Oye y ¿Por qué te pasó esto? Jeje  
A: Si, porque eso fue algo que se respeto mucho  
Z: Si o sea si tú querías en ese momento decirlo hasta ahí, hasta ahí, si después querías compartirlo con alguien eso, lo hacías y si no, no había bronca...  
A: Si  
Z: Era tu trabajo  
A: Si como una cuestión muy personal  
Z: Mjm, si  
A: Muy bien, muy bien, muy bien...y entonces bueno, después de nuestra bonita jornada de salud, viene la parte buena  
Z: ¿Cuál es la parte buena?  
A: La facilitación jaja  
Z: ¡Ooooo! La facilitación ¡Aaaaa!  
A: Parte de la concretización dé...cuándo se empieza a hacer la concretización de todo lo que traes atrás y entonces dígame usted, en su práctica directa de facilitación ¿Te quedaste con alguna experiencia significativa?

Z: Si, que patología trae patología jajaja  
A: Jajaja ¡Nooo!  
Z: La maestra nos lo decía y yo decía “¡Ay! ¿Cómo?” Todavía tenía la duda, y cuando llega mi primera usuaria (hace cara de sorpresa)  
A: ¡Foto, foto! ¡A no, espejo perdón!  
Z: Jaja  
A: Jaja  
Z: Si, si fue y cuándo llega la segunda...digo no éramos así como...  
A: Uña y mugre  
Z: La misma historia y todo el rollo pero pues había algo en ella que yo veía en mí ó que no veía en mí, pero pues que me ubicaba ¿No? y que decía pues “Por ahí puede ser” ¿No? veía mis, mis cosas con ella  
A: Y ¿Qué se siente?  
Z: ¡Bien raro! Porque estaba ¿No? Estaba frente a la otra ó frente al otro...me tocaron mujeres creo nada más, no tuve ni un hombre...  
A: Se me hace que si  
Z: No tuve ni un hombre fíjate  
A: Que cosas ¿No?  
Z: Fíjate, desde ahí  
A: Las cosas que trabajaba con cada una (Silencio) era bien, bien chistoso (Silencio) bien raro...bien raro porque el ver al...éste, ver las cosas del ó...del otro y después “ssshhh” (se señala a ella misma) y decir “¡Aaay! Pues a lo mejor por ahí también tú estás ¿No?” Jeje “¡Nooo! Tú eres la facilitadora así que pues no”  
A: Le evadías en un principio  
Z: Le evadía  
A: No lo querías creer  
Z: No, yo decía “Ay no ¿Cómo?” Y, y, y luego también era el paquete de estar ahí y volvíamos a la parte teórica “¡Aaaay! ¿Le estaré reflejando bien?”  
A: Aja  
Z: Y, y era contradictorio “Porque no hay alguien que me esté diciendo si, si ó si no”  
A: Ahora ya querías que alguien te dijera  
Z: Que alguien me evaluara, que me dijera  
A: Así fuera el alumno ó el profesor  
Z: Quien fuera pero que me dijera  
A: Si  
Z: Ó como entrarle “¿Cómo le entro con él?”  
A: Mjm  
Z: “¿Cómo le digo?” ¿No? Si será lo que estoy diciendo mucha desconfianza de mí  
A: Inseguridad  
Z: Si cañón ¿No? Y, y era, era eso verlo y decir “¡Ay! Si soy ¿Sí se lo estaré diciendo bien?”  
A: Y conforme lo avanzaste te sentías cada vez más segura, cada vez más insegura, te llegaste a perder  
Z: Sí me perdí, pero a mí lo que si me aliviano fue la parte del monitoreo  
A: Mjm  
Z: ¿No? Porque en la facilitación pues era estar ahí con lo...con lo que yo trajera, con el paquete que traía  
A: Si  
Z: Y luego que las usuarias ya...a, a, a algunas se me iban  
A: ¿Cuántas se te fueron?

Z: Se me fueron como dos ó tres y así de “Maestra ¡No tengo usuarios tal día a tal hora!” y la profesora así de “Tranquila ¿Cuántas faltas tienen?” “Tantas” “Ya sabes que a tantas faltas y...”, “A bueno está bien”

A: Y échame el que sigue

Z: “¡Noooo! Es que ahora sí ya no vino ya ¡Es su ultima falta!” “¿Ya le hablaste?” “No” “A bueno” ¿No? Jaja. Ahí era cuando más inseguridad me daba ¿No? y decía “A lo mejor porque no le estoy haciendo cómo debe de ser y se están yendo ¿No?”

A: Mjm

Z: Y era, echarme todo el paquete yo, responsabilizarme de lo que el otro estaba haciendo ó dejando de hacer y decir “Es porque yo no lo estoy haciendo, es porque yo bla, bla, bla, bla, bla, bla...”

A: Te echabas la responsabilidad

Z: Si me echaba la responsabilidad

A: Y no le dejabas responsabilidad al usuario

Z: No, lo veía a veces como si fuese monito

A: ¿Cómo monito?

Z: Si, de que yo decidía que hiciera y que no hiciera jaja

A: Ja a OK si jiji

Z: Si o sea un muñequito pues

A: Si, si, si

Z: De esos monitos

A: Al que si tú no le decías bien la...los reflejos, si tú no le manejabas bien la atmósfera y esas cosas...

Z: Aja

A: ...entonces él se iba

Z: Si él se iba

A: No era porque él se quisiera ir

Z: No, era porque yo había propiciado que se fuera, si él otro no se daba cuenta, eso era algo que me costaba también trabajo, respetar el tiempo del otro

A: Mjm

Z: Respetarlo...su ritmo, más que su tiempo más que su ritmo

A: A OK, lo presionabas

Z: No lo pres...que yo no lo presionaba

A: Pero lo llevabas...

Z: Pero yo me veía desesperada

A: Mjm

Z: “Chingao pues ¿No está viendo? Ahí está la respuesta”

A: Aaaaaa

Z: Y, y, y a partir...creo que por eso era que tenía ya mi desconfianza, porque no la llevaba a donde yo creía que era ó a donde yo hubiese llegado ó donde quería llevarlo, sino que él otro iba a su ritmo, iba en otro lugar, en otra dirección

A: Él estaba en el Olimpo y tú “Oye mira ven acá, vente a la realidad mira que ésta es la verdad y...”

Z: Si “Aquí vas a resolver todo si lo haces así tan cuadrado”

A: Si, claro y como poder decírselo si no se lo podías decir

Z: Exacto eso lo que...por eso te digo yo me veía angustiada, me veía desesperada

A: Mjm, y bueno luego el momento en el que equilibraste y te estabilizaste con tus pacien...bueno con tus usuarios

Z: Si, después del monitoreo

A: Después de tu monitoreo

Z: Si  
A: ¿Qué fue lo que paso en el monitoreo? ¿Existe alguna experiencia significativa?  
Z: Pues si a, a, ahí, ahí, ahí fue...ves que, que te, por eso te preguntaba  
A: Aja  
Z: Son...eran dos partes diferentes ó es el mismo. En la parte del monitoreo, a mí me toco ser la primera  
A: ¿Te toco? Si es cierto  
Z: Fui la primerita  
A: Y ¿Qué se siente?  
Z: Pues re feo jajaja  
A: Jajaja  
Z: Porque éste, el, el, el rollo era grabar (Silencio) y seleccionar una sesión de alguno de tus usuarios  
A: ¿Cuántas grabaste?  
Z: Fueron como cuatro  
A: Y te fue difícil hacer eso  
Z: Si  
A: ¿Qué era lo que querías mostrar?  
Z: Pues eso, otra vez el mismo paquete, mostrar todo bien limpio, bien hecho, que soy capaz, mostrarle al otro que soy capaz de hacer las cosas bien  
A: Aunque tú misma no te lo creyeras  
Z: Ándale, yo no me la creía, yo decía “¿Cómo le puedo mostrar al otro eso?”  
A: Pues es que...  
Z: ¿No?  
A: ¿Cómo le vas a mostrar al otro eso, si tú misma crees...  
Z: Que no  
A: ...que no queda bien  
Z: Que no, y entonces seleccionar ya, la seleccionaba, el paquete de la transcripción ¡Híjole! Otra cosa que es, es horrible, yo no sabía lo que era transcribir, ni ponerle puntos y ponerle comas, y también yo a mis reflejos les ponía signos de interrogación jaja  
A: Porque estabas dudosa ó ¿Cómo?  
Z: Creo que si, pues yo creo que si, porque yo juraba y perjuraba que eran reflejos, y después cuando termina la parte del monitoreo pasan una ho...unas...una anotación al respecto, que ayudaría más si...seria mi facilitación más eficiente si en mis reflejos les quitaba los signos de interrogación...  
A: Y los dejas sólo como reflejo  
Z: Y los dejo sólo como reflejo, me termino de aclarar muchas cosas  
A: Mjm, te aclaro que no era pregunta sino...  
Z: Que era reflejo ¿No?  
A: Si  
Z: Y, y la parte crucial fue presentar el ejercicio, presentarlo con muchos nervios, estar frente al grupo, sentirme evaluada, otra vez...  
A: Otra vez  
Z: Pero ésta vez era, para mí era bien diferente  
A: ¿Cuál es, ó cuál era la diferencia?  
Z: La diferencia era que, se suponía yo ya estaba preparada  
A: Se suponía  
Z: Si ¿No?  
A: Si

Z: Porque eso decía no la teoría, eso me decía a mí, mis otras experiencias “Si tú ya has aprendido cosas, pues entonces ya a tal punto estás preparada...”

A: Mjm

Z: Y entonces yo me veía así, me creía así “Pues ya tengo que estar preparada, no puedo regarla, no puedo equivocarme y tengo que hacer las cosas bien, presentarlas muy bien, mjm”. Y entonces pues, desde el número, tenía que ser determinado número de intervenciones las que yo tenía que presentar, y yo no llegue a ese número mínimo, me faltaron como 10 para llegar al número y había partes borrosas en mi transcripción y entonces pues el momento la retro...y que me empiezan a decir a mí lo que no hice y lo que si hice, yo borre las cosas que si hice, o sea cuando a mí me empiezan a decir “Hiciste bla, bla, bla, bla, bla...” los diferentes compañeros no me acuerdo que fue lo que me dijeron, yo, yo recuerdo lo que no había hecho...

A: Lo negativo otra vez

Z: Entonces la maestra me pregunta al final “Oye y ¿Cómo estás con todo esto que te están diciendo?” (Silencio) “Y ¿Qué, si lo reconoces ó que te checa?” algo así...y empiezo a decir, y vuelvo a decir lo que nada más...lo que yo había agarrado, lo que no había hecho “Si, me faltó hacer esto, me faltó hacer el otro”...y otra parte que también tiene que ver mucho conmigo pues es que me digan “Es que ahí no era ese reflejo, ahí pudiste haber dicho bla, bla, bla” A mí me molesta eso es un rollo que aún no he superado jeje...y entonces me lo dijeron...

A: Aja

Z: ¿No?

A: Y te lo dijeron muchas veces me imagino

Z: Y me lo dijeron muchas personas ¡No! Y lo peor es que también me lo dijo la maestra...y entonces...

A: La máxima

Z: Si y entonces ella me dijo “A muy bien, ya me dijiste lo que no hiciste, pero ¿Qué si hiciste...?”... ¿mmm?...yo me quede así de... (Silencio)... “¿Qué hice? ¿Hice algo?” Casi, casi...y en ese momento fue como explotar, como si todo el enojo de cosas que traía de pensamientos, sentimientos, la ansiedad que traía, el estrés, como si todo se hubiera juntado

A: Mjm

Z: ¿No? Y decirle “Si, mi trabajo fue una basura” (Silencio) y que ella tocara el punto clave ¿No?

A: Mjm

Z: “Es que te auto-exiges y entonces por eso creo que te pasan éstas cosas”

A: Y eso fue golpe bajo para ti

Z: Fue un golpe bien bajo y bien duro, así de “¡Aaajjj! ¡Auto-exigencia!” No era algo que me gustara escuchar y menos que yo la tenía, y que sabía que si era cierto ja

A: juju

Z: Y pues ahí empezar a explorar y a ver, y estar yo en la disposición porque creo que en ese, en ese momento fue cuando decidí abrirme por completo y como dicen ponerme de pechito e irme ¿No? “Y si porque soy bien burra, y si porque no hice esto y si porque el otro” Y la maestra con puro reflejo, yo en aquel...en ese momento era un manojito de llanto nada más

A: Te dejaste llevar

Z: Me deje gu...llevar, me deje llorar, me deje sentir

A: Te dejaste de auto-exigir

Z: Si, fue como ponerme en otro lugar por un ratito

A: En otro lugar

Z: Estaba instalada yo como si estuviera aquí  
A: Aja  
Z: Y desde la actitud “Si, si, si, si tiene razón”  
A: Desde rollo bien profesional  
Z: Aja...y ponerme acá también...estar sentada también en otra silla en otro lugar  
A: Mjm  
Z: Y no estar, estar pensándolo, viviéndolo como esa profesional ó como esa mascara, ¿No? Que tenía  
A: Ya te viste desde una parte más personal  
Z: Si  
A: Más interna  
Z: Si estaba en una parte personal, en una parte interna, siendo yo nada más  
A: Dejándote llevar  
Z: Aja  
A: Chillando  
Z: Si  
A: Berreando  
Z: Si, diciéndole a la maestra “Si, pero es que tú me dices esto pero, pero, pero yo te...yo veo también lo otro” ¿No?  
A: Si  
Z: Y sin, estar haciéndolo sin, sin, sin limitarme, porque creo que a veces era lo que hacía, limitarme, y ese día fue “Pues a ver qué pasa sácalo, déjalo, a algún lugar te ha de llevar ¿No? Y si, me llevo a darme cuenta de mi auto-exigencia, de cómo me empeño en hacer las cosas para quedar bien para alguien más y que me descuido yo, que me olvido yo de lo que me está pasando, de lo que estaba en ese momento, que me centro en lo que debería ser y me olvido de lo que quería hacer  
A: Mjm  
Z: ¿No?  
A: O sea que con la... (Silencio)...no se, fue como un estarte dando cuenta de, de muchas cosas en un mismo tiempo, un bombardeo tanto...  
Z: Si  
A: ...de estar sacando como de estar interiorizando también...  
Z: Si  
A: ...o sea vas sacando el enojo, el estrés, la presión, todo...  
Z: Todo lo que me había generado, porque si, a mí me genero mucho estrés, a mí me genero mucha ansiedad, estar preparando el ejercicio (Silencio) y tener ese espacio para poderlo haber sacado, porque yo creo que igual en otra clase “X” me hubiese generado el mismo estrés, la misma ansiedad a lo mejor, me hubiera quedado así “O” pero me hubiera quedado con el rollo de “Si no hice, no dije, no esto”...  
A: O sea que incluso el mismo enfoque...ayuda  
Z: (asiente con la cabeza)...y nada más me quedaba desde el hubiera, hubiera  
A: Si  
Z: Aquí creo que es la parte que, a mí me gusto y que rescato mucho  
A: Claro  
Z: Porque no era “Tienes un ocho, porque no hiciste bla, bla, bla,...y porque tu presentación no fue la adecuada”  
A: Ó “Porque tuviste esa participación”  
Z: Si no que era, éste “Bueno si, a ver antes dinos tú como estás, como te sentiste, que crees que hiciste, cuál es tu área de oportunidad” escuchas al grupo, escuchas a la

profesora, y que si traes algo personal, en ese momento poder, tener como un espacio para poder es...explo...

A: Explorarlo

Z: Aja

A: Explorarse

Z: Explorarlo ¿No?

A: Tú tuviste la oportunidad

Z: Y creo que decidí aprovecharla

A: Aprovechaste

Z: ¿No?

A: Aja

Z: Entonces eso fue como que lo que...fue “Te vas al...vete al hoyo si quieres, si necesitas ahorita irte al hoyo, pues vete...”

A: Ahí está

Z: ¿No? “...pero yo te veo desde aquí arri...desde aquí, te veo si estás bien, si te hace falta algo, si yo...si quieres que te ayude...”

A: A subir

Z: “...a subir ó a quedarte ahí ó irte más al fondo, lo que tú quieras, te acompaño, te voy a apoyar en eso...” ¿No?

A: Si

Z: Y creo en otras materias era de “Pues la cajeteaste, pues no investigaste lo que tenías...” Y así, hacerme chiquita, chiquita y quedarme ahí, hasta que se me olvidara

A: Si ó hasta tú hacer el intento dé...

Z: ...de decir “Pues no, no estaba tan mal si la cajetee pero para la otra ya lo corrijo”

A: Aja, y tratar de crecer, a la altura de lo que la persona pide...

Z: Espera de mí mjm, si

A: ...y no lo que tú podías dar ó lo que tú querías dar

Z: Mjm ó adonde quería ir

A: Mjm...y pues bueno, después de todo ¿Tienes alguna experiencia significativa del bonito cierre de curso?

Z: aaah yo no quería que terminara aaaah jajaja

A: Jajaja

Z: Yo no quería que terminara (Silencio) me gusto mucho...a mí me ayudo mucho a crecer, a crecer no sólo profesionalmente sino a nivel personal, ver el rollo...el cierre fue bien bonito, esa caja mágica fue una de las que más me acuerdo, creo que ese fue el cierre con la maestra

A: Mjm, si

Z: Lo había hecho, lo hizo otra compañerita que no me simpatizo por ciento, en el taller de sensibilización, ella hizo el cierre...

A: Del taller de sensibilización

Z: Aja, que no me gusto

A: No...hi, hi, hizo su mejor esfuerzo

Z: Pues no se si el mejor ó el peor, pero hizo algo y ahí estuvo

A: Hizo su esfuerzo

Z: Estuvo sentada ¿No?

A: Si

Z: Cuando lo hicimos con la profesora en verdad no tuvo el mismo efecto. En esa ocasión del cierre de sensibilización hubo, éste...nos mando chocolatitos, estaba bien rico el chocolatito y fue nada más para mí, agarrar un papel y decir “¡Oh si es mágica...!” Nada más

A: Pero ella no hizo lo de la caja  
Z: Si porque la maestra no estaba y nos mandaro...nos mando unos chocolatitos que ya ves que ella nos puso "A pesar de que no esté físicamente bla, bla, bla..."  
A: Si, si "Les mando ésta caja" Con papelito y chocolatito ¿Verdad?  
Z: Aja  
A: Mjm, mmm si, si es cierto  
Z: Pero no tuvo el mismo efecto cuando la profesora estuvo en el grupo, y volvió a pasar esa bendita caja  
A: Lo que pasa es que la primera caja, fue sólo caja como de regalo "Agarra tu papelito y chocolatito" nada más, y cuando fue con ella, fue la explicación...  
Z: ...de que era una caja mágica...  
A: Bendita caja mágica  
Z: Y si, a mí justamente el papelito que me saco fue "Confía en ti" así lo traduje era algo así de que "Mi cuerpo es sabio no se que, no se cuanto" Y para mí era un "Pues si, confía en ti, toda ti no en, no en la mitad de ti, ó en la mitad de ti, sino en toda completa, todo lo que soy"  
A: Si  
Z: Entonces otra vez esa cajita mágica, pues a mí me, me dio más elementos para decir "Si, si quiero, quiero estar aquí, quiero seguir en éste camino" ¿No?  
A: Reforzó tú...reforzó el conocimiento que fuiste adquiriendo, a lo largo de todo...  
Z: Mjm, si  
A: Fue como la concretización  
Z: Di, fue como, como ponerle el moñito al regalo ¿No?  
A: Mjm  
Z: Terminar de envolverlo y ponerle su moñito y decir "Sí aquí es dónde me gustaría, dónde me e sentido a gusto, dónde me e sentido cómoda" ¿No?  
A: Dónde has crecido  
Z: Dónde he crecido, dónde me dio el empujoncito para estar creciendo  
A: O sea que el cierre te sirvió para concluir lo que habías hecho a lo largo de todo  
Z: Para concluir como una fase como, como si, cerrarla y decir "Si, estoy cerrando el inicio"  
A: Si, de éste ciclo, voy a empezar otro  
Z: Voy a empezar otro, se que voy a estar con otro...  
A: Mjm  
Z: ...y quiero estar con otro y con otro jeje...  
A: Jajaja  
Z: ...con cien mil ciclos  
A: Y bueno en general qué opinas de la experiencia que viviste en PDP  
Z: En general experiencia de PDP (Silencio) te digo a mí me gusto mucho, en general creo que es un bonito espacio para conocerte ó para conocerme como ser humano no como ser humano como, como la que viene a la escuela y que está estudiando para ayudar al otro...  
A: Mjm  
Z: ¿No?...sino verme que tengo debilidades, que también siento, que también puedo pensar, que tengo potencial, ayudarme a crearme el potencial, lo que tengo, a darme como mí valor (hace seña de entre comillas)  
A: Como tú valor  
Z: Como valor, no, porque no se si la palabra valor sea como la adecuada ¿No? Pero para eso ¿No? Como, como ver, verme, estar, mantenerme y pues si ¿No? Es como algo bien integral...



A: Mjm

Z: ...integral no que sea de dieta, no, sino completo

A: Entonces en, en esto de lo integral crees que PDP eee ¿Crees qué le falte algo? ¿Crees qué le sobre algo? Hablando de...en cuestión que tiene actividades para la teoría para la cuestión profesional y tiene actividades para la cuestión personal, tú crees ¿Qué tiene un equilibrio ó crees que le hace falta complementar algo, de alguna área?

Z: A mí así me gusta, para mí así está bien...porque yo alguna vez pensaba ¿Por qué no desde el principio dar taller de sensibilización...?

A: Aja

Z: Es dar, darle...a para mí, si me lo hubieran puesto desde el principio así, casi, casi en blanco sin siquiera tener dos sesiones antes previas al que es el humanismo, para mí hubieran sido como los choques eléctricos a las ratas

A: Si

Z: ¿No?

A: Así como que “Ya entraste ¡Órale!”

Z: “Te jodes”

A: “A lo que vas”

Z: Entonces creo que, que hay como que ese respeto al tiempo, al ritmo y al avance de cada uno

A: Mjm

Z: Eso a mí me gusta

A: O sea que crees que si...como se empieza con la parte teórica te vas adentrando, y ya cuando empiezas con el taller de sensibilización, ya sabes que a lo mejor no es para, para meterte...meterse ellos en tú vida, sino para ayudarte

Z: Es para ti, nada más, es para ti como persona

A: Si, ya no lo ves como agresión

Z: No tiene un fin, si no, tiene un fin, un propósito “Si ahora los voy a hacer chillar...”

A: “...y los voy a analizar...”

Z: “...y te voy a hacer que te confundas” no eso no es de ellos, eso es de cada uno

A: Si

Z: Entonces, a mí así me gusta, algo que yo...a mí si me gustaría que hubiera más es como la parte de la difusión, que no se satanizara ni se enjuiciara de “Iztalaca es conductista éste, entonces sólo conductismo vamos a aceptar aquí”

A: Si “Váyanse los humanistas para allá”

Z: Mjm

A: “...ó quédense en ese rinconcito y no se salgan”

Z: “...hay quédense...aja...” ¿No? Es como lo que a mí si me gustaría, que hubiera como la parte del apoyo de, de apoyo en difusión, apoyo en, en no cerrarnos como alumnos, creo que la mayoría de, de nosotros como alumnos íbamos cerrados a una posibilidad más, a algo diferente...también permitir, permitirle al otro darle chance al otro a, al, a PDP de “Bueno pues éntrale” y si ellos quieren pues que sigan y si no pues tuviste tu oportunidad jejeje

A: La desaprovechaste

Z: Pero que por lo menos haya esa, como que ésta oportunidad

A: Mjm

Z: Eso es lo que yo...a mí si me gustaría que hubiera y, y que, y que, los profesores otros profesores también...bueno eso ya está más complicado...que los otros profesores tuvieran la apertura para, pues por lo menos darte el chance de a ver qué pasa y no decir “¡Uy! eso, bueno te vas a morir de hambre jeje ó eso no es nada” ¿No?

A: Si

Z: Seria básicamente eso

A: Bueno pues algún comentario que quiera hacer extra, que le haya faltado decir respecto a PDP, respecto a sus experiencias

Z: Mmm...pues no, pues creo que en general acapare las partes más relevantes, más significativas para mí...

A: Mjm

Z: ...y nada más que justo PDP para mí fue como un trampolín ó es como un trampolín y que ahora puedo voltear y ver esas cosas y no reírme, ignorarlas sino verlas de “¡Ah! he hecho muchas cosas y me veo diferente”

A: Crees que PDP te ayudo como un impulso

Z: Si

A: Bueno que fue como un impulso para empezar ese crecimiento

Z: Si, para mí fue un impulso y hoy en día puedo decirte que me siento contenta porque, yo me acuerdo que durante PDP, estaba muy empeñada en decir “Quiero un creci...yo cre...yo creo completamente que si hay un crecimiento personal al, al, así va a haber un crecimiento profesional, un crecimiento a nivel social, un crecimiento en todas las áreas, en la escuela, en tu familia...”

A: Si

Z: Yo decía “Si, si tú logras ese crecimiento, y, y, y crecimiento, ese darse c...darme cuenta de mí, lo voy a reflejar en las demás áreas” Lo veía, lo decía y estaba bien convencida, sin embargo, sentía como que me faltaba tocar, lo veía distante y hoy lo veo más cerquita ¿No? Lo veo y digo “¡Si es cierto! Eso está pasando” Hoy para mí eso me está pasando

A: Si ¿No?, decías que estabas en el momento de la...

Z: ...de la expansión

A: De la expansión

Z: ¿No?

A: Si

Z: De eso, eso es lo hoy que está pasando, esa expansión, eso...ver más cerca mis relaciones con las personas no son las mismas, mi compromiso con la escuela no es el mismo, mi compromiso con mi, con mi vida...

A: Mjm

Z: ...conmigo no es el mismo que tenía ¿No? Entonces me alegro, me da mucho gusto verme así, contenta y creo yo, floreciendo

A: Y comprometida contigo y con tu crecimiento

Z: Mjm, si

A: Que bonito

Z: Así es, así es esto

A: Pues muy bien ‘Z’ jaja

Z: ¿Qué paso? ‘D’

A: jajaja ¡ay! Cómo que se siente feo ¿No?

Z: Si siente muy golpeado

A: Así cómo...bueno pero pues muchísimas gracias, hemos terminado

Z: Por hoy

A: Afortunadamente jejeje

Z: Jejeje

A: Éste y pues bueno, eee gracias por atender la petición, gracias por ser parte de mi tesis

Z: No, al contrario gracias a ti por invitarme a participar en esto bonito

A: Y pues bueno, ya después le enseñare los resultados

Z: Uju  
A: Jeje  
Z: Está bien, muchas gracias, muchas gracias. No me patees tampoco 'D'  
A: Lo siento  
Z: Jeje  
A: Jejeje

### *Transcripción participante W*

A: Y respondes...jeje  
W: (Inicia leyendo las instrucciones y posteriormente observa las imágenes de la hoja del anexo 1) Me pones nervioso (Sonríe)  
A: Bueno W pues iniciamos la entrevista  
W: Claro  
A: Ahorita que checaste las imágenes empezaste a recordar cosas, me imagino  
W: Claro  
A: Entonces, a lo largo de las experiencias que te brindó PDP ¿Existe alguna experiencia significativa que recuerdes en el momento en qué inició el curso?  
W: ¿Cuándo inició?  
A: Mjm  
W: Pues no, cuando inició la verdad sólo era una materia, una materia más que íbamos a llevar en la facultad, entonces pues no... No me acu...  
A: No hubo tampoco... Adelante...  
W: Me acuerdo bien cuando, cuando, cuando nos presentó la maestra el proyecto, porque fueron dos maestras, recuerdo algo así... Una maestra nos habló mucho del sistémico “Y pues bueno vamos a hablar del sistémico bla, bla, bla...” Y la maestra nos habló del proyecto humanista y desde ese momento dije “Bueno me interesa más el enfoque humanista y la parte de la terapia me interesa mucho más y a parte no hay que salir de la FES, entonces pues me voy a quedar en el proyecto de PDP”  
A: Jajaja...Entonces ¿Tú ya tenías nociones del enfoque humanista?  
W: Mmm...Pocas, básicamente las que habíamos revisado en 5to, 5to, me parece 5to, 6to semestre, paradas teóricas básicamente  
A: Pero te llamaba más la atención que el sistémico  
W: Mjm, si mucho más  
A: OK...mmm...posteriormente ¿Recuerdas haber vivido alguna experiencia significativa en las exposiciones de la revisión teórica?  
W: En la parte teórica...pues si, ya hubo varias cosas que me gustaron mucho, desde que vimos la parte teórica, cuando...pues cuando veíamos ¿No? Todo el enfoque y el por qué se había basado el enfoque, cómo había nacido...  
A: Mjm

W: Todo eso si me llamó mucho la atención, porque era más bien parte eee bueno de otras corrientes eee más alternativas y me gustó mucho que ésta se enfoca...eee, en, en, en...bueno se conjuntaba muy bien con las...con muchas teorías que yo ya tenía

A: A ok, o sea que fue como el complemento

W: Mmm, como complemento, más bien como amalgama un poco ¿No? En cuanto a que me gustó mucho por el tipo de terapia que se llevaba y, y además la coherencia que tiene que tener un, una persona, un terapeuta con, con las bases humanistas, tiene que tener mucha más coherencia

A: Entonces se puede decir que sí hubo alguna experiencia significativa, lo que lo hace significativo es el hecho de eee la mezcla de enfoques que pudiste haber realizado y entonces el conocer un nuevo...una nueva corriente psicológica y que te gustó

W: Exactamente, eso y me gustó la coheren...me gustó mucho la coherencia que el...tal vez la coherencia que no había...que no había mucho en otras corrientes psicológicas, porque yo criticaba mucho esa parte de que “Pues ¿Cómo puedes dar muchas veces terapias, si tú tienes esos mismos problemas?”

A: Mjm

W: ¿No? “Y tú no te tratas” Y en cambio hay que ver...es una de las cosas que tuvimos que tomar por ejemplo, era el taller ese que...el taller de sensibilización, otra cosa que no podía hacer cómo “Llego yo a la clínica y me pongo una bata de terapeuta, doy mi terapia, después me la quito y me voy a la casa” Es diferente ¿No? Aquí si, las actitudes que tomas, que las empiezas a tomar como terapeuta eee humanista pues se quedan para los otros ámbitos de la vida cotidiana ¿No?

A: OK, ok, entonces puedes decir que si tu llegas a dar una terapia bajo en enfoque humanista o el enfoque centrado en la persona no sólo se queda en la persona, en el usuario, sino también se queda en ti

W: Claro, el usuario se refleja directamente en ti

A: Ok, eee, eee ¿Tuviste algunas, alguna experiencia significativa en el momento de hacer el juego de roles?

W: Del juego de roles...cuando practicábamos el terapeuta, el paciente...pues si, tuve en los dos, cuando fui paciente, pues si me, me pude abrir un tanto, pude explorar algunas partes, éste...vamos pues, muy por, por encima porque había 15, 15, 15 personas viéndonos

A: Jejeje

W: Jeje, entonces era complicado

A: Si

W: Pero si pude, pude ponerme en la proa...bueno pude ver lo que es a veces estar en el paciente y abrirte hacía la otra persona, hacía otras 15 personas más. Y en la parte del terapeuta, pues igual ¿No? Sentir la presión ya de tener a alguien enfrente de ti y tener que...el saberle dar orientación, el...pues si, orientar...de también estar, obviamente fijándonos...fijándome, en éste caso de la parte teórica, y decir “Bueno, aquí va reflejo simple” Y, y más, más que nada pues, pues poder ver las emociones de lo que hace la otra persona ¿No?

A: Eso te gustó

W: (Silencio por qué no escuchó a la aplicadora) Jeje, si

A: Jeje te gustó ver...el que podías ver las emociones en la otra persona

W: Si me, me gustó mucho la parte de, de, pues de ver sobre todo cómo van cambiando, es como, como, como son las palabras de...mías, eee, provocaban reflejos, provocaban no reflejos, éste, emociones, ó, ó cambiaban algunas situaciones del paciente

A: Ok, entonces estando del lado de las otras 15 personas ¿Cómo te sentiste?

W: ¿Cómo? ¿Cuándo yo estaba observando a las demás personas? Bueno, ahí era mucho más teórico el asunto, generalmente era más, éste, racional cuando yo pensaba ¿No? “Bueno, si yo estuviera en su lugar, yo hubiera...yo hubiera reflejado esto, yo hubiera hecho tal, tal comentario ó, ó, ó que se me hace que el paciente está yéndose para acá y él no lo está viendo” ¿No? Entonces era más teórico el asunto y se sentía... pues podía ver el trabajo de mis compañeros, porque también ¿No? Me sorprendían a veces cuando yo pensaba que iban por acá y de repente el que estaba siendo terapeuta, rápido lo mandaba por otro lado y entonces ya ¿No? Creaba otra atmósfera y ampliaba el horizonte. Y yo decía “A pues por ahí yo no le había visto” Entonces bueno, separaba mucho lo que era...me sentía más racional en ese sentido, más de estar enfocado viendo, viendo “Y el lenguaje no verbal, y ahora ya se cruzó de piernas, y ahora se puso nervioso el terapeuta” ¿No? “Y ahorita ya, ya no sabe ni que decirle, a ver ¿Ahora qué hace?”

A: Jeje te enfocas más en lo que eran las herramientas

W: Mjm, así es

A: Ok mmm, recuerdas...bueno ya lo mencionaste, acerca de lo del taller de sensibilización...

W: Mjm, así es

A: ¿...tuviste alguna experiencia significativa en ese bonito taller?

W: Jeje, bueno ahora si te digo que es de, de las que más, más exp...de las experiencias más divertidas que tuve dentro de la materia en diferentes talleres que tuvimos ¿No? y me empecé a dar cuenta de, de muchas cosas mías, otras que ya había visto yo poquito, y que empecé a explorar más (poquito) éste...ó, ó que empecé a ver ¿No? De que por ejemplo la coraza que yo siempre tengo de que soy muy cerrado a...hacia las demás personas por lo mismo que, que no están, no era tan delgada...bueno nunca pensé que era delgada, pero nunca pensé que fuera tan gruesa, jaja

A: Jaja

W: Entonces era como la parte de, de los que fuman y que dicen “Yo lo dejo cuando yo quiera” Y cuando lo quieren dejar, no pueden, entonces bueno, era algo similar y que a mí me gustó mucho porque de cualquier manera estaba yo empezando a cambiar o a quitar un poco ésa coraza, al menos para mí mismo, y la forma en cómo, cómo exploraba, creo que nunca llegué a un 100% de exploración como vi a otras de mis compañeras hacerlo. Que siento que si llegaban mucho más profundo pero bueno, siento que yo, para mi forma de ser, si pude llegar a una, a una, a una aclaración de mi mismo

A: Mjm

W: Y pues también fue muy padre, muy importante ver también, pues el cambio de ell... de mis compañeras como en varias, en varias sesiones pues veía que cambiaban o surgían emociones en ellas, se les desbordaban, o se desbordaban ¿No? De repente

A: Si

W: Entonces pues si fue, que fue de lo más significativo que hubo en la materia, el taller de sensibilización

A: Entonces, creías que tu coraza era como el dejar de fumar mañana

W: Así es

A: Y entonces al tener o al sentir la coraza decías “No pues mañana la voy, la voy a quitar”

W: Mjm, pero creí, más bien creía que era mucho más fácil explorarme a mí mismo o a veces expresar mis emociones y sentimientos, que nada más era a veces porque no quería, yo decía. Y ahora que empecé el taller pues me di cuenta de que no era tan, tan fácil. Desde el principio yo le puedo decir quiero, te amo a mi madre, cuando realmente decía, me decía “Bueno lo voy a hacer hoy” No es cierto ¿No? No podía, no era tan fácil

A: Y entonces, con el taller de sensibilización, tuviste la oportunidad de darme cuenta de eso y además de...hacer cosas nuevas

W: Pues sí, sobre todo el hacer cosas nuevas, sí, pero pensar un poco más como intentar éste... entenderme, bueno no, no tanto entenderme, porque eso sería más yendo hacia lo racional, sino que intenté verme más desde el lado emocional ¿No? Principalmente eso, comprender un tanto más emocionalmente, como también comprender así a las demás personas ¿No? Yo siempre he sido muy racional, entonces empecé a darme la oportunidad de, de...de...ver más con, con los sentidos de, de los sentimientos

A: Muy bien eee, se puede decir entonces que lo que lo hace significativo es el hecho de haber explorado una parte de ti en la cual no habías profundizado, ese rollo de las emociones

W: Sí, si principalmente fue eso

A: Ok, eee en el momento de estar preparando la jornada de salud ¿Tuviste alguna experiencia significativa?

W: Pues no, ponle, ahí básicamente fue, como en todas las materias, en realidad fue estar planeando una actividad “¿Qué se iba a hacer? ¿Para qué se iba a hacer? ¿Cómo se iba a hacer? ¿A quién le toca qué?, Vamos a moverle aquí, vamos a moverle allá” Me gustó mucho, me gustó mucho la planeación, no, no fue tanto significativo en el sentido de algún crecimiento ó alguna formación, pero me gustó mucho en la forma en la que fuimos planeando porque ya íbamos...las personas que habíamos estado trabajando en PDP, pues éramos se puede decir que más cercanas, y no éramos como un equi...no éramos varios grupitos, sino era un grupo como más amplio, y bueno, ya planearlo fue, fue muy bonito, creo no tan significativo, así de recordar algo extremo ahí, pero pues sí me gustó, fue padre, fue bonito, fue estar viendo ¿No? “¿Qué le vamos a hacer a los, a los compañeros? ¿Cómo vamos a atraer la atención? ¿En qué nos va a servir tal cosa?” Estar planeando la obra de teatro fue, fue muy padre, ofrecerme para la parte de producción, que es la parte que a mí me gusta mucho, y éste...pues todo, además las ideas que traían muchas compañeras, como decir “Yo traigo la idea del teatro” Como “Yo traigo la idea de, de irnos disfrazadas por toda la FES a llamar gente” ¿No? “Yo tengo, yo tengo la idea de, de...” Salieron los pines, ¿No? Y les gustó luego, luego mi idea de los pines de “Yo me amo” les gustó mucho jejeje

A: Ok, mmm entonces dices que...bueno...fue agradable el momento...fue interesante la situación, pero...no hay ninguna significancia ni a nivel profesional ni a nivel personal

W: Sí, así es

A: Muy bien, durante la jornada de salud, lo que ya fue la semana de estar promoviendo, y demás ¿Tuviste alguna experiencia...significativa?

W: Durante la jornada de salud, pues, no tanto significativa, igual, fue igual, compartir el momento muy padre...ver que mucha gente...bueno eso siempre me agradó mucho, fue muy significativo ver cómo, como la gente de Iztacala, los, los alumnos se acercaban ¿No? A preguntar “¿De qué es? ¿Cómo es?, oye ¿De qué se tratan los talleres? Ó las, las orientaciones ¿Me puedo anotar?, Oye ¿Y no me voy a romper la maceta ahí?” Cosas así. Y, y ver, éste...que sí había un...apoyo...bueno no un apoyo sino un interés de, de los alumnos de Iztacala hacia el obtener una asistencia psicológica ¿No?...Eso sí me gustó mucho, porque creo que, bueno, yo esperaba menos, que menos gente se acercara, pero se acercó mucha gente...que mucha gente se quedaba a ver la obra de teatro, que nos volteaba a ver, y que decía “Bueno ¿Qué están haciendo ahí?”...vamos a ver ¿No? Y se acercaban a las actividades que habíamos hecho, es aparte...fue una parte como significativa, creo que me quedo muy grabado de PDP, esa es muy buena herramienta...bueno, primero si se reflejaba una buena herramienta para

una salida de, de...como una necesidad, de darle asistencia a una necesidad que había en la comunidad de Iztacala

A: Y fue en ese momento cuando te diste cuenta de esa ¿Cómo se le puede decir?...mmm, de esa fuerza que tiene por así decirlo PDP en el hecho de...darle la atención a una persona que lo necesita

W: Claro, bueno, yo había pensado ¿No? Desde cuándo, y se me hacía muy buena la idea de, de, de, de tener un espacio así, en PDP perdón digo en Iztacala y, en ofrecer orientación psicológica y...pero no se, yo esperaba que hubiese sido un poco menor, yo esperaba que fuera menos gente la que llegara, pero sin embargo se acercaba mucha gente ¿No? y a preguntar y a ver y a, y a decir “Yo me inscribo ¿Le puedo decir a mis amigos? ¿Le puedo decir a mis compañeros? Oye ¿Y si traigo a mi mamá, mi mamá?” ¡Me preguntó! y en PDP me paso que me preguntaron “Oye y ¿Quién más puede venir?” Entonces si me, si, si esperaba yo creo que, que fuese una herramienta útil en Iztacala tener al PDP pero no creía que fuese tan, tan potente, que hubiese tan...tanta gente que, que, que quisiera entrar a éste tipo de actividades

A: Entonces eso se podría quedar como una experiencia significativa para ti ooo...

W: En parte si yo creo que si porque al...bueno empezó...yo en Iztacala siempre había pensado, probablemente por eso estudie psicología, que es necesario el psicólogo que esté insert...injerto en ¿Injerto?...inserto en la sociedad, y bueno Iztacala es eso ¿No? Una pequeña sociedad, entonces puedes darte cuenta de la necesidad que tiene esa sociedad del psicólogo...fue una pequeña sociedad y los pequeños psicólogos ¿No? Que pronto además íbamos a salir

A: Y bueno, y que bonita la afluencia ¿No?

W: Claro

A: Sí, si je, muy bien, entonces en tu practica, ya en lo que fue la facilitación ¿Te quedaste con alguna experiencia significativa?

W: Sí, creo que ahí de hecho fue donde más, más cosas significativas hay...es una parte en donde más he estado en contacto con los pacientes, porque bueno en...dentro de la carrera hubo algunos que otros pacientes, pero aquí fue donde más pacientes tuve, más horas tuve y más problemas traté y bueno además ya me enfoqué en lo que a mi me había gustado que era el humanismo porque otras terapias que yo vi fueron cognitivo conductuales, que no me gustan tanto y que además terminé metiendo mucho humanismo en esa terapia

A: Si jeje

W: Éste, entonces aquí pues si ¿No? Había más cosas, nunca había estado ya tal cual yo, uno contra uno ¿No? Un paciente con un psicólogo, un terapeuta y bueno escuchar, ver cómo se presentaban las emociones, ver hacía donde se dirigían la, la orientación, la plática, ver qué, que mis reflejos podían guiar ir a guiarlos en la no directividad, bueno los reflejos pueden ir guiando ¿No? Hasta ciertos tópicos en, en la, la terapia bueno me gustó mucho eso, me gustó el ya, ya verme como un profesional ante la...ante, ante nuestros pacientes ó nuestros usuarios como solíamos llamar y bueno también por ejemplo, darme cuenta que de repente yo pensaba ¿No? Que de repente igual yo ya...mi terapia no era tan buena ó a lo mejor éste, no le aportaba mucho a la persona, a mi usuaria, porque tuve puras usuarias pero eee de repente regresaban y regresaban, y yo decía “¡Órale! Pues algo a de haber bueno” ¿No? “Porque regresan, regresan y regresan...ó es muy bueno W, obediente y responsable, y no lo dejan” Y también, pues también obviamente partirme la, la, la maceta de darme cuenta de que no era, no era tampoco el mejor terapeuta y que por ejemplo, había una chica que me decía “Es que” al final sobre todo me lo dijo “Es que bueno, a veces no me gustaba tu terapia” Igual yo mismo, vi que de repente faltaba, el que de repente le veía yo en Iztacala a las dos y nos

tocaba a las tres y a las tres ya no estaba, y yo hasta decía “Bueno pues igual, igual que con el otro, hay algo que no le guste y por eso ya no asiste, entonces es ahí donde tengo que trabajar”

A: Mjm

W: ...y también pensar en que he fallado ó en no...no nos compaginamos ¿No? Ó a lo mejor simplemente yo no era el terapeuta indicado para ella, porque además ella ya había estado...ella era una de las que ya había estado en PDP un tiempo antes, entonces ya había estado acostumbrada a otros tipos de terapia ó de terapeuta, y entonces llegar conmigo pues a lo mejor lo sintió diferente...y es que también hubo varias cosas, tuvimos algunos problemas dentro de, dentro de las instalaciones de PDP que tuvimos dar...que dar unas terapias muy bonitas en el pasto, en éste...en el pasto, en los salones, yo siempre quise darlas en el clandestino pero no nos dejaban jeje

A: Jejeje, mala idea

W: Mmm idea mejor, porque con el alcohol se desbordaban más las emociones

A: De hecho si, porque se iban a sol...a sol...a soltar más fácilmente

W: Así es

A: Entonces a diferencia de lo que fue el juego de roles, el ya estar palpando y tener enfrente al usuario, hubo así como que mucha diferencia a tener a tu compañero de salón

W: Si yo creo que si hubo bastante diferencia, aunque bueno, por ejemplo, cuando estaba yo en los...en el juego de roles pues tenía todas las miradas ahí, entonces yo estaba al pendiente obviamente totalmente de “¿Qué va a decir? ¿Qué me van a decir? Si ahorita éste eee...mmm...si tuerzo la cabeza van a decir...” ¿No? “...que me puse nervioso” Y entonces era diferente de la terapia, en la terapia ya no trataba de pensar en eso acepción de las sesiones donde grave, donde grave yo estaba pensando también “¿Qué van a decir de mi o de mi terapia cuando yo presente éste material?”

A: Te preocupaba el sentirte observado en el juego de roles y te preocupaba sentirte escuchado en el monitoreo entonces

W: Si, bueno no se si era preocupación exactamente de que me pusiera así nervioso, sino que mi mente se quedaba mucho en esa parte e incluso si no estaba 100% atento a mi paciente pues estaba ¿No? Pensando “¿Qué van a pensar aquí?, aquí tal vez va tal reflejo...” ¿No? “...y no lo hizo, aquí tal vez...” Y entonces estaba pensando por acá y mi paciente hable y hable...

A: Ja

W: ...y yo por acá, entonces yo hacía un reflejo y entonces no era igual mi reflejo, no era al 100% con la atención que yo tenía que dar, sino que me iba poquito por acá y entonces hacía un 70% acá y un 30% acá y seguía yo pensando...

A: Si

W: ¿No?...cuando hacía tantos “mjm, mjm”...

A: Mjm

W: ...yo decía “¡Uy! Aquí ya van 30 y ahí van a estar apuntando 30 “mjm”

A: Jajaja si

W: ¿No? Entonces no se si me preocupaba tanto que me dirían ellos pero si me ocupaba mucho la atención

A: Ok, entonces pues bueno, hablando de lo que es el, el monitoreo

W: Mjm

A: ¿Cómo te sentiste en el monitoreo, hubo alguna experiencia como tal?

W: Eeee pues me di cuenta de muchas cosas, de por ejemplo...bueno había, había algunas cosas que me había dado cuenta, que no ponía, otras que no me había dado cuenta que me dijeron y éste...pero después del monitoreo si me di cuenta mucho que



cambie muchas...algunas cosas porque intentaba ¿No? Cambiarlas, entonces las que yo ya me había dado cuenta que no hacía y que yo llegue diciendo “Bueno es que yo ya se que no hago esto, esto, esto y aquello” Y entre las que me dijeron “Tampoco haces esto, esto, esto y aquello” Entonces...

A: Ya sabías que te iban a decir

W: ...algunas cosas si, algunas otras no y...pero ya lo más importante del...fue que después del monitoreo ya se me hizo más fácil cambiar algunas cosas, por ejemplo, a mí se me hacía muy difícil, creo que se me hace a la fecha, muy difícil hacer la personalización, a mi paciente...cuando la gente habla mucho “Es que cuando hicimos, cuándo dijimos, cuándo la gente hace” Y decirle “No a ver, tú dices, tú haces esto y aquello” Eso se me hacía muy difícil no se porque, porque la verdad se me hace complicado interrumpir a la gente cuando está hablando en una entrevista, cuando estamos en el pachangon la interrumpo siempre, de hecho me la como, pero cuando estamos en, en una entrevista por ejemplo, ahorita que me dedico a la psicología organizacional, en una entrevista el otro está hable y hable y se me hace difícil interrumpirlo, y cuando eran las entrevistas...las terapias, pues igual a veces el, el, el paciente estaba hablando ¿No? De “Es que la gente” O sea muy, muy así y a mí se me complicaba mucho la perso...personalizar ahí

A: Y la personalización

W: Y si, éste “Tu, tu, tu a ver habla tu contigo, a ver o sea di, yo” Y si, ya después del monitoreo, ya se me hacía no tan fácil pero bueno, ya lo intentaba hacer más

A: Te diste cuenta que te hacía falta eso

W: Mjm

A: Y entonces trataste de practicarlo

W: Así es, y de la importancia ¿No? También me di cuenta mucho de la importancia que es el...para, para dentro de la terapia que el paciente hable en primera persona y bueno de ahí también me di cuenta que es importante que uno también hable en primera persona en cualquier ámbito

A: Si de hecho

W: Que, que yo nun...bueno pocas veces lo hago pero bueno intento a veces, sobre todo cuando hay partes difíciles, hay que hablar siempre éste, uno mismo con uno mismo

A: Mjm, entonces bueno lo de la personalización, tanto es contigo como es con el usuario

W: Con el usuario

A: ¿Alguna otra experiencia significativa?

W: Dentro de, pues igual lo mismo de la coraza, me acuerdo mucho...creo que de lo que más me acuerdo de toda la parte del monitoreo, de mi monitoreo...me acuerdo mucho cuando dice, típico de la compañera “X” que dice...de la compañera no de, de la maestra que decía “Y ¿Cómo te sientes?” ¿No? “Después de que ya te...ya te dijeron todo, que te echaron flores y después te bombardearon y viceversa”

A: Si

W: “¿Cómo te sientes?” Y yo me acuerdo que le decía, le dije “Bueno es que básicamente varias de las cosas que me dijeron aquí yo ya las sabía” Y ella me dijo, me dice “Y bueno ¿De qué te sirve decirnos que ya las sabías?” Y pues empecé a decirle “Pues de que vengo a la defensiva” ¿No? Decirles “Pues todo lo que me dijeron, yo soy un *chingon* y ya lo sabía y no, no me siento mal” Y entonces me acuerdo que hizo reflejo y en esa parte me dijo...que me guío...y, y que si pues me aventó la maceta completa éste, pero me sirvió mucho porque dije “Bueno ahí sigue estando mi barrera de, de defensa”

A: Es una defensa...para...¿Cómo se diría?...evitar que te lastimen

W: Pues si

A: ¿Por medio de la crítica o algo así?

W: Para no sentirme débil con las demás personas, para que no me lastimen, para siempre sentirse pues muy bien, éste, pues vamos hasta el ego ¿No? Está el ego y sentirse, pues sentirse mucho ¿No?

A: ¿Qué pasa a partir de que la profesora te dice esa, esa, esa...te da ese reflejo?

W: Realmente me di cuenta de que sí, de que si venia yo muy con mi barrera y entonces me di cuenta que dije “Bueno si es cierto, algunas si las hice bien pero lo...pero vamos o sea, que yo lo supiera no significaba que, yo tenía que decirles <a pues yo ya lo sabía>” entonces me di cuenta de que esa barrera siempre está y de que...bueno y no es tan fuerte porque de cualquier manera la profesora la descubrió luego, luego y la quito ¿No? Entonces no era como demasiado útil y por lo menos no era útil ahí en ese, en ese ambiente que teníamos, que creo que siempre se llevo a cabo bajo el poder de la cordialidad y del respeto, por lo menos casi siempre y, y era un lugar como seguro ¿No? Entonces ese era un lugar donde, donde no tendría porque haber ese tipo de barreras

A: Bueno entonces te quitaste tu barrera a partir de que te sentiste protegido y te sentiste en un lugar seguro en donde no te fueran a lastimar

W: Claro eso, y eso venia desde, desde la parte de, del taller ¿No? Que, que siempre quedamos...no sólo quedamos en eso si no se dio que si se iban a respetar esos acuerdos

A: Mjm

W: Que si iba a ser un lugar seguro y éste...y pues que se iban a respetar esos acuerdos y que se veía que la verdad si, ya era un lugar seguro

A: Ok entonces el moni...el monitoreo te sirvió para darte cuenta de algunos errores...

W: Mjm

A: ...para confirmar otros, otros, otros que creías que tú tenías

W: Claro

A: ...para saber qué recursos tienes como persona para facilitar a la otra, y éste, pues también como para ir quitándole un poquito de más coraza a tu persona ¿No?

W: Claro, claro y también eso de parte de mi monitoreo y el monitoreo de todas las demás personas, de mis compañeras, pues me sirvió mucho para...vamos si ya habíamos estado viendo un semestre viendo toda la parte teórica, teórica, teórica, teórica...

A: Si

W: ...y ahí, pero era teórica, y aquí ya era práctico con teórica, y entonces el ver también todo lo que le fallaba a mis compañeros me servía mucho a mi para, para recordar ¿No? en cuáles son las, las bases teóricas y en dónde se debe de usar, por qué son importantes...

A: Mjm

W: ...y pues ese era como estar, estar refrescándomela ¿No?

A: Entonces de esa manera mejorar tu trabajo de facilitación

W: Claro

A: Ok perfecto, que bonito...y dice aquí, del monitoreo, no ya lo acabamos...jeje...entonces dentro de lo que fue el cierre de cursos...

W: Mjm

A: ¿...Tuviste alguna experiencia significativa?

W: Pues ya la parte de cierre, me acuerdo mucho de que ya pues dijimos ¿No? “Ya hasta aquí se va a acabar, vamos a hacer unos pequeños obsequios de todos para todos” Y, y, y me acuerdo que me puse a pensar “Bueno y yo que voy a hacer” ¿No? volteaba a ver y decía “Bueno ellas como quiera son, pues son niñas y son buenas para las manualidades” yo soy niño y no es que por ser niño no pueda, pero si soy...no soy tan malo porque me di cuenta en un curso que tuve de papiroflexia que no soy tan malo,

pero soy poco paciente y dije “¿Qué voy a hacer?” Y cuando acabe de pensar dije “Bueno me gusta escribir, vamos a hacer algo que ver con el motivo” De todo eso me dejo una parte que fue el estar pensando, soy muy detallista en el sentido de que cuando doy un regalo, no me gusta regalar por regalar y decir éste “A pues a las niñas les gustan las flores y una flor para todas” ¿No? O sea ooo, o cualquiera, si voy caminando por la calle y veo un pato “Y esto le va a gustar a mi vieja de cumpleaños” Soy muy detallista en pensar ¿Qué le voy a regalar? ¿Por qué le voy a regalar?

A: Mjm

W: Entonces en éste caso fue lo mismo, el estar pensando, pensando que le voy a, que voy a darle a cada una y luego también...bueno ya en la parte de cierre pues también me gustó mucho que casi...bueno todas las personas que yo vi pues también estaban...habían sido muy detallistas en ese sentido, que “¿En qué soy buena? ¿Qué le voy a regalar a mis compañeros, a mis compañeras?”

A: Mjm

W: “Y a W?” éste “¿Qué voy a hacerles?” algunas fueron más detallistas en el sentido de hacerlos un poquito más personales, porque yo como era el único hombre también muchas chicas me dijeron éste...a todas las chicas por ejemplo, les dieron una flor y a mí me dijeron “Como tú eres hombre, para ti no hay flor, para ti hay éste...” dije “Bueno ya me sentía especial”

A: Jaja

W: Y éste, luego por ejemplo cuando...me, me, me dio mucha tristeza que la maestra no estuvo en, en ese momento, porque pues era la que habíamos estado viendo mucho tiempo atrás

A: Mjm

W: También me acuerdo mucho de su, su compañera, su ayudante, me dio un tapa bocas al punto que me decía “Pues ¡Ve! cállate, a veces cállate, hablas mucho y a veces no siempre, o sea no siempre tienes que hablar tanto”

A: Jajaja

W: Y creo que si hubo varias pedradas, no para todas pero si para algunos y una de las pedradas fue conmigo y entonces yo dije...no se me gustó mucho porque ésta vez fue sincera, también me sirvió

A: Si

W: Y que, y que bueno fue algo que por supuesto al principio si le puse cara de muérete

A: Jajaja

W: Pero si me gustó mucho esa parte creo que fue la parte más significativa y yo creo que ciertamente pues si hablo mucho, digo siempre me he dado cuenta de eso y me da mucho miedo así con los psicólogos, pero eso si fue como muy directo que a veces no me doy cuenta, no hoy, a la fecha creo no, no, no luego cuando recuerdo mejor y me digo “Bueno no se en que momentos haya hablado yo, que no debía de haber hablado” La verdad no se, pero bueno seguramente tenía razón, porque la verdad si se que a veces hablo mucho, que a veces ó que a veces soy muy bromista, tiendo mucho a agarrar la *wawara* por todos lados, y a veces no era el momento y a veces siento que si facilitaba un poquito ¿No? Porque estaban todas tiesas y yo salía con la pendejada...

A: Jaja

W: ...y de repente cambiaban ¿No? Un poquito y alivianaba un poquito a lo mejor, a lo mejor así lo veía yo y no todos lo veían así, a veces tal vez decían “A que *pinche* W” ¿No? Me acuerdo que eso fue de las partes más significativas tanto el estar haciendo y el estar pensando “Porque lo que le voy a decir a cada una, lo que le iba a escribir” Y otra parte pues eso ¿No? Estar ahí en ese ambiente otra vez, que ya se cerraba un círculo

A: Mjm

W: Además y, y que era muy...fue muy padre, fue muy bonito, todo eso, todos nos llevamos algo de ahí y fue como ese ya decirnos adiós al menos en esa parte

A: ¿Te fue muy difícil hacer detalle a detalle para cada una de nosotras?

W: De me complicó con, con algunas, con algunas fue muy rápido la verdad es que si supe escribir mi idea tal cual, y en algunas otras si decía "Bueno ¿A ella qué?" Algunas fue un poco más éste, recordando ¿No? Experiencias con ellas y decir "Bueno con ella vi tal cosa ó platicamos tal cosa, a bueno por ahí" Ó por ejemplo "Ella no tenía nad...de ella no tenía que escribirle, pero me acuerdo que trato, ella trato tal problema en su, en su juego de roles" Y entonces ya de ahí me agarraba ¿No?

A: Ok

W: Entonces si algu...algunas, fue complicado, muy complicado pero con otras no tanto y con algunas fue pues súper fluido fue fácil como que ya lo tenía, ya nada más tenía que plasmarlo y ya

A: Ok, entonces lo significativo está en el hecho de que todos eee hicimos un detallito para todos y a ti de repente te costo trabajo, de repente no pero, le pusiste empeño para que a cada una de nosotras nos gustara lo que nos, lo que nos hiciste

W: Claro, claro bueno a parte también lo que les hice fue significativo, si mal no recuerdo yo les di una paleta con una, una, una leyenda que a mí me gustaba mucho

A: Aaaa

W: Y éste, después una amiga me...igual de, de la mis...igual de Iztacala y todo me pidió me dijo "Oye ¿Puedo usar tu leyen...o, o sea tu idea para tal taller que voy a dar en no se qué, no se cuándo, en la plática no se de qué?" Le dije "¡A claro pues!" Digo está padre, pero me gustó mucho la parte de, de que entonces les gustó al menos a ella esa idea y que la, la quiso utilizar ¿No? Que, que fue buena además para ella y que quiso utilizarla

A: Si o sea que no sólo valió la pena para dejarnos un recuerdo a nosotras sino que también eee fue utilizada para otro taller...

W: Claro

A:...o para que otra persona lo utilizara con otras personas en, en cuestiones de tipo emocional ¿No? También puede ser

W: Claro, claro que se ampliara un poquito del espectro de lo que yo había hecho

A: Ok, y entonces también te fue significativo tu bonito tapa bocas

W: Si también

A: Jajaja

W: Jeje

A: Que bárbaro eso si fue así como que...pero bueno...pues muy bien ¿Crees que PDP sea un programa que tenga el equilibrio entre lo personal y lo profesional, a nivel educativo?

W: A nivel educativo...yo creo que si aunque, bueno a nivel personal creo que en casi ninguna materia, alguna que otra tuvo algún tallercito, alguna cosa, por ejemplo, ninguna materia se enfoco tanto ¿No? A nuestras vivencias como tal a, a al crecimiento personal en, en, en nosotros mismos y éste, bueno obviamente todas eran teóricas, prácticas también o sea pero no se enfocaban tanto a nosotros, que tenemos una carrera que tiene que ver totalmente con nosotros que tenemos que estar al pendiente de nosotros, no es como estudiar matemáticas o física, no se algunas otras materias, carreras donde bueno, tu vas a ver los conocimientos y los apuntas, sino que aquí yo me voy...primero que nada voy a estudiar al mismo objeto de estudio que soy yo ¿No? Ese objeto que voy a observar que es igual a mí, voy a aportarle muchas cosas a una persona que obviamente también tiene que ver conmigo

A: Si

W: ¿No? Y que creo que aquí si se, si se exploraba demasiado ese aspecto ¿No? De que, si vas a, vas a, vas a ayudar a alguien, vas a facilitarle un crecimiento a alguien, pues primero tienes que facilitártelo tu, tienes que crecer tu mismo ¿No? Y entonces creo que en ese sentido pues si tenemos esa parte, el PDP si tiene esa parte

A: Entonces decíamos que PDP tiene el equilibrio entre personal y profesional, estás de acuerdo

W: Si, básicamente pues creo que como decía no, no es como muchas otras materias que siempre es el práctico y teórico, que está muy padre ¿No? Pero aquí si también se veía la parte personal ¿No? De cada nosotros de los psicólogos que vamos a estar ejerciendo, íbamos a estar ejerciendo terminando la carrera

A: Y entonces bueno, a, a partir que PDP es, éste, un desarrollo personal y profesional, en tu persona ¿Dónde hubo un mayor crecimiento ó puedes decir que en uno hubo mayor crecimiento que en el otro?

W: No, mmm, bueno me parece que los dos hubo un gran crecimiento, en los dos tuve muchas experiencias, me gustó mucho dar las terapias fue un...fue una experiencia muy, muy padre, ya puedo decir que tengo experiencia y que además es algo en que pienso dedicarme en algún otro momento a dar terapias pero, en la parte personal creo que si hubo un poquito más, un poquito más de crecimiento, vamos en los dos hubo un gran crecimiento se...si, si, si la verdad se inclinará hacia alguno de los dos si sería un poco en la parte personal

A: Ok entonces para ti hubo un mayor crecimiento en la parte personal. De alguna manera le diste más importancia a lo personal

W: Exacto, por poco pero si, creo que un poco más de, de crecimiento en ese sentido sobre todo de autoexploración en ese sentido

A: Ok, bueno W pues muchísimas gracias jajaja

W: No de que, para servirte jejeje