



UNAM IZTACALA

Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

"La subjetividad como proceso objetivo dentro de un grupo de
encuentro con padres de menores infractores"

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGIA
P R E S E N T A (N)

Karla Cristina Claro Cedillo
Miguel Alejandro González Martínez

Director: Mtro. Angel Corchado Vargas

Dictaminadores: Lic. Amado Raúl Rodríguez Tovar

Lic. María Cecilia Guzmán Rodríguez



Los Reyes Iztacala, Edo de México, 2013



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.

Dedicatorias

Dedico este trabajo a las madres y padres que participaron en este proyecto, aportando y compartiendo sus vivencias y aprendizajes.

Gracias por su confianza...

También dedico este trabajo a Fermín (q.e.p.d) y Fernando pues sin su ayuda terminar la carrera hubiera sido imposible, te quiero negrito...

Karla

Dedico este logro principalmente a mi familia que me ha apoyado incondicionalmente a lo largo de mi vida.

Gracias por estar ahí.

Alejandro

Agradecimientos

Quiero compartir éste logro con mis mejores amigos, porque llenan mi vida de alegría y sé que siempre estarán a mi lado...**Alan, Brayhan, Claudia, Lupita, Diego, Pablo, América, Koko, Jaqui**....¡¡¡muchas gracias!!!

Quiero agradecer a mi **madre** porque siempre ha creído en mí y me dotó de seguridad e independencia...

Gracias también a:

Bere por tu ternura, por cuidarme y procurarme amor siempre.

Heidi por apoyarme y enseñarme a afrontar la vida cuando más lo necesitaba.

Zaida por ser paciente conmigo, por motivarme, por llenarme de amor y por enseñarme con el ejemplo a ser una profesional.

Carmen por cuidarme, por comprenderme, por ser amorosa y apoyarme incondicionalmente.

Principalmente a ti **Alejandro** por complementarme, por amarme, por acompañarme y por enseñarme a ser una persona centrada y segura....gracias porque juntos logramos sobrevivir a esto...TE AMO.

A todos ustedes

¡¡Muchas gracias!!

Karla

Quiero agradecer a mi madre: Carmen Martínez por todo el esfuerzo, amor, apoyo, comprensión, paciencia y cariño que durante toda la vida me has brindado siempre a manos llenas.

Gracias a mi padre: Guadalupe de Jesús González por apoyarme, por servirme como ejemplo de trabajo y esfuerzo, y por el cariño que me has brindado.

Gracias a mis hermanos: A Lalo por estar siempre conmigo mano con mano compartiendo buenos y malos momentos, por amarme, por apoyarme, por escucharme, por protegerme e impulsarme siempre a seguir adelante. A Iván por quererme, demostrarme que siempre cuento con él y por manifestar siempre fortaleza y esfuerzo.

Especialmente gracias a Karla por demostrar que me ama, por tenerme paciencia, por acompañarme en todo momento, por ser un ejemplo de tenacidad, lucha y entrega y por crecer siempre juntos.

Alejandro

Gracias **Amado Raúl** por ser un excelente docente, un ejemplo de humanismo y una gran persona...

Gracias **Cecilia Guzmán** por apoyarnos y confiar en nosotros...

Finalmente gracias **Angel** por mostrarnos una nueva forma de vivir, aprender y acompañar. Gracias principalmente por tu empatía, tu congruencia y tu apoyo incondicional...

Karla y Alejandro

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.	4
1. EL CONCEPTO DE SER HUMANO.	
1.1 Qué significa ser Hombre.	7
1.2 Los componentes del Hombre racional.	9
1.3 Una concepción humanista del Hombre.	11
2. EL HUMANISMO COMO MÉTODO FILOSÓFICO.	
2.1 El nacimiento del humanismo.	15
2.2 El humanismo existencialista.	16
3. LA FENOMENOLOGÍA COMO MÉTODO DE ANÁLISIS.	
3.1 El problema de la objetividad.	19
3.2 El método fenomenológico.	23
3.3 Fenomenología humanista.	24
4. LA PSICOTERAPIA DESDE EL ENFOQUE HUMANISTA.	
4.1 El enfoque centrado en la persona.	28
4.2 La psicoterapia integradora humanista.	38
4.3 El papel del terapeuta como facilitador.	44
4.4 Congruencia, Empatía y Aprecio Positivo Incondicional.	48

5. LA TERMINOLOGÍA HUMANISTA. EL MEDIO COMO FIN.	
5.1 La autorrealización.	53
5.2 Experiencias cumbre.	58
5.3 La intencionalidad.	62
5.4 La voluntad.	63
6. LA PSICOLOGÍA SOCIAL COMUNITARIA DESDE LA PERSPECTIVA HUMANISTA.	
6.1 Los grupos de encuentro.	67
6.2 El proceso de los grupos de encuentro.	71
6.3 Comunidades personalizadas.	73
METODOLOGÍA.	77
ANÁLISIS FENOMENOLÓGICO SESION POR SESION.	95
ANÁLISIS GLOBAL.	162
DISCUSIÓN.	166
CONCLUSIÓN.	176
BIBLIOGRAFÍA.	179
ANEXOS.	183

INTRODUCCIÓN

Cuando se habla del Hombre en su calidad de persona, nos referimos a su esencia, a lo que el Hombre es, o en otros términos a aquello por lo cual el Hombre es un Hombre y no otro ser distinto. Cada Hombre tiene la peculiaridad de existir por sí mismo, con la unidad en su ser que los distingue de los demás Hombres y los demás seres en general.

El cuerpo del Hombre, su constitución física, lo mismo que su temperamento, nos hablan de su materialidad, de su individualidad, de su contacto con la naturaleza animal, mientras que la voluntad y la inteligencia, nos muestran su racionalidad, su espiritualidad, es decir lo que específicamente le da el rango de persona.

El Hombre ocupa el puesto más alto entre todos los seres que existen en el mundo, su rango se deriva de su propia naturaleza. Es superior porque ningún otro ser es persona. Ninguno que no sea él tiene inteligencia y voluntad. Sólo él es capaz de tener conciencia de su propio ser y de su propia vida. Y sólo él es capaz de decidir sobre el rumbo y fin de su existencia, como dueño que es de su destino. Por ser inteligente y por tener voluntad libre, el Hombre está obligado a pensar y a decidir sobre el para qué de su vida, y el porqué de sus actos.

Los rasgos distintivos del Hombre como persona son: su inteligencia, su voluntad, su libertad y su responsabilidad.

El Hombre es persona; pero habrá de conquistar una personalidad en el transcurso de su vida, esto es, en la persona está la esencia del ser humano y en la personalidad su existencia (Guzmán, 1982).

Para la corriente humanista, el Hombre comienza su labor cognoscitiva tomando conciencia de su mundo interno experiencial, de sus vivencias. En el principio de la vida humana como tal, existe la toma de conciencia. Percibimos el mundo externo de acuerdo con nuestra realidad personal y subjetiva, es decir con un enfoque de “adentro-hacia-afuera”.

El enfoque humanista considera que el Hombre tiene una tendencia intrínseca hacia la autorrealización. Consiste en un impulso natural a actualizar, mantener y mejorar el desarrollo y vida del organismo; en el fondo es la esencia de la vida misma.

El Hombre muestra capacidad y también deseo, de desarrollar sus potencialidades. Este impulso natural lo guía hacia su plena autorrealización, lo lleva a organizar su experiencia y, si lo puede hacer en ausencia de factores perturbadores graves, ésta organización se orientará en el sentido de la madurez y del funcionamiento adecuado, es decir, en el sentido de la conducta racional y social subjetivamente satisfactoria y objetivamente eficaz.

El Hombre tiene clara conciencia de sí mismo como ser libre; sin embargo, la libertad de que goza el Hombre no es absoluta, hay grados de libertad. El nivel y los grados de libertad aumentan a medida que la persona se abre y acepta sus vivencias, a medida que la persona es ella misma y da entrada y hace accesibles a su conciencia todos los conocimientos disponibles relacionados con la situación (Martínez, 2004).

La objetividad ha de guardar una estrecha relación con la experiencia. Sólo hay objetividad situados en el campo experiencial. Únicamente en él cabe el conocimiento objetivo (Carrascoso, 1996).

No existe camino seguro a una “realidad verdadera” conforme a la que se haya de vivir, pero Rogers creía que la apertura y sensibilidad a todas las posibilidades para reunir información, por lo general mantendrían al individuo en acción, siguiendo una dirección satisfactoria para el crecimiento personal y la realización (Goble y Frank, 1970).

La psicoterapia no proporciona por sí misma las motivaciones de un desarrollo o crecimiento. Por el contrario, estas motivaciones parecen inherentes al organismo, de la misma manera que el animal humano manifiesta la tendencia a desarrollarse y madurar físicamente, siempre que se den condiciones satisfactorias mínimas,

pero la terapia desempeña un papel de suma importancia, pues libera y facilita esta tendencia del organismo hacia el desarrollo o madurez psicológicos (Rogers, 1992).

Estar inmerso en un proceso de transformación y cambio es accionar los mecanismos tan complejos de habilidades y cualidades que poseen los Hombres por el simple hecho de serlo, y que lo llevarán al encuentro consigo mismo.

El presente trabajo estuvo enfocado a la terapia de grupo, específicamente a lo que con anterioridad se ha mencionado y analizando como un grupo de encuentro. Gracias a la eficacia, aplicabilidad y flexibilidad que proporcionan los grupos de encuentro. Este trabajo se puede dirigir a diversos ámbitos como lo son: centros comunitarios, instituciones públicas y privadas, fundaciones y asociaciones entre otras. La finalidad de éste, fue ofrecer a los padres de menores infractores un descubrimiento, herramientas, cualidades y potencialidades que se encuentran en sí mismos para lograr un aprendizaje encaminado hacia su autorrealización.

Por consiguiente, el objetivo del trabajo fue dar acompañamiento psicológico a padres de menores infractores mediante un grupo de encuentro, donde el aspecto fundamental se centró en la subjetividad; expresión, escucha, reflexión y retroalimentación como proceso objetivo en los testimonios, de tal manera que los padres lograran experiencias de aprendizaje encaminadas a su autorrealización.

1 EL CONCEPTO DE SER HUMANO.

1.1. Qué significa ser Hombre.

El estudio del Hombre¹ puede ser realizado desde muy diferentes ángulos y perspectivas complementarias entre sí. Ya desde la filosofía griega se había creado una imagen del Hombre centrada en la virtud y la razón: el Hombre alcanzaba la virtud a través del uso de la razón y siguiendo sus demandas. A esto el pensamiento cristiano le añadió los conceptos amor y pecado. El renacimiento introdujo los aspectos de poder y voluntad, plasmando la imagen política del Hombre. Y para los siglos XVIII y XIX racionalizaron el interés de los Hombres por la propiedad, las cosas y el dinero (Martínez, 2004).

El Hombre ha sido seducido fácilmente, y aún lo es, a aceptar una forma particular de ser Hombre como su esencia. En la medida en que esto ocurre, el Hombre define su humanidad en función de la sociedad con la que se identifica.

De tal manera, que tal vez la definición más significativa de la especie humana la haya dado Marx, quien definió al Hombre como “actividad libre y consciente”.

Si se quiere saber qué significa ser Hombre, se debe estar preparado para encontrar respuestas no en función de las diversas posibilidades humanas, sino en función de las condiciones mismas de la existencia humana.

Son esencialmente estas dos condiciones y se hayan interrelacionadas. La primera es la disminución del determinismo instintivo, la más alta que conozcamos en evolución animal, que alcanza su punto más bajo en el Hombre, en el que la fuerza de dicho determinismo se aproxima al extremo cero de la escala. La segunda, el tremendo aumento en tamaño y complejidad del cerebro comparado con el peso del cuerpo. El Hombre careciendo del equipo instintivo del animal no se haya tan bien provisto para la fuga o para el ataque como éste. Sus decisiones no las hace por el instinto. Él las tiene que hacer; es todo un proceso cognitivo que

¹ Se emplea el término Hombre por referirse filosóficamente al género humano.

lo lleva a poder decidir. Sus experiencias entran en juego. Se halla frente a alternativas y en cada decisión que toma, afronta el riesgo del fracaso. El precio que el Hombre paga por su conciencia es la inseguridad. Por esa razón la única predicción cierta que puede hacer es moriré.

El Hombre nace como una extravagancia de la naturaleza siendo parte de ella y no obstante trascendiéndola. Tiene que encontrar principios de acción y de decisión que reemplacen los principios de instinto. Sin embargo, algunos antropólogos y estudiosos del Hombre han pensado que el Hombre es infinitamente maleable, y a primera vista así parece. Pero si el Hombre fuera infinitamente maleable no existirían las revoluciones, tampoco habría cambios, pues una cultura dada habría conseguido someter al Hombre a sus patrones sin resistencia de su parte. Pero siendo sólo relativamente maleable, el Hombre ha reaccionado siempre protestando contra las condiciones que hicieron demasiado drástico o intolerable el desequilibrio en el orden social y las necesidades humanas. El intento de reducir este desequilibrio y la necesidad de establecer una relación más aceptable y conveniente se encuentran en el corazón mismo del dinamismo de la evolución humana en la historia. La protesta del Hombre surge no sólo por el sufrimiento material. Las necesidades específicamente humanas, constituyen una motivación igualmente poderosa de la revolución y de la dinámica de cambio.

El Hombre es aquel a quien su conciencia de sí y su capacidad para sentirse solo han colocado aparte, sería una desvalida partícula de polvo empujada por los vientos, si no hallara lazos emocionales que satisficieran su necesidad de relacionarse y unirse con el mundo trascendiendo su propia persona. Siendo así lo que más necesita para conservar su salud, es un vínculo con el que se sienta relacionado seguramente. Quien no posee tal vínculo es por definición, un demente incapaz de cualquier conexión emocional con sus semejantes. El cuerpo del Hombre lo hace querer sobrevivir sin importar las circunstancias, aún las relacionadas con la felicidad o la infelicidad.

El Hombre tiene conciencia e imaginación y el poder de ser libre. Él quiere no sólo saber lo que se necesita para sobrevivir, sino comprender qué es la vida humana. Constituye entre los seres vivos el único caso que tiene conciencia de sí mismo. Y quiere utilizar las facultades que ha desarrollado en el proceso de la historia, las cuales le sirven en el proceso de la mera supervivencia biológica.

Pero el Hombre tiene pasiones que son específicamente humanas y que trascienden la función supervivencial. Los impulsos del Hombre son una necesidad fundamental y específicamente humana: la necesidad de relacionarse con el Hombre y con la naturaleza y de afirmarse en esta relación (Fromm, 1970).

De esta manera, ante la necesidad de relacionarse, el Hombre generalmente vive en grupo y es su forma original de vivir. Los seres humanos nacen dentro de grupos, y es a través del grupo que va descubriendo su identidad. La manifestación primaria de humanidad, entonces, no es el individuo, si no el ser humano en compañía de otros seres humanos. El ser humano es un ser social que necesita estar en constante interacción con sus semejantes (Schmid, 2007).

1.2. Los componentes del Hombre racional

Es evidente y muy sensato comprender que el Hombre es un ser complejo. Algunas características que se han estudiado de él son:

- Constitución física. Su composición orgánica, material, biológica, esa realidad que nos liga a la naturaleza y al universo en general.
- Temperamento. Es el subsuelo de la personalidad humana. El temperamento lo recibimos por la vía de la herencia. Depende fundamentalmente de nuestra biología, con el nacemos y con el morimos. El temperamento es un conjunto de impulsos instintivos. Los impulsos temperamentales hacen acto de presencia y matizan nuestra conducta, aunque por supuesto no la determinan.

- El carácter. A diferencia del temperamento, el carácter se forma, se educa, se modela. Educar a un Hombre es formar su carácter. La formación de carácter debe tener en cuenta los impulsos del temperamento, porque estos obran como ayuda o como obstáculo. El carácter es el escenario de la vida personal de cada Hombre. Es en el donde puede lograrse la armonía de materia y espíritu, la coordinación de los sentimientos, de la inteligencia y del querer de la voluntad, es el carácter donde cada Hombre puede conquistar o perder la conciencia de su identidad.
- La voluntad. Es por la voluntad que el espíritu humano se hace permeable a los valores. La voluntad no es ella si no es libre. Y si la voluntad es libre para ir hacia el bien, la voluntad es elección. Y si elige decide, nada es más importante para el bien del Hombre como su facultad de decidir. En esto radica la grandeza de su propio ser. La voluntad del Hombre elige.
- La inteligencia. La voluntad ha de ser iluminada por la inteligencia. La voluntad forma el carácter; pero solo actúa cuando la inteligencia le muestra el modelo de hábitos que habrán de imprimirse en la estructura de la personalidad. La inteligencia es la facultad del espíritu por la que el Hombre busca la verdad.

Cuando se habla del Hombre en su calidad de persona, se hace referencia a su esencia, a lo que el Hombre es, o en otros términos, a aquello por lo cual el Hombre es un Hombre y no otro ser distinto. Cada Hombre tiene la peculiaridad de existir por sí mismo, con la unidad en su ser que lo distingue de los demás Hombres y los demás seres en general. Y en este sentido, el cuerpo del Hombre, su constitución física, lo mismo que su temperamento, nos hablan de su materialidad, de su individualidad, de su contacto con la naturaleza animal, mientras que la voluntad y la inteligencia, nos muestran su racionalidad, su espiritualidad, es decir, lo que específicamente le da el rango de persona.

El Hombre ocupa el puesto más alto entre todos los seres que existen en el mundo, su rango se deriva de su propia naturaleza. Es superior porque ningún otro ser es persona. Ninguno que no sea él tiene inteligencia y voluntad. Sólo él es capaz de tener conciencia de su propio ser y de su propia vida. Y sólo él es capaz de decidir sobre el rumbo y fin de su existencia, como dueño que es de su destino.

Por ser inteligente y por tener voluntad libre, el Hombre está obligado a pensar y a decidir sobre el para qué de su vida, y el porqué de sus actos. Los rasgos distintivos del Hombre como persona son: su inteligencia, su voluntad, su libertad y su responsabilidad.

El Hombre es persona; pero habrá de conquistar una personalidad en el transcurso de su vida, esto es, en la persona está la esencia del ser humano y en la personalidad su existencia.

Vivir es decidir constantemente a cada instante, lo que vamos a hacer y lo que queremos llegar a hacer. Y este constante decidir implica el ejercicio de nuestra inteligencia, nuestra libertad y nuestra responsabilidad (Guzmán, 1982).

Por ende, el compromiso de ser Hombre es ejercer su libertad teniendo conciencia de sus alcances y limitaciones. Considerando que se tiene esta responsabilidad también de manera colectiva, porque el cambio ejercido en un individuo, trazará el camino de la humanidad entera.

1.3. Una concepción humanista del Hombre

El Hombre no puede seguir siendo considerado como un ser cuya preocupación básica es la de satisfacer impulsos y gratificar instintos, o bien reconciliar al *ello*, *al yo* y *al superyó*; ni la realidad humana puede comprenderse meramente como el resultado de procesos condicionantes o reflejos condicionados (Frankl, 1984).

El Hombre es un agente consiente; tal es el punto de partida. Él es quien experimenta decide y actúa se debe considerar como un todo y comprender el contexto de su proceder (Child, 1975).

Para la corriente humanista, el Hombre comienza su labor cognoscitiva tomando conciencia de su mundo interno experiencial, de sus vivencias. En el principio de la vida humana como tal, existe la toma de conciencia. Percibimos el mundo externo de acuerdo con nuestra realidad personal y subjetiva, es decir con un enfoque de “adentro-hacia-afuera”.

El enfoque humanista considera que el Hombre tiene una tendencia intrínseca hacia la autorrealización. Consiste en un impulso natural a actualizar, mantener y mejorar el desarrollo y vida del organismo; en el fondo es la esencia de la vida misma. El Hombre muestra capacidad y también deseo de desarrollar sus potencialidades. Este impulso natural lo guía hacia su plena autorrealización, lo lleva a organizar su experiencia y, si lo puede hacer en ausencia de factores perturbadores graves, esta organización se orientará en el sentido de la madurez y del funcionamiento adecuado, es decir, en el sentido de la conducta racional y social subjetivamente satisfactoria y objetivamente eficaz.

Es frecuente definir al Hombre como un “animal racional”. Se considera su inteligencia, su razón y su lógica como la nota distintiva. Cuando no sigue este camino o mejor, cuando va en contra de él, se dice que el Hombre procede en forma irracional. Pero el ser humano puede también seguir un tercer procedimiento, que no es racional ni irracional, si no simplemente arracional, y constituye otra dimensión de la vida humana.

Cuando un individuo está libre de mecanismos defensivos, actúa espontáneamente, observa y ausculta todas las reacciones de su propio organismo, dispone de un cúmulo inmenso de conocimientos que el organismo procesa, a veces inconscientemente, y genera conclusiones que se le presentan como intuiciones.

El Hombre también posee la capacidad de autorepresentarse. Esta capacidad de contemplarse a sí mismo desde afuera, de autoproyectarse, de autoduplicarse, de autoreproducirse, esta capacidad de tomar conciencia plena de sí mismo es una característica distintiva del Hombre y es la fuente de sus cualidades más elevadas.

Esta capacidad le permite distinguirse a sí mismo del mundo exterior, le posibilita vivir en un tiempo pasado o futuro, le permite hacer planes para el porvenir, utilizar símbolos y usar abstracciones, verse a sí mismo como le ven los demás y tener empatía con ellos, comenzar a amar a sus semejantes, tener sensibilidad, ética, ver la verdad, crear la belleza, dedicarse a un ideal y, quizá, morir por él. Realizar estas posibilidades es ser persona.

El Hombre tiene clara conciencia de sí mismo como ser libre; sin embargo, la libertad de que goza el Hombre no es absoluta, hay grados de libertad. El nivel y los grados de libertad aumentan a medida que la persona se abre y acepta sus vivencias, a medida que la persona es ella misma y da entrada y hace accesibles a su conciencia todos los conocimientos disponibles relacionados con la situación.

A su vez, el Hombre tiene la facultad de ningún otro organismo para crear. La creatividad consiste en el proceso de percibir elementos que no encajan o que faltan, de formular ideas o hipótesis y de corroborarlas. Szent-Györgyi (citado en: Martínez, 2004) señala que el pensamiento creativo consiste en ver lo que todo el mundo ve, y pensar lo que nadie piensa.

Lo importante no es atomizar al Hombre, ni desintegrarlo en elementos para estudiarlo, si no describirlo en su totalidad y en sus contextos concretos de lugar y tiempo (Martínez, 2004).

Un enfoque integrador tiene como objetivo, reunir todos los aspectos de la persona de modo que esta pueda vivir la experiencia de su sí mismo como un organismo unitario, más que como una mezcla de partes (Kepner, 1992).

La creencia principal de Rogers es que la naturaleza básica de de los seres humanos es constructiva y confiable. Esta naturaleza es acelerada cuando el individuo funciona libremente. En este caso, el individuo se libera progresivamente de condiciones de valor almacenadas a través de valores introyectados a partir de los otros significativos en un contexto social (Bozarth, 2007).

La tendencia de actualización se caracteriza por una aspiración en la dirección de metas tales como salud, satisfacción de necesidades, mediante expansión y adaptación autolimitadora, desarrollo corporal y espiritual en el campo de tensión entre autonomía y adaptación dependencia e independencia, integración y diferenciación. La naturaleza humana se considera en el fondo y con profundidad positiva, tanto en el referente al desarrollo individual como en la confrontación constructiva y creativa en relaciones con otros seres humanos y con el mundo. De éste modo, para Rogers toda elección realizada por los seres humanos es expresión de la búsqueda de autorrealización de su desarrollo total. Esta aspiración a la completitud personal es para él una característica del la existencia humana (Quitmann, 1989).

2. EL HUMANISMO COMO MÉTODO FILOSÓFICO.

2.1. El nacimiento del humanismo.

La palabra *humanismo* fue creada a principio del siglo XIX por Niethamer (citado en: Ficino, Poliziano, Mirándola, Pompanazi, Castiglione y Guicciardini, 1994). Para insistir en el valor formativo de los clásicos latinos y griegos frente a la pujanza de la ciencia y de la técnica moderna, tiene hoy connotaciones diversas. Ciñéndose al humanismo renacentista se puede decir que fue un movimiento que buscaba mediante las humanidades: gramática, retórica, historia, poesía, filosofía etc. el cultivo de las facultades del Hombre. El ideal educativo humanista a su más alto nivel fue el del pleno desarrollo de la personalidad.

Se ha afirmado que el humanismo es la filosofía del renacimiento. Kristeller (citado en: Ficino, Poliziano, Mirándola, Pompanazi, Castiglione y Guicciardini, 1994) afirma que es característico de los humanistas, haber heredado muchas tradiciones de los maestros medievales de gramática y retórica, los llamados dictadores, y el haber agregado a tales tradiciones la insistencia del estudio e imitación de los autores latinos.

El humanismo vuelve a Platón, a Aristóteles, a Sócrates y a las distintas escuelas orales del helenismo, sin olvidar las grandes corrientes orientales que giran en torno al pitagorismo judaísmo, cristianismo etc.

El humanismo establece, finalmente, la concordia entre la cultura clásica y el cristianismo.

Visto así el humanismo es un ideal, un quehacer, un método y unos principios que animan e impulsan la tarea de los llamados *humanistas* de los siglos XV y XVI, fundamentalmente.

El humanismo como fenómeno cultural y humano es una corriente que invade Europa durante los siglos XV y XVI.

Pero es en Italia donde el fenómeno adquiere caracteres propios y bien definidos. El humanismo italiano será objeto constante de estudio, de imitación y exportación a toda Europa. Es aquí donde florecen toda clase de humanismos, y donde encontramos los humanistas pioneros.

No es porque el movimiento humanista fuera un movimiento hacia atrás, al descubrimiento, conocimiento e interpretación del mundo clásico. El interés de los humanistas por los clásicos no fue meramente de índole erudita, si no que buscó un designio práctico.

El movimiento humanista se considera el rasgo más original de la cultura del renacimiento. (Ficino, Poliziano, Mirándola, Pompanazi, Castiglione y Guicciardini, 1994).

En la actualidad, el pensamiento humanista busca observar al Hombre de forma integradora, considerando todas aquellas características que lo humanizan, y dando énfasis al protagonismo de su propio desarrollo.

2.2. El humanismo existencialista

Desde el estallido de la revolución cultural del renacimiento, las distintas disciplinas y los pensadores humanistas siguieron desarrollando el estudio del Hombre en la corriente humanista. Posterior a la Segunda Guerra Mundial, el panorama cultural se tornó vislumbrado y dominado por Sartre y por el existencialismo.

La formación filosófica de Sartre recibió principalmente la influencia de la escuela fenomenológica. La aplicación del método fenomenológico, no se trata de estudiar ésta o aquella emoción, o de recoger datos sobre particulares comportamientos emotivos, sino de ir a las principales estructuras fundamentales de la conciencia que permiten y explican el fenómeno emotivo.

La emoción y la imaginación son tipos organizados de conciencia, modos particulares de relacionarse con el mundo, de atribuir un significado a las

situaciones que se viven. Además las imágenes mentales no son simples “repeticiones” de datos externos, de objetos, o de hechos; la función imaginativa, al contrario, revela la propiedad fundamental que tiene la conciencia de tomar distancia de las cosas, de trascenderlas, y de crear libremente otra realidad.

Para Sartre (citado en: Puledda, 1996) es fundamental el estudio de la relación entre la conciencia humana real existente, y el mundo de las cosas al que la conciencia por su misma constitución, hace siempre referencia.

Sartre reformula el concepto fundamental de la fenomenología (la intencionalidad de la conciencia) como trascendencia hacia el mundo: la conciencia trasciende a sí misma, se supera continuamente hacia el mundo de las cosas. Pero el mundo, a pesar de ser el soporte de la actividad intencional de la conciencia, no es reducible a esta. En esta tarea de incesante proyección y de auto-proyección, el Hombre es, por esencia, sus propias posibilidades.

Lo que caracteriza a la realidad humana no es una esencia preconstituida, sino precisamente el existir, con un incesante preguntarse sobre sí misma y sobre el mundo, con su libertad de elegir y de elegirse. Pero justamente la libertad de elegir, la que genera angustia. Sartre define a la angustia como la sensación de vértigo que invade al Hombre cuando éste descubre su libertad y se da cuenta de ser el único responsable de las propias decisiones y acciones. La angustia no tiene referencia precisa, si no que más bien “miedo a tener miedo”.

Y es para huir de la angustia que anida en la libertad, para eludir la responsabilidad de la elección, que los Hombres recurren a menudo a esas formas de auto-engaño que constituyen los comportamientos de fuga y excusa, o a la hipocresía de la mala fe, cuando la conciencia trata de mentirse a sí misma, mistificando sus motivaciones y enmascarando e idealizando sus fines.

El existencialismo es una doctrina que hace posible la vida humana, y que por otra parte, declara que toda verdad y toda acción implican tanto un ambiente como una subjetividad humana.

Para Sartre (citado en: Puledda, 1996) el Hombre que se aprehende a sí mismo directamente con el “cogito” descubre también a todos los demás, y los descubre como condición de su propia existencia. Él cae en cuenta de que no puede ser nada si los otros no lo reconocen como tal. Para obtener una verdad cualquiera sobre mí mismo es necesario que la consiga a través del otro. El otro es tan indispensable para mi existencia como para el conocimiento que yo tengo de mí. En estas condiciones el descubrimiento de mi intimidad me revela, al mismo tiempo, al otro como una libertad colocada frente a mí, la cual piensa y quiere solamente para mí o contra mí. Así descubrimos inmediatamente un mundo que llamaremos la inter-subjetividad, y es en este mundo que el Hombre decide sobre lo que es y sobre lo que los otros son.

En el siglo XVIII, la filosofía atea ha eliminado la noción de Dios, pero no la idea de que la esencia del Hombre precede a su existencia. Sin embargo, según Sartre, el concepto de Hombre se centra en todos los Hombres, lo que significa que cada Hombre es un ejemplo particular de un concepto universal: el Hombre.

Por lo tanto, el Hombre no tiene una esencia determinada; su esencia se construye en la existencia. El Hombre es libre de ser lo que quiera, pero en este proceso de autoformación, no tiene a disposición reglas morales que lo guíen.

Si verdaderamente la existencia precede a la esencia, no podrá jamás dar explicaciones refiriéndose a una naturaleza humana dada y fija; en otras palabras no hay determinismo: el Hombre es libre, el Hombre es libertad.

El Hombre está obligado a elegir y a construirse en la elección. El abandono y la elección van junto a la angustia. La angustia pasa a ser entonces el sentimiento de “aplastante responsabilidad” que acompaña una elección que se reconoce no sólo como individual, sino que involucra a otros seres humanos o aún a la humanidad entera (Puledda, 1996).

La responsabilidad principal que tiene el Hombre es elegir, cuando elige para él, elige automáticamente para los demás.

3. LA FENOMENOLOGÍA COMO MÉTODO DE ANÁLISIS

3.1. El problema de la objetividad

El método científico en el estudio de la realidad consiste en contemplar un objeto desde el punto de vista llamado objetivo. La principal característica que distingue el método científico de acercarse a la realidad es describir un objeto, hablar de éste, rodearlo, captar todo lo que atraiga los sentidos e inteligencia y abstraerlo del objeto mismo y, cuando se haya concluido todo esto, al parecer, sintetizar estas abstracciones analíticamente formuladas y tomar el resultado por el objeto mismo (Suzuki, 1973).

Las ciencias humanas dicen que todo lo humano es exterior, todo en mí es exterior o abierto. ¿Es cierto que en esta exposición a la intemperie, la subjetividad se pierde entre las cosas o entre la materia? La subjetividad, ¿no tiene significado precisamente por su incapacidad de encerrarse en su interior? (Lévinas, 1993).

Para el racionalismo cartesiano, el objeto de conocimiento se inscribe en la inmanencia de la subjetividad pensante. El sujeto percibe o intuye sus ideas, sin el referente objetivo que se alcanza en la actividad pensante. Se inicia así, un retraimiento hacia el campo noemático de la conciencia, entendida como horizonte que permite y sostiene la presencia de dichas ideas.

Si conocer implica siempre la intuición, y si además el conocimiento es una actividad propia de la inteligencia y del pensamiento, resulta que en el caso del conocimiento humano, que se realiza desde una subjetividad finita, éste se ha de construir como una síntesis de intuiciones y conceptos.

Únicamente podemos tener una actividad propiamente cognoscitiva cuando el objeto nos es dado, mediante una facultad receptora. Ahora bien, las intuiciones por sí solas, no pueden constituir conocimiento, ya que se precisa que el objeto pueda ser pensado en relación con la representación. Por ello precisamente, viene a exigirse también la eficacia del concepto que, si bien por sí sólo es “vacio”,

puede sintetizarse con la diversidad intuitiva, posibilitar y constituir la objetividad propiamente dicha.

La posibilidad única con la que cuenta el sujeto humano para captar y recibir al objeto, se encuentra en la sensibilidad. Fuente única en la que se instala el poder intuitivo del Hombre. El entendimiento por el contrario, piensa los objetos, no los intuye, y en él se originan los conceptos. El conocimiento en definitiva puede cristalizar gracias a la síntesis de lo que es dado a la intuición, con lo que es puesto por la actividad pensante del entendimiento. El objeto de conocimiento se conforma y posibilita desde la confluencia entre estas dos fuentes subjetivas. Las intuiciones sensibles suministran material, mientras que los principios formales y esenciales quedan en dependencia de la espontaneidad del entendimiento.

La capacidad de recibir representaciones, al ser afectada por los objetos se llama sensibilidad, y es la única que nos suministra intuiciones. Por medio del entendimiento los objetos son, por el contrario, pensados y de él proceden los conceptos.

La intuición suministra el material y la diversidad a la subjetividad cognoscente, mientras que, por su parte, el pensamiento ha de sintetizarse a dicha intuición, aportando un aspecto esencial al objeto que se viene a constituir.

La consecuencia directa que deriva de todas estas premisas es que el objeto no puede entenderse como una realidad en sí, como tampoco, por otro lado, puede interpretarse como resultado de una creación metafísica que realiza el sujeto.

La objetividad ha de guardar una estrecha relación con la experiencia. Sólo hay objetividad situados en el campo experiencial. Únicamente en él cabe el conocimiento objetivo.

Para conocer un objeto se exige a demás del pensamiento, la referencia a una intuición. Pensar un objeto y conocerlo son cosas distintas. El conocimiento incluye dos elementos. En primer lugar, el concepto mediante el cual es pensado

un objeto en general, la categoría, y en segundo lugar, la intuición. Sin la intuición sólo hay pensamiento, por lo que para convertir un pensar en conocer, se requiere la referencia a una intuición. Por sí mismo un pensamiento no puede proporcionarnos un pensamiento objetivo.

Toda verdadera teoría del conocimiento debe fundamentarse necesariamente sobre la fenomenología, la cual constituye la base común de toda filosofía y de toda psicología.

Toda la fenomenología no es más que autoreflexión científica de la subjetividad trascendental.

La subjetividad en efecto se determina como un campo de fuerzas y tensiones en el que no es posible separar o aislar a ninguno de sus miembros, so pena de disolver la estructura. Lo primero justamente, es esa "síntesis" en la que hay que reparar para comprender adecuadamente desde su origen el tema de la objetividad en el conocer humano.

Todas las ciencias concebibles de lo real y de lo posible son formas trascendentales de las ciencias universales de la subjetividad trascendental, trazadas conformas a su esencia, como posibilidades de realización de una actividad libre.

Lo objetivo no es más que la unidad sintética de la intencionalidad actual y potencial, que corresponde esencialmente a la subjetividad trascendental (Carrascoso, 1996).

La lógica que es la fenomenología es una lógica fundamental que trata de saber cómo existe de hecho la verdad para nosotros; la experiencia en el sentido Husserliano no expresa éste hecho. Lo que desea hacer la fenomenología por el contrario, descender nuevamente, a partir de un juicio verdadero al efectivamente vivido por el que juzga (Lyotard, 1989).

Los procedimientos de análisis de la experiencia están dentro del mundo de lo experiencial, y no hay manera de salirse de ella porque hay un factor fijo y uno variable, es la etapa del análisis de los hechos que es la que hace que lo meramente posible se convierta en real. Para Husserl (1986) experiencia es una especie de dos sentidos, en un sentido la cosa se me da dentro de la propia yoidad, es la mismidad, luego se ha de tratar de objetivar, ver los límites, lo que quiero es objetivar al otro, necesita de un segundo sentido, que es el propio que tienen los hechos, un sentido originario y pragmático que es indirecto, porque lo que hace es ponerse en el lugar de otra cosa mi yo intenta ponerse en otro yo.

Toda vivencia que no está ante la mirada puede convertirse, de acuerdo con una posibilidad ideal, en "vista", dirigiéndose a ella una reflexión del yo, con la que se convierte en objeto para el yo. Pero las reflexiones son a su vez vivencias y pueden en cuanto tales tornarse sustratos de nuevas reflexiones y así *in infinitu*, con universalidad de principio.

El método fenomenológico mueve internamente en actos de la reflexión. La reflexión podemos decir, es el rótulo que designa el método de conciencia para el conocimiento de la conciencia en general, pero justo en este método se convierte ella misma en objeto de posibles estudios: la reflexión es también el rótulo de formas de vivencias esencialmente relacionadas.

Toda causa de reflexión tiene el carácter de una modificación de la conciencia y de su modificación que en principio puede experimentar toda conciencia.

La tarea fenomenológica es indagar sistemáticamente el conjunto de las modificaciones de las vivencias que caen bajo el nombre de reflexión, en compañía de todas las modificaciones con que están en relación esencial y que las suponen.

La intencionalidad es lo que caracteriza a la conciencia en su pleno sentido, y lo que autoriza para designar a la vez la corriente entera de las vivencias como corriente de conciencia y como unidad de una conciencia.

Entendiéndose por intencionalidad la peculiaridad de las vivencias de “ser consciente de algo”. (Husserl, 1986 pág. 199).

3.2. El método fenomenológico.

Etimológicamente considerada, la fenomenología es el estudio o la ciencia del fenómeno. Puesto que todo aquello que aparece es fenómeno, el ámbito de la fenomenología no tiene prácticamente fronteras y por consiguiente, no sería posible circunscribirla dentro de los límites de una ciencia particular (Dartigues, 1981).

Fabry (1977) menciona que el método fenomenológico se ha definido como aquel que describe la forma en que realmente experimentamos al mundo y a nosotros mismos, sin intentar ajustar los fenómenos de nuestras experiencias a patrones de interpretación preconcebidos, como lo hacemos cuando despojamos a los fenómenos humanos de su verdadero carácter y los reducimos a un nivel infrahumano. Un ejemplo de patrón de interpretación preconcebido, es el supuesto *a priori* de que los valores son simplemente mecanismos de defensa y formaciones reactivas, la conciencia se reduce al súper ego y el amor al sexo.

El método fenomenológico describe la realidad tal como la experimentamos y percibimos (la realidad tal como es vivida realmente por el Hombre cotidiano en el campo de concentración, en la oficina o en la soledad de su cuarto). Una realidad que no ha sido reducida para satisfacer supuestos *a priori*. Tanto la ciencia como la religión parecen olvidar el hecho de que estos conceptos teóricos, son simples medios de que se vale el Hombre para *pensar* su existencia, y que esté considerado en su existencia concreta, no es un cuerpo ni una psique, sino una unidad indivisible: el Hombre. La conciencia es realidad, la conciencia auténtica no es lo que dictan los padres, la religión o la sociedad, innegablemente todas estas influencias son reales, pero en el fondo se sigue conservando ese extraño y pequeño artefacto llamado conciencia. La cual desempeña un papel decisivo en nuestras vidas: de la medida que lo escuchemos y actuemos conforme a lo

escuchado, depende que nuestra vida sea significativa o carente de sentido. Lo mismo puede causar felicidad y satisfacción, que tensión, conflictos y frustración.

A su vez González, (2000) menciona que la fenomenología es una ciencia eidética de la conciencia trascendental, indaga en la intuición pura, por lo que sólo tenemos en cuenta aquello que está en la conciencia misma, en pura inmanencia y que se pueda ver con la evidencia esencial. El sentido esencial del objeto conocido y el sentido a priori del objeto general se correlacionan sobre la base de intelección. La conciencia como hecho, implica un *a priori* de conciencia. El fenómeno se constituye en una esencia intuitiva que está limitado por la capacidad de experiencia perceptiva.

El método fenomenológico toma el objeto como se intuye en la realidad, se capta de forma inmediata tanto interna como externamente, su objeto es descubrir las intencionalidades que constituyen un objeto.

3.3. Fenomenología humanista.

La frase *fenomenología humanista* no se utiliza comúnmente. Sin embargo, está acentúa la importancia de las experiencias consientes inmediatas del individuo para determinar la realidad, y Rogers sostenía que se requiere el conocimiento de estas percepciones individuales de la realidad, para comprender la conducta humana. Planteaba que cada uno de nosotros se comporta de acuerdo con la conciencia subjetiva que tenemos sobre nosotros mismos, y sobre el mundo que nos rodea. La consecuencia es que la realidad objetiva (cualquiera que sea) no es determinante de nuestras acciones; más bien reaccionamos en función de cómo vemos esa realidad.

No existe camino seguro a una “realidad verdadera” conforme a la que se haya de vivir, pero Roger creía que la apertura y sensibilidad a todas las posibilidades para reunir información, por lo general mantendrían al individuo en acción, siguiendo una dirección satisfactoria para el crecimiento personal y la realización. En pocas palabras, referirse a la teoría de la personalidad de Rogers como “fenomenología

humanista” llama la atención por su respeto hacia los seres humanos como individuos que tienen, como su naturaleza más básica, la tendencia a crecer y realizarse, y que deben ser comprendidos en los términos de sus concepciones particulares de la realidad (Goble y Frank, 1970).

Según el fenomenólogo, cuando una experiencia es vivida, cuando una comprensión de la existencia es suficientemente rigurosa, cuando se han apartado lo suficiente de los prejuicios, los clichés y las convenciones en los que se desliza en general cada experiencia personal, se llega a encontrar ese sentido de la existencia que es el punto de partida de cada experiencia subjetiva, entonces se siente esa intersubjetividad que es garantía de la objetividad. Ciertamente encontramos diferencias entre la fenomenología de los fenomenólogos y la de Rogers. La diferencia radica en que Rogers es un fenomenólogo en tanto psicólogo-terapeuta. El proceso que lleva la experiencia inmediata es la terapia, tanto para el terapeuta como para el cliente. Es un proceso más comprometido, menos racional, más cargado de elementos afectivos que el de filósofo aunque éste sea un fenomenólogo (Favez-Bouthonier 1959, citado en: Castanedo 2008).

Maslow y Rogers (citados en: Nye, 2002) consideraron que los humanos tenían una tendencia natural a la realización. Rogers suponía que la naturaleza humana básica es positiva (que no existe nada inherentemente negativo o maligno en el Hombre). Sugería que si no se le forzaba al Hombre a entrar en “moldes” contruidos socialmente y en lugar de eso se le acepta por lo que es, vivirá de manera mejor. Según Rogers los humanos necesitan y buscan básicamente su satisfacción personal y el establecer relaciones muy estrechas con los demás. Además planteó que cada Hombre se comporta de acuerdo con la conciencia subjetiva que tiene sobre él mismo y sobre el mundo que lo rodea. La consecuencia es que la realidad objetiva no es determinante de nuestras acciones; más bien, reacciona en función de cómo ve esa realidad.

Referirse a la teoría de la personalidad de Rogers (citado en: Nye, 2002) como “fenomenología humanista” llama la atención por su respeto hacia los seres

humanos como individuos que tienen, como su naturaleza más básica, la tendencia a crecer y realizarse y que deben ser comprendidos en los términos de sus concepciones particulares de la realidad.

Rogers creía que se puede reunir información valiosa al estudiar los factores objetivos que influyen en la conducta humana; sin embargo, sugirió que esta información se aprovecha de manera más productiva, sólo cuando se combina con datos provenientes de otras fuentes (es decir, de las experiencias subjetivas propias y de la comprensión empática de otro). En otras palabras, la indagación científica objetiva (basada en suposiciones deterministas) tiene lugar en el estudio de los humanos, pero en éste enfoque es limitado porque omite algo: *la experiencia humana interna* (es decir, la totalidad de las sensaciones internas, pensamientos, sentimientos, percepciones, recuerdos entre otras). Para entender esta experiencia de manera más completa las personas deben evaluarse a sí mismas subjetivamente e intentar alcanzar la comprensión empática (conocimiento-fenomenológico) de la experiencia de los demás.

Como científico, Rogers (citado en: Nye, 2002) reconoció la utilidad de un enfoque determinista. Como terapeuta su punto de vista era diferente. Consideraba útil pensar que los humanos tienen libertad de elección en la relación terapéutica si se basa en la apertura y sensibilidad a la totalidad de sus experiencias. Planteó que conforme progresaba la terapia, los individuos son más capaces de tomar decisiones y de optar por actuar con base en ellas. Creía que los Hombres se desenvolvían hacia la libertad conforme sus reacciones estaban menos a la defensiva, y con menor distorsión hacia la totalidad de sus experiencias internas y de sus ambientes sociales y físicos.

Las ideas de Rogers se desarrollaron principalmente dentro del contexto de las relaciones terapéuticas centradas en el cliente. El término "cliente" se usa porque enfatiza la participación activa, voluntaria y responsable de la persona; también plantea la igualdad entre el terapeuta y el individuo que busca ayuda, con lo que

evita las implicaciones de que éste sea enfermo o de que se esté experimentando con él (Nye, 2002).

4. LA PSICOTERAPIA DESDE EL ENFOQUE HUMANISTA.

4.1. El enfoque centrado en la persona

El movimiento de la psicología humanística apareció en realidad por primera vez a la luz pública (psicológica), con el nombre de psicología humanística, cuando en 1961 se publicó el primer número de “Journal of Humanistic Psychology” y un año más tarde se fundó bajo la presencia de Maslow, la “American Association of Humanistic Psychology” (AAHP).

La AAHP se definía, en su fundación, de la siguiente forma en los artículos de la asociación: “la psicología humanística puede definirse como la tercera rama fundamental del campo general de la psicología (las dos ya existentes son la psicoanalítica y la conductista) y como tal trata en primer término de las capacidades y potenciales humanos que no tienen lugar sistemático ni en la teoría positivista ni en la teoría conductista, o en la teoría clásica del psicoanálisis; por ejemplo; creatividad, amor, sí mismo, crecimiento, organismo, necesidad básica de gratificación, autoactualización, valores superiores, ser, devenir, espontaneidad, juego, humor, afecto, naturalidad, calor, trascendencia del ego, objetividad, autonomía, responsabilidad, salud psicológica y conceptos relacionados con ellos. Ésta aproximación se puede caracterizar también por los escritos de Goldstein, Fromm, Horney, Rogers, Maslow, Allport, Angyal, Buhler, Maustakas, etc. al igual que por ciertos aspectos de los escritos de Jung, Adler y los psicólogos psicoanalistas del ego y psicólogos existencialistas y fenomenológicos (Quitmann, 1989).

La hipótesis central de éste enfoque puede ser brevemente establecida. 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, 1978 a).

Y bien la psicoterapia centrada en la persona apareció como un enfoque psicoterapéutico sistematizado los primeros años de la década de los años cuarentas.

El proceso psicoterapéutico esta fundamentalmente motivado por el impulso de la persona hacia el crecimiento, la salud y la adaptación. La psicoterapia consiste en liberar a la persona de los elementos que obstaculizan su desarrollo normal.

Este proceso está más vinculado a la expresión y clarificación de los sentimientos, que a la comprensión intelectual de la experiencia (Nye, 2002). O como bien señala Lafarga (1978, citado en: Martin 1988) crecer abierto a la experiencia, deponer las máscaras que le impiden reconocerse a sí mismo, dejarse experimentar profundamente, correr el riesgo de ser lo que se vive y afrontar la responsabilidad de vivir lo que se es, construye un Hombre diferente.

La comprensión de las circunstancias del presente inmediato de la persona es más importante que su pasado.

La experiencia de la relación terapéutica, y no la conceptualización de ésta, es el elemento determinante del crecimiento en el proceso psicoterapéutico.

Según Rogers, el foco principal de la terapia centrada en la persona, está en los esfuerzos de éste para afrontar sus experiencias reales y generar maneras de vivir más significativas y satisfactorias. Rogers creía que los individuos tienen dentro de sí la capacidad para descubrir lo que les hace sentirse ansiosos e infelices, y para generar cambios en sus vidas. La terapia centrada en la persona ayuda a movilizar las tendencias inherentes al entendimiento y el crecimiento personal.

Schlien y Zinring (1974, citados en: Lafarga y Gómez del Campo 1989) dividen el movimiento del enfoque centrado en la persona en cuatro fases o periodos.

Primer periodo

De 1940 a 1945. Donde las hipótesis derivadas de la práctica refieren básicamente, que si la persona que recibe ayuda siente la necesidad de recibirla, tiene una inteligencia mínima suficiente y no está rodeada de un medio ambiente totalmente adverso; si el terapeuta actúa como facilitador de la expresión y no interviene directamente, y si entre ambos se establece una buena relación, entonces la persona que recibe ayuda:

- Sentirá una creciente aceptación de sus expresiones y manifestaciones de sentimientos como propias.
- Reconocerá y aceptará la imagen que se forma gradualmente de sí misma.
- Tomará decisiones más responsables.
- Adquirirá un conocimiento más profundo de sí misma.
- Crecerá hacia la independencia personal.

La única característica del terapeuta que se tuvo en cuenta en este primer periodo, fue su capacidad para establecer una relación personal satisfactoria con la persona que recibe ayuda, a fin de facilitar la manifestación del potencial de ésta, y evitar toda forma de intervención directa, para hacer posible el proceso.

Es importante destacar que las hipótesis formuladas en este primer periodo corresponden a postulados del existencialismo.

El sistema teórico emanado de tales hipótesis básicas, se conoció como psicoterapia no directiva.

Segundo periodo

De 1946 a 1953. Éste enfoque se describió como no directivo durante la primera fase, por lo cual dicha descripción negativa más que aclarar oscureció la

participación del psicoterapeuta en el proceso. ¿Cuál era entonces la participación del psicoterapeuta como agente activo de cambio, que lo distinguía del psicoterapeuta con otras orientaciones?

El nombre poco apropiado de psicoterapia no directiva, identificaba a los psicoterapeutas que la practicaban, más por lo que no hacían que por lo que sí hacían.

Durante el segundo periodo, los estudios se orientaron a proporcionar una formulación más completa de todo el proceso, en el cual se incluyó en forma más explícita la participación del terapeuta.

Seeman (1949, en: Lafarga y Gómez del Campo 1989) encontró que a partir de las primeras entrevistas, el movimiento hacia una mayor comprensión de la persona por sí misma, y una mayor actividad en la planeación de la expresión de sentimientos positivos, que seguía a la manifestación de los negativos, se percibía más claramente cuando el terapeuta tenía una “actitud empática” y una “aceptación incondicional”, manifestadas en frases que no sólo reflejaban lo sentimientos y los contenidos, sino que también transmitían las actitudes de comprensión y de aceptación incondicional.

En 1951 Bergman, concluyó que después de las intervenciones estructuradas o interpretativas del terapeuta se producía en la persona que recibía ayuda, un abandono de la exploración en la experiencia del yo, mientras que la clarificación empática del sentimiento generaba una continuada exploración de la experiencia, y la adquisición de una más profunda comprensión de sí misma. Lo más importante de este segundo periodo en cuanto a la práctica psicoterapéutica centrada en la persona, es el esfuerzo de los psicoterapeutas para responder no sólo al sentimiento, sino también al “significado afectivo”, y no al significado semántico, de las expresiones de la otra persona.

Raskin (1951, citado en: Lafarga y Gómez del Campo 1989) describe la participación del psicoterapeuta:

La participación del psicoterapeuta se puede describir como un estar experimentado con la otra persona los sentimientos expresados. Trata de absorberse a sí mismo en la experiencia de la otra persona. En la lucha por conseguir esta capacitación de las actitudes de la otra persona, el psicoterapeuta no puede formular diagnósticos ni interferir en el proceso.

A final de este período, con base en las hipótesis emanadas de la práctica clínica y las investigaciones realizadas. Rogers (citado por Raskin, 1951 en: Lafarga y Gómez del Campo 1989) formuló una teoría “fenomenológica” de la personalidad.

Las siguientes hipótesis sistematizadas en un cuerpo de teoría, fueron formuladas por distintos investigadores para su verificación.

Si la persona logra una mejor organización perceptual de la imagen de sí misma, su conducta cambiara:

- Si existen necesidades insatisfechas en la persona, el organismo buscará una satisfacción.
- Si la persona experimenta amenazas externas o internas, su percepción y su conducta serán rígidas.
- Si disminuyen dichas amenazas, la percepción y la conducta de la persona estarán más abiertas a su propia experiencia.
- Las percepciones de la persona que contribuyen a aumentar la estima de sí misma o la satisfacción consigo misma, serán claramente captadas, aceptadas e incorporadas.
- Las percepciones que producen desestima de sí misma o insatisfacción consigo misma serán negadas, distorsionadas o ignoradas.
- Las percepciones que sean incongruentes con la experiencia producirán malestar psíquico.

- A mayor bienestar psíquico, mayor aceptación de los demás.

El descubrimiento más importante de éste segundo periodo, consiste en que le movimiento hacia cambios positivos y permanentes en la interacción de la personalidad; hacia a actitudes más satisfactorias y constructivas para los demás y para con ellos mismos, y hacia cambios positivos en la conducta de los sujetos, se relacionó más bien con el grado de “empatía”, “aceptación” y “congruencia” de los psicoterapeutas, que con mayor o menor experiencia profesional, edad u orientación teórica o ideología de estos.

Tercer período

De 1950 a 1955, las nuevas hipótesis que subsumen:

- Si dos personas que entran en contacto y una de ellas experimenta ansiedad y ayuda psicoterapéutica; b) si el terapeuta es “congruente” consigo mismo; c) si el terapeuta experimenta una “aceptación incondicional” por parte de la persona que recibe ayuda; d) si el terapeuta muestra además de una “comprensión empática” hacia la otra persona y e) si la persona que recibe ayuda y percibe claramente en el terapeuta, “congruencia”, “aceptación incondicional” y “comprensión empática”, el proceso psicoterapéutico estaba en marcha. La investigación de este periodo se refiere a las “condiciones necesarias y suficientes para el proceso psicoterapéutico”.

En 1962 Goodman encontró, que a medida que avanzaba la percepción mutua de congruencia, avanzaba también el proceso.

Cuarto periodo.

A partir de 1955, evolucionó hacia lo que actualmente se considera psicología experiencial, una psicoterapia más amplia y consciente no sólo de los elementos que constituyen las experiencias de la persona que recibe ayuda y del

psicoterapeuta, en un periodo determinado, sino también de los resultados de la interacción de estas experiencias, mediante un proceso de clarificación, enriquecimiento e integración.

La importancia de este cuarto periodo, radica en el proceso terapéutico considerado como un desarrollo de la persona en todas las dimensiones significativas de su existencia, tanto interna como externa, en direcciones convergentes. El proceso terapéutico fue descrito como la interacción creciente de las experiencias de dos personas: el terapeuta y la persona en busca de ayuda.

La autenticidad del terapeuta, es decir la congruencia entre la experiencia de sus sentimientos y emociones, y la expresión de ésta a través de conceptos y símbolos verbales, empezó a ser considerada como el elemento psicoterapéutico más importante que asimilaba a las anteriores, además de tener la cualidad de servir como modelo de autenticidad para la persona que recibía ayuda.

Las nuevas hipótesis sobre el movimiento en el proceso psicoterapéutico fueron formuladas de la siguiente manera: si la persona que recibe ayuda se percibe aceptada en las diversas modalidades y niveles de su expresión y experiencia, así como percibe que el terapeuta manifiesta su experiencia con claridad y profundidad durante el proceso entonces:

- Sentirá que su experiencia y expresión son cada vez más congruentes.
- Sus sentimientos y afectos serán experimentados con mayor nitidez y simbolizados con mayor claridad.
- La experiencia será más amplia y el manejo de la persona cada vez mejor, tanto en la relación terapéutica como fuera de ella.
- Esta experiencia será más aceptada como propia, referida al presente y diferenciada del pasado.

- La imagen de sí misma será menos rígida, menos determinada por elementos externos y más abierta a nuevas experiencias y al cambio.

El objetivo de toda psicoterapia, consiste en ampliar la capacidad de la persona para seleccionar y organizar en forma congruente e integrada, la experiencia de los estímulos internos y externos y no sólo realizar una simbolización conceptual de éstos.

Éste objetivo se logra cuando las dos personas que intervienen en la relación psicoterapéutica, son capaces de estimular mutuamente esta actividad, la una en la otra, cada una en sí misma.

Quinto periodo.

De 1964 a la fecha. Rogers formuló las siguientes hipótesis, dentro del ámbito de la enseñanza.

- No podemos enseñar a otra persona directamente, sólo podemos facilitar su aprendizaje.
- Sólo se puede aprender significativamente lo que es recibido como enriquecedor del propio yo, y mantiene la imagen de estima que cada uno tiene de sí mismo.
- Una atmósfera amenazante genera una experiencia de miedo, en cambio, un atmósfera aceptante y estimulante genera una experiencia placentera y un aprendizaje flexible.
- Un ambiente educativo es más eficaz para promover un aprendizaje, si se reducen las amenazas a la imagen que el estudiante tiene de sí mismo, estimula una captación crecientemente diferenciada de la experiencia.

Al investigar estas hipótesis no ha sido posible, hasta la fecha, utilizar el aparato científico y metodológico empleado en la psicoterapia, ya que la experiencia y el

análisis sobre la práctica en el campo educativo, son una fuente continua de corroboración, y la dificultad de controlar las innumerables y complejas variables que intervienen en el proceso educativo.

Según Rogers (1980) la hipótesis central del enfoque personalizado, puede ser fácilmente resumida:

Los individuos tienen dentro de sí vastos recursos de autocomprensión, y para la alteración de conceptos propios, actitudes básicas y conducta auto dirigida. Estos recursos son susceptibles de ser alcanzados, si se logra crear un clima definible de actitudes psicológicas facultativas.

Hay tres condiciones que deben estar presentes, para que el clima sea estimulador del crecimiento.

El primer elemento podría denominarse autenticidad, legitimidad o congruencia. Cuando mayor sea la congruencia del terapeuta en la relación con su cliente, mayor será la probabilidad de que éste último cambie y crezca de un modo constructivo. Esto significa que el terapeuta se abra al conjunto de sentimientos y actitudes que fluyen en su interior en un momento dado.

El terapeuta se hace transparente ante el cliente; el cliente puede ver claramente lo que el terapeuta es en la relación, el cliente no experimenta retención alguna por parte del terapeuta. En cuanto al terapeuta, si lo que experimenta está a disposición de su consciente, puede ser vivido en la relación y comunicado si es apropiado. De ese modo habrá una compatibilidad absoluta, o "congruencia", entre lo que se experimenta a nivel visceral, aquello de lo que se es consciente en un momento dado y lo que se expresa al cliente.

La segunda actitud importante para la formación de un clima favorable al cambio, es la aceptación, el cariño o el aprecio, una "visión incondicional positiva". Cuando el terapeuta experimenta una actitud positiva y de aceptación hacia lo que el cliente sea en un momento dado, aumenta la probabilidad de que el movimiento o

cambio terapéutico tenga lugar. El terapeuta está dispuesto a que el cliente sea lo que sus sentimientos inmediatos le dicten.

El tercer aspecto de la relación lo constituye la capacidad de proyección de la comprensión. El terapeuta percibe con precisión los sentimientos e intenciones que el cliente experimenta, y le hace partícipe de su comprensión. El terapeuta se introduce hasta tal punto en el mundo privado de su interlocutor, que no sólo es capaz de clarificar los sentimientos de los que el cliente es consciente, sino los que están ligeramente sumergidos en su subconsciente. Esta forma especial de escuchar constituye una de las fuerzas de cambio más potentes.

En breve cuando las personas son aceptadas y apreciadas, tienden a desarrollar una actitud de mayor cariño hacia sí mismas. Cuando se les oye con proyección personal por parte del oyente, son capaces de escuchar con mayor precisión el flujo de sus propias experiencias internas. Al comprender y apreciar el sí-mismo, éste pasa a ser más congruente con la propia experiencia. Y de ese modo la persona pasa a ser más real, más auténtica.

La práctica la teoría y la investigación, han puesto de manifiesto que el enfoque personalizado se apoya en la confianza básica en los seres humanos y en todos los organismos.

En los seres humanos hay una tendencia natural hacia un desarrollo más complejo y completo. El término mayormente utilizado ha sido el de “tendencia actualizadora” y se haya presente en todos los organismos vivos. Dicha tendencia opera en todo momento.

La tendencia de actualización puede ser desbaratada o retorcida, pero no puede ser destruida sin destruir el organismo.

La tendencia de actualización es selectiva y direccional, es decir, constructiva. Esta potente tendencia constructiva constituye la base fundamental del enfoque personalizado.

Hay una fuente central de energía en el organismo. Dicha fuente es una función confiable del conjunto de los sistemas, más que de una parte del mismo, y la forma más simple de conceptualizarla es como tendencia a la realización, a la actualización, involucrando no sólo el mantenimiento sino el enriquecimiento del organismo.

4.2. La psicoterapia integradora humanista.

En la última década se ha logrado un considerable progreso en el campo de la psicoterapia, en lo que respecta a la evaluación de los efectos de esta última sobre la personalidad y conducta del cliente. En los últimos dos o tres años se han logrado avances adicionales, al identificar las condiciones básicas que, en la relación terapéutica producen el efecto terapéutico y facilitan el desarrollo personal en el sentido de la madurez psicológica.

La psicoterapia no proporciona las motivaciones de éste desarrollo o crecimiento. Por el contrario, ellas parecen inherentes al organismo, de la misma manera que el animal humano manifiesta la tendencia a desarrollarse y madurar físicamente, siempre que se den condiciones satisfactorias mínimas, pero la terapia desempeña un papel de suma importancia, pues libera y facilita esta tendencia del organismo hacia el desarrollo o madurez psicológicos.

Se ha descubierto que el cambio personal se ve facilitado cuando el psicoterapeuta es lo que es; cuando en su relación con el cliente es auténtico y no se escuda tras una fachada falsa, y cuando manifiesta abiertamente los sentimientos y actitudes que en ese momento surgen en él. Ello significa que los sentimientos que el terapeuta experimenta, resultan accesibles para él, es decir, para su propia percepción, y que en caso necesario es capaz de vivir estos sentimientos, serlos y comunicarlos.

La investigación ha demostrado que la percepción de ésta coherencia es uno de los factores que se asocian con una terapia exitosa. Cuanto más auténtico y

coherente es el psicoterapeuta en la relación, tantas más posibilidades existen que se produzca una modificación de la personalidad del cliente.

El cambio también se ve facilitado cuando el terapeuta experimenta una actitud de aceptación, cálida y positiva, hacia lo que existe en el cliente. Esto supone, por parte del terapeuta, el deseo genuino de que el cliente sea cualquier sentimiento que surja en él en ese momento: temor, confusión, dolor, orgullo, enojo, odio, amor o pánico. Significa que lo valora incondicionalmente y que no se limita a aceptarlo cuando se comporta según ciertas normas. Todo esto implica un sentimiento positivo sin reservas ni evaluaciones. Describe ésta situación con la expresión “respeto positivo e incondicional”. Los estudios relacionados con éste problema muestran que cuanto más afianzada se halle esta actitud en el terapeuta, mayores serán las posibilidades de lograr el éxito de la terapia.

Otra condición se denomina: “comprensión empática”. Cuando el psicoterapeuta percibe los sentimientos y significados personales que el cliente experimenta en cada momento, cuando puede percibirlos desde “adentro” tal como se le aparecen al cliente y es capaz de comunicarle a este último una parte de esa comprensión, ello implica que ésta tercera condición se ha cumplido.

Cuando alguien comprende cómo se siente el otro, sin intentar analizarlo o juzgarlo, ofrece un clima en el que el otro se puede desarrollar y madurar. Cuando el terapeuta puede captar momento a momento la experiencia que se verifica en el mundo interior de su cliente y sentirla, sin perder la disparidad de su propia identidad en este proceso empático, es posible que produzca el cambio deseado.

Los estudios realizados con diversos clientes, demuestran que cuando el psicoterapeuta cumple estas tres condiciones y el cliente las percibe en alguna medida, se logra el movimiento terapéutico.

A medida que el cliente descubre que alguien puede escucharlo y atenderlo cuando expresa sus sentimientos, poco a poco se torna capaz de escucharse así mismo. Comienza a recibir comunicaciones de su propio interior, a advertir que

está enojado, a reconocer que experimenta temor o bien que siente coraje. Adquiere la capacidad de percibir sentimientos que siempre habría negado y rechazado. Comienza a tomar conciencia de los sentimientos que antes le habían parecido tan terribles, caóticos, anormales o vergonzosos, que nunca había osado reconocer su existencia.

También comienza a aceptarse. Al expresar sus aspectos antes ocultos, descubre que el terapeuta manifiesta un respeto positivo e incondicional hacia él y sus sentimientos. Lentamente comienza a asumir la misma actitud hacia él mismo. A medida que capta con más precisión sus propios contenidos, se evalúa menos y se acepta más así mismo.

Al operarse estos cambios que le permiten profundizar su autopercepción y su autoaceptación y volverse menos defensivo y más abierto, descubre que finalmente puede modificarse y madurar en las direcciones inherentes al organismo humano.

Con respecto a sus sentimientos y significados personales, se aleja de un estado en que los sentimientos son ignorados, no reconocidos como propios o bien no encuentran expresión. El proceso implica una modificación en su manera de vivenciar las cosas.

El proceso implica una relajación de los esquemas cognoscitivos de su vivencia. El cliente abandona su experiencia anterior, interpretada según moldes rígidos, percibidos como hechos externos, y comienza a cambiar, a combinar los significados de su experiencia de acuerdo con constructos modificables por cada experiencia. El individuo se acerca paulatinamente a su fluidez, formula constructos provisionales, descubre en su propia experiencia como una persona cambiante, y establece relaciones auténticas y estrechas; en fin se convierte en una unidad (Rogers, 1992).

Rogers (citado en: (Goble y Frank, 1970) decía que: “la psicoterapia es la liberación de una capacidad ya existente en el individuo potencialmente

competente. Es posible liberar esta capacidad ya existente” si se dan las tres condiciones actitudinales (empatía, congruencia y aprecio positivo incondicional).

Si bien la terapia centrada en el cliente es la contribución más conocida de Rogers a la psicología, sus inquietudes trascendieron a las situaciones de terapia individual. Estaba muy interesado en las experiencias de grupo como un medio para hacer que las personas experimentaran de manera más profunda y significativa y para que enriquecieran sus relaciones interpersonales.

Maslow (citado en: (Goble y Frank, 1970) encuentra que se han obtenido satisfactorios resultados terapéuticos a través de los diferentes métodos clínicos empleados. Algunas diferencias entre el modo en que cada terapeuta opera son más de tenerse en cuenta que aquellas que existen entre sus respectivas teorías.

De esta forma los principales tipos de psicoterapia proporcionan al paciente, hasta un grado en que podría decirse que resultan plenamente eficaces, la comprensión de sí mismo; amplían y fomentan la intensidad de sus necesidades instintivas, al tiempo que revelan, diezman y destierren cualquier urgencia de índole neurótica.

Cuando la terapia resulta “afortunada”, la gente cambia a tal grado que ve las cosas de un modo distinto y piensa al mismo tenor, pues sus emociones y motivos cambian también; su actitud hacia la propia persona y hacia los demás se toma diferente: “su carácter y personalidad varían”, tanto en lo superficial como en lo profundo; es más existen algunas pruebas de que su apariencia misma cambia; su salud mejora, etc. En algunos casos incluso el CI se eleva”.

Maslow (citado en: (Goble y Frank, 1970) recomienda que paciente y médico deben seleccionarse uno a otro, no con base a monto de honorarios o reputación, si no a la simpatía que uno despierte en el otro. El terapeuta que mejor llega a comprenderse a sí mismo resultará el más afortunado con sus pacientes; y concluye que cualquier cosa que haga de éste una mejor persona, lo convertirá simultáneamente en un mejor profesional.

La idea de que las circunstancias de una vida feliz cuentan entre los agentes terapéuticos esenciales y que la psicología técnica tiene, a menudo, la única tarea de hacer que la persona logre sacar ventaja de tal situación.

Una terapia adecuada, sin importar el método particular que se emplee, ayuda al paciente a lograr mayor auto comprensión más profundidad y conocimiento de sí mismo y una mejor percepción de la realidad; lo anterior confirma el hecho de que la salud psíquica es, sinónimo de una buena percepción del mundo y de la vida. Cuando el individuo llega a hacerse más consciente de sus propias motivaciones, necesidades, deseos, renunciaciones, etc. Todo ello parece desarrollar en él una más amplia capacidad para resolver sus problemas vitales; al tomarse más consciente de sí, siente que la solución a sus conflictos llega de manera más fácil y que esa tarea pide mayor esfuerzo; su clara comprensión nos proporciona solvencia.

Para lograr la gratificación de las necesidades básicas se requiere la habilidad de relacionarse con la demás gente.

El terapeuta afortunado es aquel que en verdad ayuda a la sujeto para que logre una mayor habilidad en lo referente a satisfacer sus necesidades individuales y así, lo impulsa a tomar el camino de la autorrealización. Maslow define este hecho como la “meta final de toda terapia”.

Si la autocomprensión es la llave para la salud mental ¿Por qué el sujeto característico sometido a terapia parece resistirse a reconocer la verdad?, Maslow explica que es una tendencia natural el hecho de proteger la imagen de sí mismo, el yo individual, a más de que la realidad puede resultar amenazadora en extremo, en especial para la persona insegura.

Por esta razón la verdadera culpa resulta del fracaso individual en lo que se refiere a vivir de acuerdo con el propio potencial. Cuando ésta situación negativa prevalece, el terapeuta debe ayudar al sujeto a identificarse consigo mismo y a reconocer la razón de su sentimiento de culpa.

Lo importante aquí está en no pensar, que las buenas condiciones hacen, de modo inevitable, que todos los seres humanos tiendan al desarrollo y a la realización plena de sí mismos; pues ciertas formas de neurosis no responden así en absoluto (Goble y Frank, 1970).

Los sentimientos de desvalimiento, desvalorización y culpa, y su temor al derrumbe catastrófico, deben reemplazarse por una evaluación positiva de sus posibilidades. Su sensación de rechazo debe dar paso a sentimientos de aceptación. Con la desaparición de los impulsos perniciosos y mayor valentía y autoafirmación, se convierte realmente en otra persona.

Con la desaparición gradual de temores, las inhibiciones y los conflictos, con el aumento de espontaneidad y la liberación de impulsos fundamentales, el paciente está en condiciones de establecer nuevas pautas en lo relativo a la búsqueda de metas (Maslow y Shafeer, 1965).

La terapia centrada en la persona se caracteriza por “formas” o “métodos”; que sugiere Rogers para trabajar; los cuales pueden incrementar la eficacia de la terapia por ejemplo, Rogers iniciaba sus sesiones, sobre todo en los primeros contactos, orientándose a sí mismo y a su cliente: un breve periodo de tiempo para prepararse, e invitando al cliente a hacer lo mismo, demostrando que estaba listo para escuchar.

Rogers solía verificar explícitamente si realmente estaba entendiendo correctamente lo que el cliente quería decir, a esto él lo llamo “reformulaciones”, donde parece reflejar o devolver como en un espejo los sentimientos, pensamientos o ideas del cliente. La acción de reformular puede darse de diferentes formas: repetición textual, reformulación sintetizando y clarificando las respuestas del cliente, reformulaciones que parecen intensificar ciertos sentimientos del cliente y reformulaciones en primera persona. También prestaba atención tanto a la conducta verbal como a la no verbal. El hecho de que fuera capaz de reconocer las expresiones más sutiles o las no verbalizadas de los

sentimientos del cliente reforzaba probablemente la sensación del cliente de ser visto y oído y de que se le prestaba atención.

Aunque aparentemente Rogers hablaba de proporcionar apoyo a los clientes, en ocasiones utilizaba también la “confrontación”, guiada a la toma de conciencia de sentimientos y verbalizaciones por parte del cliente. Por otra parte, también valoraba los momentos de silencio como periodos de trabajo especialmente duros para el cliente.

Mientras que consideraba la autorevelación por parte del terapeuta, como reforzarte para los pacientes (Farber, Brink y Raskin, 2001).

4.3. El papel del terapeuta como facilitador.

Castanedo (1990) describe cuatro factores fundamentales en todo proceso terapéutico:

- *Remisión espontánea*: son aquellos factores que forman parte del cliente, como son: la fortaleza del ego y otros mecanismos homeostáticos, así como los que forman parte del medio. Tanto los factores del medio, como los del cliente ayudan a éste a recobrase de su problemática, independientemente de su participación o no en psicoterapia.
- *Factores comunes*: son la gran cantidad de variables que se encuentran en una gran variedad de psicoterapias. Como: la empatía, la aceptación del cliente, el motivar a tomar riesgos, el afecto, entre otras.
- *Efectos del placebo*: aquella porción de mejoría en el conocimiento del cliente de que está siendo tratado.
- *Técnicas*: aquellos factores que son únicos a psicoterapias específicas como: *biofeedback, hipnosis, desensibilización sistemática, etc.*

Por lo tanto, el autor concluye que la eficacia de la psicoterapia radica en la forma en que se expresan tanto el cliente como el facilitador, haciendo énfasis en que el cliente debe dar importancia a hablar en presente y utilizando el pronombre personal “yo”. Enfatizando que la esencia de la psicoterapia reside en ayudar al cliente a tomar fuerzas para que se enfrente y resuelva sus conflictos, lo que cuenta es que éste llegue a adquirir dicha fortaleza en el encuentro terapéutico.

Lafarga y Gómez del Campo (1989) señalan que la tarea del facilitador consiste entonces, en ser atento para evaluar el significado de las palabras y ser empático a cualquier manifestación de necesidad por parte del cliente para permitir su expresión.

Por su parte, la congruencia ha sido motivo de numerosas polémicas y cuestionamientos. Para comprender la función del facilitador, es importante entender el significado del concepto de congruencia.

Truax y Carkhuff (1967, citados en: Lafarga y Gómez del Campo 1989) describieron 5 etapas para que el facilitador llegue a ser congruente.

Etapa 1.- El terapeuta es claramente defensivo en la interacción y hay evidencia explícita de una discrepancia entre lo que dice y lo que experimenta, puede haber contradicciones notables en sus afirmaciones.

Etapa 2.- El terapeuta responde apropiadamente, pero en una forma profesional, no personal, con lo cual da la impresión de que sus respuestas son buenas en apariencia, mas no expresan lo que realmente piensa o siente.

Etapa 3.- El terapeuta es implícitamente defensivo o profesional, aunque no hay ninguna evidencia explícita de ello.

Etapa 4.- No hay evidencias explícitas o implícitas de defensividad. El terapeuta no muestra ninguna incongruencia.

Etapa 5.- El terapeuta está libre y profundamente involucrado en la relación; está abierto a las experiencias y sentimientos, sin señales defensivas o de intentar esconderse en su profesionalismo. En esta etapa el terapeuta no necesita expresar sus sentimientos personales, pero cuando proporciona consejos y reflejos, interpreta o comparte experiencias, es claro que es él mismo, de tal forma que sus verbalizaciones corresponden a sus experiencias internas.

Es obvio que la personalidad del facilitador, sus valores y filosofía influyen considerablemente la dirección de la investigación, sin embargo, si el facilitador acepta las hipótesis fundamentales de la psicología humanista que afirma entre sus postulados la tendencia a la actualización, la terapia se orientará hacia las necesidades y la búsqueda del propio sujeto lo cual es válido en teoría y como filosofía fundamental.

Cuando la relación está enfocada con empatía hacia la exploración tanto de las áreas conflictivas como de las potencialidades del sujeto, promoverá el desarrollo y la actualización de la persona como un todo, es decir, globalmente, con base a sus características biológicas y sociales.

Gimeno-Bayon, (2001) refiere que para comprender a la persona que realiza una psicoterapia se requiere poder empatizar con el modo en que vive la persona. Todas las percepciones y las experiencias se filtran a través de la persona que la está experimentando y son por consiguiente subjetivos.

Para ser efectivo como terapeuta, se debe desprender de cualquier pretensión de objetividad e intentar comprender el mundo del cliente según el sentido que él le da.

El objetivo de la psicoterapia es hacer a la gente libre. La función del terapeuta ha de ser el ayudar a la gente a hacerse libre para tener conciencia de sus posibilidades y para ponerlos a prueba.

La terapia según Rogers, debe ofrecer una comprensión y aceptación profunda de las actitudes conscientes del cliente, en el momento en el que explora paso a paso las áreas peligrosas que ha estado negando a su conciencia.

El objetivo del psicólogo, debe ser el percibir sin prejuicios los hechos que le manifiesta el cliente y tratar de encontrar el orden interno en los mismos. No se trata de encontrar explicaciones causales, sino de elaborar descripciones muy matizadas de los fenómenos.

Un terapeuta debe: considerar al cliente como una personalidad singular e irrepetible. Tener confianza en las capacidades psíquicas del cliente. Y ser consciente de los límites de todo modelo terapéutico.

Castanedo (1990) señala que el contacto aparece en el encuentro terapéutico cuando el terapeuta comparte empatía, interés, y acepta la experiencia del cliente como ésta es, sin juzgarlo. Esto es lo que los existencialistas denominan una existencia comunicando con la otra, lo que se produce cuando el terapeuta hace sentir su presencia en el cliente o en el grupo.

Según Maslow y Shafeer, (1965) la personalidad del terapeuta y la forma en que se relaciona con el paciente y reacciona ante sus problemas son de máxima importancia.

Es importante que el terapeuta posea un conocimiento y una evaluación adecuados de sí mismo, sin sobrevalorarse como individuo ni experimentar penosos sentimientos de inadecuación o inseguridad.

El terapeuta debe tener una formación muy amplia. El primer paso consiste es que el psicoterapeuta se someta él mismo a un análisis psicológico. Una comprensión adecuada de sus propias tensiones, conflictos, y dificultades le permitirá ponerlos de lado, de modo que no intervengan en su tratamiento de otras personas.

Un buen contacto significa una actitud franca y confiada por parte del paciente, que le permite relatar sus dificultades al terapeuta.

La actitud del terapeuta que escucha todo sin condenar, censurar o escandalizarse se ha descrito como una actitud permisiva. Tal actitud proporciona al cliente la seguridad de que puede decir lo que desee sin que se le reprenda o pierda el respeto o el afecto del terapeuta.

El terapeuta no sólo permite que el paciente hable con toda libertad, si no de hecho lo alienta a hacerlo. Con resultado universal de esta actitud, el paciente se tranquiliza y se alivia.

Todas las actitudes irracionales, sospechosas, hostilidades y demandas excesivas que el paciente tiene con respecto al mundo, se proyectarán también sobre el terapeuta de modo inconsciente. La relación refleja así toda la actitud del paciente hacia la vida y hacia las demás personas. Si el proceso terapéutico es exitoso, aprende a establecer una relación sana afectuosa y basada en el autorespeto, por lo menos con un individuo; por lo común; lleva ésta nueva actitud a su vida diaria, lo cual le permite relacionarse asertivamente con otros individuos.

A su vez Gómez del Campo (1994) refiere que la asertividad es la capacidad para autoafirmarse y defender los propios derechos sin agredir a los demás, es una importante habilidad en el facilitador, dado que es una de las áreas que probablemente va a encontrar alterada en sus clientes. Muchos problemas de las personas se deben a su incapacidad para decir “no”, para poner límites y para enfrentarse a otra persona que quiere abusar de ella.

4.4. Congruencia, Empatía y Aprecio Positivo Incondicional

Rogers ha realizado formulaciones teóricas, hipótesis, acerca de las bases de la efectividad en la psicoterapia. Ha concluido que la efectividad se debe a que el terapeuta lleva a cabo elementos experienciales o actitudinales durante la relación terapeuta-paciente.

Uno de sus supuestos es que el crecimiento personal se facilita cuando el orientador es lo que es, cuando en la relación con su paciente es honesto,

empleando el término congruencia para describir este elemento. Quiere decir, que los sentimientos que el orientador está experimentando sean accesibles a él, a su conciencia; es decir, es capaz de comunicarlos si resulta apropiado.

Esto significa que el terapeuta llega a un encuentro personal directo con su paciente, significa que él está siendo él mismo, y no negándose a él mismo. Mientras el terapeuta sea más capaz de escuchar en forma aceptante lo que está sucediendo dentro del él mismo, y mientras sea más capaz de escuchar en forma aceptante lo que está sucediendo dentro de él mismo, y mientras sea más capaz de ser la complejidad de sus sentimientos sin temor, más alto será el grado de su congruencia.

Y entre más genuino y congruente sea el terapeuta en la relación, habrá mayores probabilidades de que ocurra un cambio en la personalidad del paciente. Ser real implica la difícil tarea de conocer la corriente de experiencias que ocurren dentro de uno mismo, corriente marcada especialmente por la complejidad y el cambio continuo (Lafarga y Gómez del Campo, 1978).

En filosofía los términos autenticidad y auténtico son aplicados por algunos pensadores especialmente, no exclusivamente, a la existencia humana. Se dice entonces que un determinado ser humano es auténtico cuando es, o llega ser lo que verdadera y radicalmente es, cuando no está enajenado. Heidegger ha hablado de su autenticidad e inautenticidad como modos de ser básicos del *Daisen* (del Hombre). El *Daisen* puede en efecto “elegirse a sí mismo”, es decir “ganarse”, en cuyo caso se apropia a sí mismo y se hace “auténtico”. Puede también “no elegirse a sí mismo”, es decir “perderse” en cuyo caso deja de apropiarse a sí mismo, y se hace “inauténtico” no llega a ser lo que es (Sartre, 1990).

De igual forma Means y Thorne (2003) hablan sobre la congruencia mencionando que es la simbolización e integración precisa de la propia experiencia en la conciencia, y la adecuada expresión de esta experiencia, integrada en la conducta.

También refiere que a menudo se equipara la congruencia con la expresión directa del sentimiento. Este es un entendimiento simplista e inadecuado de la congruencia.

O bien como señala Rogers: *...no estoy diciendo que sea provechoso soltar impulsivamente y sin consideración todo sentimiento y acusación que se nos ocurra, bajo la cómoda impresión de que estamos siendo auténticos...* Cuando el terapeuta erróneamente entiende que la conciencia sólo tiene que ver con la expresión del sentimiento, existe la tendencia de experimentarla como algo discontinuo en relación al proceso (Lafarga y Gómez del Campo, 1989, pág. 124).

Brazier (1997) señala que Rogers a partir de 1962 en adelante llegó a afirmar que la congruencia era la más fundamental de las tres actitudes, y así lo siguió siendo hasta el final. Así es como Rogers lo describe: la genuinidad en el terapeuta significa que el terapeuta es su Self actual durante su encuentro con el cliente. Sin fachadas abiertamente tiene los sentimientos y las actitudes que fluyen en el momento. Esto implica darse cuenta de uno mismo; o sea, los sentimientos del terapeuta le son accesibles a su conciencia y es capaz de vivirlos, experimentarlos en su relación y comunicarlos si persisten. El terapeuta se encuentra con su cliente directamente persona a persona. Él es él mismo, sin negarse a sí mismo.

Otra condición esencial en la relación que señala Rogers, es cuando el terapeuta experimenta una exacta comprensión empática del mundo privado de su paciente, y es capaz de comunicar algunos de los fragmentos significativos de esa comprensión. Percibir el mundo interno de significados privados y personales del paciente como si fueran los propios, pero sin nunca perder la cualidad del “como si” a esto llama empatía (Lafarga y Gómez del Campo, 1989).

Como señaló Fromm (1970) la “empatía” consiste en que “se padece con” o en un sentido más amplio “se siente con” la otra persona. Esto significa que no se mira a la persona de afuera, sino que uno se mete dentro de la otra persona. Significa que yo experimento en mí mismo lo que ella experimenta. Se trata de un modo de relacionarse no del yo con el tú, sino de un modo que se caracteriza por la frase

“yo soy tú”. La empatía implica que yo vivo dentro de mí lo que el otro vive, y por lo tanto en ésta vivencia él y yo somos uno.

Cuando el mundo del paciente está claro para el terapeuta y puede moverse con libertad dentro del él, entonces puede también comunicar su comprensión de lo que es vagamente conocido por el paciente, o verbalizar significados de la experiencia del paciente, que para él es poco conocida.

En esta clase de empatía elevadamente sensitiva parece importante para hacer posible que una persona se acerque a sí misma y aprenda a cambiar y a desarrollarse.

Cuando el terapeuta puede entender la experiencia que está ocurriendo momento a momento en el mundo interior del paciente, como él la ve y la siente, sin perder la individualidad de su propia identidad en ese proceso empático, es probable que el cambio tenga lugar.

Si bien la exactitud de dicha comprensión es sumamente importante, la comunicación del intento de entender también ayuda. Si el paciente percibe que el terapeuta está tratando de entender sus significados, esto será de provecho, pues le comunica el valor que el terapeuta le da como individuo.

La empatía es la disposición y capacidad de entrar en el mundo experiencial de la otra persona, dejando de lado nuestro propio marco de referencia. La empatía es un proceso, una forma de ser en la relación con el cliente, que evoluciona en el curso de la relación.

En la terapia, la empatía debe cubrir todo el ámbito de las experiencias del cliente: sentimientos, pensamientos, cuestiones teóricas y preocupaciones morales y éticas.

Según Lafarga y Gómez del Campo (1989) la tercera hipótesis de la que nos habla Rogers, es que la relación terapéutica será más efectiva mientras más incondicional sea el interés positivo, es decir, que el terapeuta aprecia al paciente

en una forma total, más que condicional. El terapeuta acepta los sentimientos del paciente. Siente un interés positivo incondicional por esta persona. Este es un sentimiento positivo que se manifiesta sin reserva ni evaluaciones significa *no* hacer juicios. Es más probable que el cambio y el desarrollo ocurra, mientras más tome el terapeuta una actitud afectuosa, positiva y aceptante hacia lo que hay en el paciente.

Significa una especie de amor por el paciente tal como es, teniendo en cuenta que la palabra *amor* se toma del término teológico *ágape* y no de sus significados comunes románticos y posesivos. Lo que se describe es un sentimiento no paternalista, ni sentimental ni superficialmente social y aceptable. Respeto a la otra persona como un individuo aparte y no se posesiona de él. Es una especie de agrado que no se exige y que tiene fuerza, lo que se ha denominado “interés positivo”.

Cuando esta apreciación no evaluativa está presente en el encuentro entre el terapeuta y su paciente es más probable que ocurra un cambio y un desarrollo constructivo.

Es así como Rogers (1978 b) menciona que la consideración positiva incondicional hacia otra persona significa “valorar” a esa persona como tal e independiente de los distintos valores que pueden aplicarse a sus conductas específicas

De esta manera Carrascoso (1996) concluye que en la terapia, la “consideración positiva incondicional” del terapeuta, hace posible que el cliente permita que entren en la conciencia experiencias que, a menudo, deben ser negadas o distorsionadas, en orden a cumplir las condiciones de valor. La combinación de la “empatía” y de la “consideración positiva incondicional” en la terapia, facilita el movimiento hacia la “congruencia”.

O como menciona Brazier (1997) la congruencia es correlativa a la aceptación: no puede darse una apertura a la experiencia del cliente si no la hay para la propia experiencia.

5. LA TERMINOLOGÍA HUMANISTA.

5.1. La autorrealización

La piedra angular del enfoque centrado en la persona es la confianza básica en la que Rogers planteaba como la “tendencia formativa” de la naturaleza, de la cual la “tendencia actualizante” propia de los seres humanos, es una manifestación. Él observó que cuando las condiciones esenciales de genuidad, “consideración incondicional” y “empatía” caracterizan las interacciones de persona a persona, ya se trate de un grupo de dos o de mil personas, la tendencia actualizante mueve tanto a individuos como a grupos en dirección del desarrollo y la sanación (O’Hara, 2007).

Maslow adopta el concepto de autorrealización de Goldstein aunque le da un sentido más amplio, según Maslow, la autorrealización significa la tendencia a realizarse en potencial interno. Es el deseo de llegar a ser todo lo que uno es capaz de ser, de lograr la total realización de las propias potencialidades y de la naturaleza intrínseca. Piensa, como Goldstein que la gratificación específica de las necesidades básicas ayuda a la persona hacia la autorrealización (Castanedo, 2005).

A su vez, Rogers señala que la tendencia a la realización es el único motivo básico humano. Creía que el organismo humano tiende de manera intrínseca a conservarse y a esforzarse por mejorar; esto es lo que quiso decir con “realización”. La frase “crecimiento y satisfacción” que se había utilizado anteriormente, se refiere a los aspectos principales de la realización, también incluye la conservación del organismo.

En la perspectiva de Rogers, los aspectos específicos de crecimiento humano varían de persona a persona; en otras palabras, no todas harán exactamente las mismas cosas cuando las condiciones sean propicias para la realización. Señalaba que no hay necesidad de suponer motivos distintos para estas diferentes conductas; es suficiente identificar un motivo primario: *la tendencia a la*

realización, y luego continuar estudiando las condiciones en las que ésta se da sin importar lo que esto signifique en términos de conductas específicas. A pesar de que la realización difiere de una persona a otra en cuanto a los aspectos específicos, hay generalizaciones que son válidas. Algunas características comunes del proceso de realización son la flexibilidad en vez de la rigidez, la apertura en vez de la actitud defensiva y la autonomía en vez de la heteronomía (Nye, 2002).

“Autorrealización en entrega creadora a los demás” es para ella el motivo principal y la “tendencia fundamental del ser humano que se desarrolla normalmente”. Basándose en Horney y Jung, entiende por ello “la realización de las mejores potencialidades de un individuo que a través de su desarrollo, expresa su propio interior y no sólo así mismo si no que potencia a otros y participa en la creación cultural”. Esto exige una lucha permanente con altos y bajos con un constante arriba ya bajo: “la imagen del ser humano que vive en forma constructiva...se demuestra como la de un ser humano que logra, incluso con grandes dudas, tras fuertes pérdidas y grandes errores, avanzar sincero consigo mismo, comprensivo con los demás, efectivamente constructivo y en paz interior” (Quitaman, 1989).

Las personas autorrealizadoras participan, sin excepción, en una causa exterior a su propia piel, en algo fuera de sí mismos. Todos de un modo u otro, dedican su vida a la búsqueda de lo denominado los valores “del ser”

Ocho modos de autorrealizarse:

Primero, la autorrealización significa vivenciar plena, vivida y desinteresadamente, con la concentración y absorción totales. En este momento la persona es total y plenamente humana.

Segundo; la vida como un proceso de elecciones sucesivas. En cada instante existe una elección progresiva regresiva. Podemos orientarnos hacia la defensa, la seguridad o el miedo. Pero en el lado opuesto, esta la opción del crecimiento.

Elegir el crecimiento en lugar del miedo doce veces al día, significa avanzar doce veces al día hacia la autorrealización. La autorrealización es un proceso continuo.

Tercero; hablar de autorrealización implica que hay un sí mismo que se actualiza. Un ser humano es, como mínimo, su temperamento, sus equilibrios bioquímicos, etc. Existe un sí mismo, y lo que a veces he llamado “escuchar las voces del impulso” significa dejarlo que emerja. Muchos de nosotros, la mayor parte del tiempo no nos escuchamos, sino que escuchamos las voces introyectadas de mamá, papá, el sistema, los mayores, la autoridad o la tradición.

Cuarto; en la duda, optar por ser sinceros. A menudo cuando dudamos no somos sinceros. Mirar dentro de uno mismo en busca de respuestas implica asumir responsabilidad. Esto es en sí mismo un paso hacia la autorrealización. Cada vez que uno se responsabiliza, hay una realización del sí mismo.

Quinto; no se puede escoger sabiamente para toda una vida a menos que uno se atreva a escucharse a sí mismo, a *su propio sí mismo* (Self). Debemos enseñar a la gente a prestar atención a sus propios gustos.

Sexto; la autorrealización no es simplemente un estado final, sino también un proceso de actualización de las propias potencialidades. La autorrealización significa usar la propia inteligencia, supone hacer bien aquello que se quiere hacer.

Séptimo; las experiencias cumbre son momentos transitorios de autorrealización, se trata de momentos de éxtasis que no pueden compararse, garantizarse, ni siquiera buscarse. Podemos establecer las condiciones para que las experiencias cumbre sean más probables, o podemos establecer perversamente las condiciones para que sean menos probables. Romper con una ilusión, deshacerse de una idea falsa, aprender en que no somos buenos, cuales no son nuestras potencialidades, todo eso forma parte del descubrimiento de lo que uno es en realidad. Prácticamente todo el mundo tiene experiencias cumbre, pero no todos lo saben.

Octavo; descubrir quién es uno, que es, que le gusta, que no le gusta, que es bueno o malo para uno, hacia donde voy, cual es su misión. Quiere decir identificar las defensas, y después de haberlas identificado, significa encontrar coraje para renunciar a ellas. Eso es doloroso por que las defensas se erigen contra algo desagradable.

Desacralización. Mecanismo de defensa en donde desconfían de la posibilidad de los valores y de las virtudes. Generalización global.

Resacralización, significa estar dispuesto, una vez más, a ver a una persona “bajo una especie de eternidad”.

Si sumamos todos estos puntos veremos que la autorrealización no es asunto de un solo gran momento. La autorrealización es una cuestión de grado, de pequeños accesos acumulados uno a uno.

He utilizado los términos terapia, psicoterapia y paciente. En realidad no me gustan estos términos ni el modelo médico que entrañan por que sugieren que la persona que acude con el consejero está enferma, y que abrumada por la enfermedad, busca curarse. De hecho, confiamos en que el consejero sea el que contribuya a promover la autorrealización de las personas en lugar de ser quien ayude a curar una enfermedad.

El proceso de crecimiento hacia lo mejor que uno mismo pueda llegar a ser, es por el contrario, un aprendizaje intrínseco.

Aconsejar o asesorar no se refiere a adiestrar, modelar o enseñar el sentido ordinario de decir a alguien que hacer y cómo hacerlo. Es en el estilo taoísta, descubrir y después ayudar. El taoísmo significa no interferir, “dejar estar.”

Lo que hace el buen terapeuta clínico es ayudar a su paciente a manifestarse, a superar las defensas rígidas contra su autoconocimiento, a rescatarse y llegar a conocerse a sí mismo. Las personas que calificamos de “enfermas” son las que no son ellas mismas.

La verdad cura, los requisitos son: aprender a abrirse camino a través de las propias represiones, a conocerse a uno mismo, a escuchar las voces del impulso, a manifestar la naturaleza triunfante, a alcanzar el conocimiento, la verdad y la comprensión.

La tarea consiste, si nos tomamos este modelo en serio, en ayudarles a ser más perfectamente lo que ya son, a actualizar y a realizar más plenamente lo que ya son en potencia (Maslow, 1971b).

Maslow (citado en: Jourard y Landsman, 1987) dedicó su vida a estudiar las condiciones en la que el ser humano desarrollara al máximo su capacidad. Creía que la clave para tal desarrollo era la satisfacción de las necesidades básicas. El ser humano debe satisfacer las exigencias de las necesidades inferiores antes de que puedan emerger las superiores.

Cuando una persona ha podido afrontar estas necesidades, a medida que surgen, sus energías podrán encaminarse con más efectividad hacia la autorrealización; no obstante, la realización del sí mismo no puede buscarse como meta en sí misma.

Desarrolló sus ideas al estudiar a personas que consideraba se encontraban en el proceso de realizarse a sí mismas. Algunos de los rasgos que compartían eran:

- Alto grado de aceptación de sí mismo
- Espontaneidad en su pensamiento
- Concentración en los problemas
- Alto grado de autonomía
- Sentido ético
- Sentido del humor

- Creatividad
- Resistencia a la presión cultural

(Jourard y Landsman, 1987).

Maslow (1991a) menciona que las personas autorealizadas tienen más posibilidades de contemplar el mundo como algo independiente, no sólo de ellas sino del ser humano en general.

Incluso, las percepciones normales de las personas que se autorealizan y en las experiencias cumbre más ocasionales de las personas corrientes, la percepción puede relativamente trascender el ego, ignorar sus propios intereses y ser altruista.

La experiencia cumbre es sentida como un momento autovalidante y autojustificado que contiene en sí mismo su propio valor intrínseco. Es decir, se trata de un fin en sí mismo.

5.2. Experiencias cumbre

Experimentar según Rogers (1978b) significa simplemente recibir en el organismo la repercusión de los hechos sensoriales o fisiológicos que están produciéndose en un momento determinado. El término que designa éste proceso suele emplearse en la frase “experimentar conscientemente” que significa simbolizar de manera adecuada en el plano de la consciencia esos hechos sensoriales o viscerales. Teniendo en cuenta que la simbolización tiene diversos grados de exactitud por lo general nos servimos de expresiones como “experimentar cada vez más conscientemente” para indicar que se está siendo referencia a la extensión de éste proceso hacia una simbolización más completa y exacta.

De esta manera comprendemos lo que Maslow (1971a) explicó como experiencias cumbre, refiriéndose a los mejores momentos del ser humano, a los momentos felices de la vida, a los momentos de éxtasis, de embeleso, de placer, de más

profunda alegría. Empleó éste término como una especie de concepto generalizado y abstracto, porque descubrió que todas estas experiencias estéticas tienen algunas características en común.

El mundo se percibe de diferente manera durante las experiencias cumbre. Puede haber diferencias de intensidad o de grado; durante las experiencias cumbre el mundo se ve *más* al desnudo y honesto, más verdadero; o bien, algunos dicen verlo más bello que otras veces. No son afirmaciones del tipo de “debe ser” o “tiene que ser”, ni tampoco son meras proyecciones de los deseos del investigador. No son alucinaciones; no son simples estados emocionales carentes de referencias cognoscitivas. De acuerdo con los reportes, son iluminaciones, son características verdaderas y auténticas de la realidad que la ceguera anterior había ocultado.

Y sin embargo, esa misma afirmación acerca de cómo se ve el mundo, es también una proposición valorativa. La mayor parte de los autores filosóficos que han escrito acerca de los valores, han tratado de encontrar una sola fórmula o definición que reúna todas las cosas que se encuentran en el recipiente, aún cuando muchas de ellas se encuentran ahí solo por accidente. Olvidándose de que realmente no significa nada, de que es sólo una etiqueta.

Las preguntas que se hacen las personas que andan en busca de su identidad, de su verdadero yo, etc., son principalmente preguntas del tipo de “debe ser”: ¿Qué debo hacer? ¿Qué debo ser? ¿Cómo debo solucionar esta situación conflictiva? ¿Debo seguir esta carrera o esta otra? ¿Debo divorciarme o no? ¿Debo vivir o morir?

La mayor parte de la gente sin preparación está bastante dispuesta a responder directamente estas preguntas, “si yo fuera tú”. Pero técnicamente las personas capacitadas hemos aprendido que esto no funciona, o que incluso puede ser perjudicial. Nosotros no decimos lo que pensamos que la otra persona debe hacer.

Lo que hemos aprendido es que, en última instancia, la mejor forma de descubrir lo que una persona debe hacer es determinar quién y que es realmente, porque el camino hacia las decisiones éticas y valorativas, hacia las elecciones más sabias, hacia el deber ser; es a través del “es” a través del descubrimiento de los hechos, de la verdad, de la realidad, de la naturaleza de esa persona en particular. Entre más conozca acerca de su propia naturaleza, de sus deseos profundos, de su temperamento, de su constitución, de lo que busca y anhela y de lo que realmente le satisface, más fáciles, automáticas y epifenoménicas serán sus decisiones valorativas.

Muchos problemas simplemente desaparecen; muchos otros se resuelven fácilmente cuando se sabe que es lo que está de acuerdo con la propia naturaleza, lo que es adecuado y correcto para uno. Es decir, les ayudaremos a buscar “lo que debe de ser” a través de “lo que es”. El descubrimiento de la verdadera naturaleza de uno es simultáneamente una cuestión del “debe ser” y una cuestión del “es”.

El objetivo inmediato de la terapia, es encontrar lo que la persona es; el proceso de la terapia también es encontrar lo que la persona es. La descripción de lo que uno debe ser es casi la misma de lo que uno es en el fondo.

El yo, que uno lucha por alcanzar, ya existe en un sentido muy real; de la misma manera en que una educación real, más que un diploma que se alcanza al final de una carrera de cuatro años, es el proceso paulatino de aprendizaje. El ser y el llegar a ser, se encuentran, por decirlo así, uno al lado de otro; son simultáneamente existentes en este momento.

Otra clase de fusión de hechos y valores resulta de lo que llamamos aceptación. Aquí, la fusión es el resultado no tanto del mejoramiento de la realidad, del es sino de un descenso del “debe ser” de una redefinición de las metas, de tal manera que se acerquen más y más a la realidad y, por tanto, a lo alcanzable.

Es bastante característico que en una terapia exitosa se lleve a cabo un proceso de aceptación. Del horror inicial que sentimos ante nosotros mismos nos vamos moviendo hacia la resignación. Pero a partir de la resignación algunas veces podemos cambiar en la forma de pensar. Y algunas veces nos vemos ir más allá y experimentar una aceptación plena y amorosa de nuestra humanidad, y partiendo de la comprensión plena de las fallas, llegamos finalmente a verlas como deseables, bellas y gloriosas. Lo que al principio se veía como un mal, puede convertirse en gloria.

Nuestra experiencia subjetiva de querer y desear, es decir, de no estar conformes, puede entonces fusionarse con la experiencia subjetiva de la satisfacción, del acuerdo y de la plenitud que sentimos cuando lo que debe ser se convierte en realidad.

El yo ideal y el yo real lentamente se van acercando más y más a la fusión. El yo real y su imagen idealizada van modificándose lentamente y moviéndose hacia la fusión, esto es, hacia la conversión de la misma cosa en lugar de ser dos cosas muy distintas. El ideal que uno tiene de sí mismo y la percepción real del propio yo, se acercan de tal manera que permiten el auto respeto y, por tanto, el auto amor.

La naturaleza humana básica ha sido calificada de sucia, barbará o mala, debido a que sus características fueron a priori definidas así. Entonces la redefinición en una forma que implique una mayor aceptación de la realidad, es un modo de reducir, la distancia entre lo que es y lo que *debe ser*.

La conciencia unitiva, bajo las mejores condiciones, es valorada. Se ha señalado que esta fusión puede realizarse en cualquiera de las dos direcciones, una de ellas es mejorando la realidad para que se acerque al ideal, la otra es bajando el ideal, de tal manera que la idealidad pueda acercarse a lo que realmente existe.

La conciencia unitaria, es la habilidad de advertir simultáneamente en el hecho, el es, su particularidad y su universalidad; la habilidad de verlo simultáneamente

como momentáneo, y aún también como eterno, o más aún, es la capacidad de ver lo universal en y a través de lo particular y lo eterno, en y a través de lo temporal y momentáneo.

Rogers, dice que todo buen terapeuta debe tener esta clase de percepción unitiva de su paciente, o nunca podrá ser un terapeuta decente. Debe ser capaz de dar al paciente simultáneamente su “consideración positiva incondicional”, considerarlo como una persona única y sagrada, y al mismo tiempo debe estar consciente de que al paciente le hace falta algo, de que es imperfecto y necesita mejorarse.

Debemos ser capaces de percibir tanto los aspectos sagrados, como los aspectos profanos de una persona.

La ontificación. Prácticamente cualquier actividad-medio (valor-medio) puede transformarse en una actividad-fin (valor-fin) si uno es lo suficientemente sabio para desearlo. Se puede transformar el hecho en un valor-fin simplemente al verlo como tal, y por tanto, al hacerlo como tal.

5.3. La intencionalidad.

El vocablo “intención”, *intentio* expresa la acción y efecto de tender-tenderé-hacia algo. Así lo encontramos en Santo Tomás. Franz Brentano recogió la significación escolástica del *intentio* que había sido crecientemente olvidada. Tras un periodo de ocaso, Brentano hizo de la noción de intencionalidad un concepto central de su psicología. Según Brentano los actos psíquicos poseen a diferencia de los fenómenos físicos una intencionalidad es decir, se refieren a un objeto o lo mientan (Sartre, 1990).

La estructura fundamental de la persona humana, es para Mounier la intencionalidad corporal. Es decir, una intencionalidad dinámica relativa al otro ser corporal que de manera que el ser humano se configura como una entidad, haciéndose continuamente, entendiendo constitutivamente al otro.

La reflexión no es sólo una mirada interior sobre el yo y sus imágenes, es también intención y proyección de sí. Por otra parte, la intencionalidad consiste en salir fuera para mirar de nuevo hacia dentro, ese salir fuera es imprescindible para volver (Mortalla, 1985).

5.4. La voluntad.

La relación entre voluntad y deseo fue ya tratada a fondo dentro de la filosofía antigua, especialmente en Platón y Aristóteles. El primero advertía ya que mientras el deseo permanece al orden de lo sensible, la voluntad en cambio, permanece al orden del intelecto. En cuanto a Aristóteles, señalaba explícitamente que si bien el deseo y voluntad son por igual motores, la voluntad es de índole racional. La voluntad desempeña un papel fundamental en las doctrinas de Schopenhauer y Nietzsche. Para éste último, la voluntad es primariamente “voluntad de poder” (“voluntad de dominio”) y constituye la base de una nueva tabla de valores en la cual alcanza la vida el rango supremo (Sartre, 1990).

Solamente desarrollando las facultades interiores, el Hombre puede alejar los peligros que derivan de haber perdido el control de las grandiosas fuerzas naturales a su alcance, y de haberse vuelto víctima de sus mismas conquistas.

La aguda conciencia de que desarrollar estas facultades es indispensable para el mantenimiento de la cordura y la sobrevivencia misma de la humanidad, y el darse cuenta de que sólo así el Hombre puede realizar su verdadera naturaleza, debería incitarlo para afrontar esta tarea con una intensidad de deseo y una resolución iguales a los que hasta ahora ha dedicado a sus conquistas externas.

Fundamentalmente entre estos poderes interiores y aquello a lo cual se debería dar prioridad resulta la enorme y todavía no usada fuerza de la voluntad humana. Entrenarla y usarla constituyen la base de todo esfuerzo. Hay dos razones para esto: la primera es la posición central que la voluntad ocupa en la personalidad del Hombre, y su íntima relación con el centro de su mismo ser, su verdadero yo. La segunda razón es que la voluntad tiene la función de decidir lo que se debe hacer,

y la de usar todos los medios necesarios para su realización, perseverando a pesar de todos los obstáculos y las dificultades.

El descubrimiento de la voluntad dentro de nosotros, y más aún la conciencia de que el yo y la voluntad están íntimamente ligados, puede representar una verdadera revelación que quizá cambie, a veces radicalmente, nuestra autoconciencia y toda la actitud hacia nosotros mismos, los otros y el mundo.

La función de la voluntad no es la de actuar contra los impulsos de la personalidad para forzar la realización de nuestros fines. La voluntad tiene una función directiva y reguladora; pone en equilibrio y usa constructivamente todas las otras actividades y energías del ser humano, sin reprimir ninguna de ellas.

Después de obtener la convicción, la certeza de que la voluntad existe, y de que nosotros tenemos una voluntad, viene la comprensión de la íntima relación entre la voluntad y el yo. Esta comprensión en la experiencia existencial de la pura autoconciencia, la percepción directa de sí mismo, el descubrimiento del yo. En realidad esta experiencia está implícita en la conciencia humana. Es lo que la distingue de los animales, que son conscientes, pero no son autoconscientes.

La autoconciencia o conciencia del yo, tiene dos características una introspectiva, la otra dinámica. Esto se puede expresar de varios modos: por ejemplo, “percibo ser y querer”, o bien, “puesto que soy, puedo querer”.

Se considera que la voluntad puede describirse en *aspectos, cualidades y estadios*; Los *aspectos* representan las facetas que se reconocen en la voluntad completamente desarrollada; Las *cualidades* se refiere a la expresión de la voluntad: son las maneras de expresarse de la voluntad en acción; Finalmente los *estadios* de la voluntad, se refieren específicamente al proceso de querer, el acto de la voluntad tal como se desarrolla desde el principio hasta el final.

Los aspectos de la voluntad humana en su pleno desarrollo son “la voluntad fuerte”, “la voluntad sabia”, “la voluntad buena” y “la voluntad transpersonal”:

- *Voluntad fuerte.* Se considera que para entrenar la voluntad se debe reconocer primero que la voluntad existe, después que tenemos una voluntad, y finalmente que somos una voluntad o un “Yo que quiere”
- *Voluntad sabia.* El aspecto sabio de la voluntad consiste en la habilidad de obtener los resultados deseados con el menor gasto de energías. Para usar sabiamente la voluntad se debe comprender nuestra constitución inferior, familiarizarse con nuestras distintas funciones, los impulsos los deseos, los condicionamientos y las relaciones que hay entre ellos, de tal forma que podamos en cualquier momento, activar y utilizar aquellos aspectos de nosotros mismos que ya tienen la tendencia a producir una acción específica para realizar la condición que nos proponemos.
- *Voluntad buena.* Aunque la voluntad es fuerte y sabia, no siempre es completa. También puede ser un arma peligrosa, porque si la voluntad está dirigida hacia fines negativos se convierte en un grave peligro. La voluntad para ser eficaz debe ser buena. Por tanto la voluntad buena es favorable e inevitable a la vez. Aprender a elegir las metas correctas constituye un aspecto esencial del “entrenamiento” de la voluntad.
- *Voluntad transpersonal.* Ésta se ocupa de necesidades trascendentes, valores absolutos, conciencia unitaria, experiencias cumbre, éxtasis, experiencias místicas, valores del ser, esencia, beatitud, veneración, estupor, realización de las potencialidades del yo, significado último, trascendencia del yo, espíritu, sacralización de la vida, unidad, conciencia cósmica, juego cósmico, sinergia individual y colectiva, integración del individuo en la humanidad, fenómenos trascendentes, máxima percepción sensorial, receptividad y expresión, y las experiencias y actividades relacionadas con esto. Esta es la esfera o dimensión de la voluntad transpersonal, que es la voluntad del Sí transpersonal.

Si se estudia la fenomenología de la voluntad, se debe tener claro las cualidades de ésta, para poder evocarla en la proporción y modo adecuado que requiere la situación.

La voluntad plenamente desarrollada sabe cómo usar estas diferentes cualidades, logrando un equilibrio entre ellas (Assagioli, 1989).

6. LA PSICOLOGÍA SOCIAL COMUNITARIA DESDE LA PERSPECTIVA HUMANISTA.

6.1 Los grupos de encuentro.

Dentro de la doctrina más tradicionalista, la teoría grupal ha mantenido desde siempre que los grupos cumplen una función doble: la de satisfacer necesidades emocionales y la de ayudar a sus miembros a conseguir los objetivos que se han marcado, o la de imponer lo que ha decidido la mayoría, las personas de más estatus o el propio líder. Una función emocional y una función de tarea que nos ayudan a conseguir las metas que nos vamos marcando en los distintos momentos de nuestra vida y sobre todo, se convierten en el escenario privilegiado para la satisfacción de necesidades emocionales (Blanco, 2005).

Castanedo (1990) señala que la esencia de la psicoterapia reside en la habilidad del terapeuta para despertar la esperanza del cliente, reforzar su autoestima, “moverlo” emocionalmente e incrementar sus contactos con grupos de soporte. Todo esto se consigue con talleres o grupos de encuentro.

El término *grupo de encuentro* lo retoma Lapassade (1975) de la denominación “grupo de encuentro fundamental” de Carl Rogers.

Siendo así Child (1975) refiere, que el movimiento de los grupos de encuentro es un claro ejemplo de una de las distintas maneras de cómo se lleva a cabo la terapia o algo que le es afín en grupos.

Según sean las formas de la práctica colectiva serán las directrices y los miembros. Los grupos de encuentro en especial son pequeñas agrupaciones formadas en pro de los participantes.

Rogers, durante más de 35 años de vida profesional como psicólogo, se había dedicado a la psicoterapia individual. Después de años de estudio comprendió que, dado que el Hombre vive en grupo, sería conveniente el estudio de una

técnica para *curar* al Hombre en relación con los otros, sin necesidad de sacarlo del grupo donde vive (Campos, 1984)

El grupo de encuentro tiende a hacer hincapié en el desarrollo personal y en el aumento y mejoramiento de la comunicación y las relaciones interpersonales, merced a un proceso basado en la experiencia (Rogers, 1973)

Rogers forjó el término hacia 1950. El grupo de encuentro rogeriano se hizo cargo de todo el movimiento de liberación del cuerpo.

Un grupo de encuentro está habitualmente constituido por un conjunto de seis a doce personas que se reúnen con la idea, sobre todo, de progresar.

La atención se centra, en rigor, sobre todo en los sentimientos y los intercambios entre los miembros. El camino que lleva el desarrollo personal parte de la exploración de los sentimientos dentro del grupo y prosigue en cualquier dirección, según los deseos de los miembros del grupo (Lapassade, 1975).

A estos grupos puede asistir todo tipo de personas. Para que el grupo funcione es necesario que el número de participantes no sea muy elevado, ya que cuando el grupo es reducido se consigue una mayor interacción entre los miembros y una mayor profundización.

Sin embargo, el número de individuos y la duración del proceso deben decidirse en función de los objetivos del grupo.

La atmósfera en los grupos de encuentro es responsabilidad del facilitador y de los participantes. Dependerá de una buena interacción entre los clientes y el terapeuta, y de los clientes entre sí.

El facilitador parte de la misma premisa básica de la terapia individual, esto es de una confianza en el potencial autoterapéutico de los clientes. Por lo que si existe una atmósfera de confianza, entonces los individuos del grupo comenzarán a manifestar sus sentimientos y actitudes, aún las que han sido negadas

anteriormente a la conciencia; comenzarán a percibirse a sí mismos, sus actitudes y sus problemas, de modo diferente, y a darle soluciones positivas; y entonces en ese mismo momento, el grupo desarrollará un vigoroso sentimiento de cohesión.

El facilitador no directivo debe tener una confianza ilimitada en la capacidad del grupo para autogobernarse. Por lo tanto su labor como terapeuta consistirá en dejar al grupo en total libertad a fin de que él mismo dirija su propio destino.

El facilitador del grupo debe entrar al grupo como uno más, sin dirigir ni aparentar ser más sabio, y se someterá a las críticas y alabanzas igual que los demás, dará y recibirá como un miembro más. Tiene mucho que dar al grupo, pero al mismo tiempo tiene mucho que aprender de los demás (Campos, 1984).

Los acontecimientos de cada sesión parecen dimanar más bien de las personalidades y preocupaciones actuales de los participantes y de las relaciones emocionales entabladas entre ellos. Cuando interviene el facilitador es más para liberar ese flujo que para estructurarlo mediante sus ordenamientos de acuerdo con alguna teoría psicológica (Child, 1975).

Por eso se dice (Campos, 1984). que la función principal del terapeuta es crear una atmósfera de aceptación, comprensión, seguridad, etc. en el grupo, con el fin de que todos y cada uno de los miembros se sientan libres de amenazas internas o externas.

El terapeuta debe procurar que cada miembro del grupo se sienta libre para actuar como considere más oportuno, con la seguridad de que en cada momento será comprendido y querido, tanto por el terapeuta como por el grupo.

Si el clima es de confianza mutua entre los miembros, cada uno se sentirá libre para expresar sus sentimientos. En definitiva, se sentirá libre para aceptarse a sí mismo tal como es emocional, intelectual y físicamente. En este clima tienden a expresarse de inmediato los sentimientos de cada uno de los miembros hacia sí mismo y hacia los otros, así como a disminuir las defensas.

El terapeuta debe aceptar al grupo como grupo, y confiar en su potencialidad de lograr el éxito y guiarse como totalidad por una senda constructiva. Algunos facilitadores provocan ciertos ejercicios y tareas para dirigir al grupo hacia algún fin concreto, como puede ser una mayor comunicación, expresión de sentimientos, etc.

Aceptar al individuo es creer todo lo que dice. El facilitador al creer al individuo hace que éste se sienta aceptado y querido, y quizás logre que más adelante exprese sus auténticos sentimientos. El facilitador debe aceptar y respetar no sólo al grupo como tal, sino a todos y a cada uno de sus miembros.

Otra característica fundamental dentro del grupo es la comprensión empática con cada miembro del grupo, es decir, que comprenda los auténticos sentimientos del cliente, que vea el mundo tal como lo ve éste, y que le comunique de vez en cuando lo que ha comprendido para que el cliente le manifieste su exactitud.

Comprender al cliente no indica aceptación ni rechazo de lo que él comunica, sino sentir con él su problemática para que se sienta acompañado en su tarea dolorosa de autoexploración. Si se siente comprendido alcanza progresivamente más seguridad en sí mismo, disminuye sus defensas y se abre cada vez más a los datos provenientes de su experiencia.

Campos (1984) describe que un principio que proclamó Rogers es el enfrentamiento y la retroalimentación. Señala que las personas no deben hacer juicios, más bien, manifestar el efecto que las actitudes de los otros provocan en ellos. Esto sirve además de retroalimentación, puesto que así la persona se ve reflejada, querida y animada aunque lo que le digan le duela.

Una de las diferencias fundamentales que existe entre la terapia individual y la grupal es que mientras en la primera existe un solo terapeuta, en esta última ejercen como tal tanto el grupo en su totalidad como cada miembro, es decir, cada componente del grupo es a su vez cliente y terapeuta

6.2 El proceso de los grupos de encuentro.

No se puede hacer una división exacta del número de etapas en el proceso de un grupo, ya que no existe límite claro entre ellas. Lo que sí se observa es un continuo que lleva a los miembros a encontrarse mejor a sí mismos.

Rogers distinguió quince etapas en el proceso de grupo porque al analizarlo observó que se iban produciendo algunos cambios de manera progresiva.

Etapa 1.- la etapa comienza cuando se reúnen los miembros, el facilitador les dice que ellos deben dirigir al grupo. En este proceso existe gran confusión, silencios, interacción forzada, frases cortadas etc.

Etapa 2.- se caracteriza por la resistencia del cliente a la expresión y exploración personal existe una ambivalencia de sentimientos, por un lado, los miembros desean expresar sus sentimientos y por otro, sienten temor a lo que dirán los demás. Por tanto, comienzan manifestando su sí mismo público y, progresivamente y con temor su sí mismo privado.

Etapa 3.- se describen los sentimientos pasados y los presentes como si estuviesen en el pasado para disimular su importancia. El individuo que relata un sentimiento en tiempo pasado quiere decir que él antes era así, pero que ahora es distinto.

Etapa 4.- como los sentimientos positivos son mucho más peligrosos para uno mismo, se intenta probar fortuna con los negativos, más fáciles de decir y con menos consecuencias.

Etapa 5.- en esta etapa comienza la exploración y la expresión del material personalmente significativo.

Etapa 6.- en este momento comienzan a expresarse sentimientos interpersonales inmediatos dentro del grupo. El grupo está más unido, se siente más

profundamente el clima de libertad y de seguridad, por tanto, ya es el momento de liberarse de todo, hasta de lo que se siente por los que están al lado.

Etapa 7.- el grupo muestra su capacidad de aliviar el dolor ajeno.

Etapa 8.- en esta etapa cada individuo se va aceptando más a sí mismo, acepta toda su experiencia y toma como suyas todas sus actuaciones. Es el momento donde comienza la transformación de la persona. Se aceptan como propios todos los sentimientos que uno tiene, y al aceptarse a sí mismo, acepta también a todos los demás.

Etapa 9.- los individuos que se hayan quitado la máscara en el grupo servirán de ejemplo y estímulo a los demás.

Etapa 10.- en esta etapa se perfilan las relaciones intergrupales; todos los miembros han roto las fachadas y se expresan con total libertad.

Etapa 11.- muchas veces la retroalimentación es demasiado fuerte, aunque muchas veces se dan de forma brusca, pero en general son bien recibidos y dan resultados satisfactorios.

Etapa 12.- en esta etapa dos, tres o más individuos forman reuniones espaciales al margen de la terapia para dialogar entre ellos más largamente, obteniendo resultados extraordinarios.

Etapa 13.- llegado este momento, los individuos que participan en la terapia mantienen entre sí una relación auténtica, es lo que Rogers denomina “encuentro básico”. Los miembros del grupo se expresan tal como son sin máscaras ni apariencias.

Etapa 14.- la penúltima etapa Rogers la denomina “expresión de sentimientos positivos y acercamiento mutuo”. Los miembros del grupo se sienten como una familia unida en la que se expresan todos los sentimientos y problemas, y se toma a cada participante como alguien con el que se tiene algo en común.

Etapa 15.- esta última etapa refiere a los cambios en conducta que se operan en el grupo. Se producen cambios en los gestos, en el tono de voz, en los sentimientos, en la conducta, etc.

Se produjeron cambios en su filosofía, en la vocación, cambios intelectuales; cambios hacia una mayor espontaneidad y la relación estrecha con sus sentimientos, se abren más a su experiencia y mantienen relaciones más íntimas; son más libres, tienen mayor libertad en la comunicación y más iniciativa; son más comprensivos consigo mismos y con los demás, los aceptan mejor y se aceptan mejor; se muestran menos inhibidos, se juzgan en función de sus propios valores y no por los externos, se sienten menos solos y valoran más sus potencialidades.

Por supuesto estos cambios no suceden en todos los casos, pero son relatados con bastante frecuencia como para dar seguridad de que alguna cosa importante les ocurra a estas personas (Campos, 1984).

Por lo tanto toda relación terapéutica existencial tiene como finalidad la meta que las reuniones de terapia sean encuentros de existencias; las mismas deberán estar cimentadas en la creación de un clima esencialmente emocional para restablecer los nexos y los lazos afectivos destruidos o inexistentes.

Sólo en un clima afectivo de aceptación, despojado de toda valoración ética condenatoria, hará que cada quien comience a creer, confiar en ese clima de proximidad y reciprocidad afectiva Rispó (2007).

6.3 Comunidades personalizadas.

Todo acontecimiento terapéutico tiene lugar en el contexto del encuentro interpersonal. Por ello el lugar terapéutico por antonomasia, el contexto en el que se produce todo acontecimiento personalizable, es la comunidad.

Comunidad es el modo de ser persona, es exactamente un modo tal que, existiendo y obrando recíprocamente a través de éste obrar y ser, recíprocamente se confirman y afirman como personas.

La comunidad es el conjunto de personas que comparten una identidad donativa respecto a otros. Cada uno de los miembros se descubre como donado y donante.

La comunidad no es una estructura humana arbitraria ni un número agregado de personas con cualquier vinculación. Se constituye a partir de lo que aportan sus integrantes. El aprendizaje comunitario consiste en descubrir al otro como tú. Esto es lo que permite el encuentro como la realización de la unión.

En el encuentro con los otros se produce un reconocimiento mutuo en el que cada uno revela a los demás quine es. Y la persona no existe hasta haber sido reconocida y confesada por otro. El reconocimiento surge del encuentro y este encuentro ocurre a través del dialogo.

La comunidad es por tanto, la estructura que descansa en la donación de unas personas a las personas de los otros, y de la acogida mutua. Esto significa que en el acogerse unos a otros se aceptan como tales, se comprenden, se afirman y confirman como personas. Y darse al otro es tanto como ser incondicional apoyo, posibilitación e impulso para su vida. Esto es lo que ocurre en el encuentro auténtico (Domínguez, 2007).

Por lo que Rogers (citado en Gómez del Campo, 1999) se refiere con “comunidades temporales o personalizadas” es a la microsociedad que se crea durante el lapso de tiempo que ha variado entre 10 y 17 días aproximadamente, durante la participación de talleres intensivos sobre el enfoque centrado en la persona. En estas comunidades al igual que en sociedades mayores y de mayor duración o permanencia temporal, se generan procesos, se establecen normas y límites, se desarrollan estructuras de poder, formas de gobierno, patrones y estilos de comunicación.

Sin embargo, el uso del poder en el Enfoque Centrado en la Persona, se define como “poder compartido” por el equipo con los participantes, para formular y alcanzar los objetivos de manera conjunta.

Esta política en el uso del poder, no significa la evasión de la responsabilidad en la creación de estructuras de poder, de autoridad y de gobierno, sino que pretende dar la misma autoridad a todos los miembros de una comunidad. Existe una estructura, pero no previamente concebida ni planeada por los profesionales es una estructura-proceso que surge la convivencia y se va creando de acuerdo a las necesidades y expectativas de la comunidad y permanece abierta a constante revisión y modificación.

Los facilitadores tienen tanto poder como cualquier otro miembro del grupo y aunque al principio el grupo les confiere más poder, gradualmente se les despoja de su investidura de autoridad suprema. Por supuesto que su experiencia y conocimiento de los procesos de grupo los coloca en un lugar muy particular, pero también les proporciona una visión más completa de lo que puede lograrse rechazando la centralización del poder y promoviendo la participación de cada persona, así el nivel de compromiso de cada individuo con el grupo emana del reconocimiento de su valor y del respeto a su poder por parte del grupo (Gómez del Campo, 1999).

La sensación de comunidad no emana de un movimiento colectivo, ni de aceptar alguna dirección, sino de todo lo contrario. Cada individuo tiende a aprovechar la oportunidad de convertirse en lo que pueda llegar a ser. Se vive la experiencia de la separación y la diversidad, la unicidad de ser "yo". Esta característica específica de remarcada separación consiente, parece elevar el nivel del grupo a una unidad de consciencia.

Cada persona percibe al grupo, no sólo como el lugar donde satisface sus necesidades personales, sino el ambiente donde puede forjar activamente la situación que permita satisfacer dichas necesidades.

Ante la actitud facilitativa que crea el facilitador y muchos de los participantes, gradualmente empiezan a oírse uno al otro y entonces, paulatinamente, a comprenderse y respetarse. El grupo adquiere un ambiente de trabajo tanto en su

conjunto como es los pequeños grupos, a partir del momento en que las personas comienzan a imbuirse en sí mismas y en sus relaciones (Rogers, 1980).

La comunidad es siempre terapéutica porque es lugar de promoción personal, el lugar donde la persona tiene su apoyo, su fuente de posibilidades y su impulso para llegar a ser quien está llamada a ser. Es un lugar de aprendizaje, lugar donde la persona encuentra su propia identidad y puede recorrer su propio camino (Domínguez, 2007)

En los intercambios personales de la comunidad no existen fronteras definidas entre quien ayuda y quien recibe ayuda, pues todos los participantes incluidos los facilitadores, asumen ambos papeles en distintas ocasiones. Por lo tanto no basta con saber dar, sino que también es necesario saber recibir (Rogers y Rosenberg, 1989).

Ya que el grupo de encuentro se puede considerar un medio para que la persona aprenda a elegirse y obtenga las herramientas para su autorrealización, las experiencias de sus iguales se convierten en aprendizajes que al ser compartidas, marcan o definen una nueva forma de conceptualizar el propio ser.

La similitud de experiencias y el sentimiento de “estar con el otro”, dan como menciona Rogers, no sólo un sentimiento de auto aceptación, sino un concepción de que “yo” puedo hacer algo por el otro. Es entonces que se comprende el sentido que se le ha dado al grupo de encuentro, donde no sólo la persona encontrará el camino de su formación, sino que será participe de la formación del otro.

No es necesario que las experiencias compartidas entre los integrantes sean familiares para todos, las tres actitudes básicas (empatía, aprecio positivo incondicional y congruencia) crearán una atmósfera de aprecio y aceptación donde cada persona se verá íntimamente involucrada y su desarrollo, influirá en el desarrollo del grupo.

7. METODOLOGÍA.

El presente trabajo estuvo enfocado a la terapia de grupo, específicamente a lo que con anterioridad se ha mencionado y analizando como un grupo de encuentro. Gracias a la eficacia, aplicabilidad y flexibilidad que proporcionan los grupos de encuentro. Este trabajo se puede dirigir a diversos ámbitos como lo son: centros comunitarios, instituciones públicas y privadas, fundaciones y asociaciones entre otras. La finalidad de éste, fue ofrecer a los padres de menores infractores un descubrimiento, herramientas, cualidades y potencialidades que se encuentran en sí mismos para lograr un aprendizaje encaminado hacia su autorrealización.

Por consiguiente, el objetivo del trabajo fue dar acompañamiento psicológico a padres de menores infractores mediante un grupo de encuentro, donde el aspecto fundamental se centró en la subjetividad; expresión, escucha, reflexión y retroalimentación como proceso objetivo en los testimonios, de tal manera que los padres logran experiencias de aprendizaje encaminadas a su autorrealización.

Participantes:

Se trabajó con padres de menores infractores, el número de participantes osciló entre 8 y 16 personas según la demanda de la institución. Los padres asistieron por voluntad propia o por indicación de una institución (escuela, anexo, correccional, etc.) que canalizó hacia la preceptoría juvenil de Cuautitlán Estado de México.

Escenario:

Las sesiones del grupo de encuentro se realizaron en el salón de usos múltiples de la preceptoría juvenil de Cuautitlán. El cual mide aproximadamente 5x7 m. el cual cuenta con:

- Amplias ventanas

- Sillas para cada participante
- 1 pizarrón de gis
- 2 mesas de 1x2 m. aproximadamente
- Sistema de audio
- Escritorio

Materiales:

Según el eje temático de las sesiones y la técnica de aprendizaje, se utilizaron:

- Cuestionarios
- Hojas
- Colores, plumones
- Grabadora de voz
- Gafetes de identificación
- Cartulinas

Procedimiento:

Al inicio del grupo se realizó una detección de necesidades aplicando a los padres y a la institución un cuestionario semiestructurado, con el objetivo de conocer cuáles eran las inquietudes que más interesaban a la población. En función de las necesidades detectadas, los facilitadores realizaron tentativamente los ejes temáticos de las sesiones, puesto que el grupo es quien llevó la dirección de las sesiones.

Una vez que los facilitadores detectaron los temas sugeridos por padres e institución, se elaboraron cartas descriptivas para un total de catorce sesiones.

Instrumentalización Humanista:

Reflejo de contenido: se refiere al contenido estrictamente manifiesto de la comunicación, busca resumir la esencia de lo comunicado, destacar algún aspecto significativo o simplemente que el otro siga expresándose, parafrasear u organizar la información.

Reflejo de sentimiento: pretende vislumbrar las intenciones, la actitud o el sentimiento inherente a sus palabras. Se pretende que la persona tome conciencia del sentimiento o intención implícita en su comunicación.

Reflejo no verbal: consiste en devolver a la otra persona lo que está haciendo con su cuerpo.

Elucidación: es la forma de reflejo que acusa un mayor grado de esclarecimiento de origen externo, se ayuda a la persona a expresarse.

Retroalimentación: se pone de manifiesto en la otra persona la variedad de señales verbales y no verbales, la cual es información para la persona sobre su comportamiento, con el propósito de que examine su conducta.

Concretización: invitar a la persona a clarificar o reportar ampliamente su experiencia.

Metáfora: ejemplificar una cosa o situación haciendo un símil o comparación de la realidad.

Atención física: implica el mirar al otro a la cara, mantener contacto ocular, postura abierta, inclinarse hacia el otro, mantener posturas que permitan a la otra persona percibir que se le está poniendo atención.

Conflicto mayeutico: el terapeuta confronta al usuario resaltando discrepancias en la lógica de su discurso.

Proxemia: actitud de acompañamiento con el otro.

Encuadre: hacer una actividad que atraiga la atención del grupo.

Conexión de islas: ir haciendo uniones o resúmenes breves de lo que dice la otra persona y hacérselo notar.

Comprensión empática: sentir el mundo privado de la otra persona como propio.

Manejo de silencios: forma positiva de escuchar, con el fin de que la otra persona se autoexplora y estructure lo que pase con ella.

Procesos de cambio:

Insight: cuando la persona reporta un momento de esclarecimiento de conductas o sentimientos, dirigidos a su autoconocimiento.

Experiencia cumbre: momentos gratificantes.

Complejo de Jonás: miedo a la propia grandeza, miedo a la autorrealización.
Autosabotaje.

Acotaciones: se resaltó la instrumentalización empleada, así como procesos de cambio con un paréntesis en cursivas con el objetivo de facilitar el análisis y la lectura de las sesiones.

Sesión 1: Presentación del grupo de encuentro

Objetivo: Que los facilitadores y los miembros del grupo tengan un primer contacto a fin de que se acuerden las normas dentro del grupo, y se lleve a cabo una familiarización.

Facilitador: Claro Cedillo Karla Cristina

Cofacilitador: González Martínez M. Alejandro

Eje temático	Técnicas	Valorización	Retroalimentación
<p>-Contacto inicial.</p> <p>-Presentación de los facilitadores y padres del grupo,</p> <p>-Acuerdo entre integrantes de las normas y reglas que favorezcan el crecimiento del grupo.</p> <p>-Exposición acerca de por qué asisten a la preceptoría.</p>	<p>¡Mira lo que me encontré! (Anexo 1)</p>	<p>-Se valoró la apertura que tuvieron los padres para presentarse frente al grupo, así como la iniciativa y participación para establecer las reglas y normas dentro del mismo.</p>	<p>-Se realizó retroalimentación exógena entre los facilitadores acerca de los tiempos de las sesiones, y los turnos para tomar la palabra.</p>

Sesión 2: Mi hijo ideal y mi hijo real

Objetivo: Que los padres reflexionen sobre sus hijos y como les gustaría que fueran estos.

Facilitador: González Martínez M. Alejandro

Cofacilitador: Claro Cedillo Karla Cristina

Eje temático	Técnicas	Valorización	Retroalimentación
<p>-Estilos de crianza</p> <p><i>Subtemas:</i></p> <p>-Autoridad</p> <p>-Permisividad</p> <p>-Expectativas sobre los hijos</p>	<p>“Mi hijo ideal y mi hijo real”</p> <p>(Anexo 2)</p>	<p>-Se valoró la participación activa de los padres para explicar sus siluetas y la retroalimentación que tuvieron entre ellos.</p>	<p>-Se realizó retroalimentación exógena entre facilitadores en cuanto al tiempo que se le presta a cada padre de forma individual.</p> <p>-También se habló sobre la dinámica de las actividades proponiendo que siguieran siendo lúdicas porque se percibió que eso agradaba a los padres.</p>

Sesión 3: Continuación de las sesiones 1 y 2

Objetivo: Que los padres reflexionen acerca de la comunicación que tienen con sus hijos y la aceptación que tienen hacia ellos.

Facilitador: Karla Claro Cedillo

Cofacilitador: González Martínez M. Alejandro

Eje temático	Técnicas	Valorización	Retroalimentación
<p>-Estilos de crianza y comunicación</p> <p><i>Subtemas:</i></p> <p>-Autoridad</p> <p>-Empatía</p> <p>-Comunicación</p>	<p>“Mira lo que me encontré” vs “Mi hijo ideal y mi hijo real”</p>	<p>-Se valoró la participación activa de los padres para expresar la relación que mantienen con sus hijos.</p>	<p>-Se realizó retroalimentación exógena de los facilitadores sobre la duración de las sesiones y el manejo de los tiempos para las actividades ya que se alargaban y algunos padres se quedaban sin participar, además se propuso que se intentaran terminar las actividades en cada sesión para tener continuidad del programa</p>

Sesión 4: Pollitos en fuga

Objetivo: Que los padres reflexionen acerca de la manera que enfrentan y solucionan sus problemas

Facilitador: González Martínez M. Alejandro

Cofacilitador: Claro Cedillo Karla

Eje temático	Técnicas	Valorización	Retroalimentación
<p>-Solución de problemas</p> <p><i>Subtemas:</i></p> <p>-Capacidad de afrontamiento</p> <p>-Cooperación</p> <p>-Comunicación</p> <p>-Toma de decisiones</p>	<p>“Pollitos en fuga”</p> <p>(Anexo 3)</p>	<p>-Se valoró que los padres reflexionarán sobre como afrontaron y solucionaron el problema planteado y la manera en que la relacionaron con su vida.</p>	<p>-Retroalimentación endógena de los padres, mencionaron que la actividad había sido de su agrado y la reflexión los había llevado a considerar situaciones que suceden en su casa.</p> <p>-Los facilitadores realizaron retroalimentación exógena acerca del desenvolvimiento de cada integrante frente al grupo.</p>

Sesión 5: Conocimiento de mí mismo

Objetivo: Que los padres reflexionen a cerca del conocimiento que tienen de sí mismos.

Facilitador: Claro Cedillo Karla Cristina

Cofacilitador: González Martínez M. Alejandro

Eje temático	Técnicas	Valorización	Retroalimentación
<p>-Autoconocimiento</p> <p><i>Subtemas:</i></p> <p>-Sentimientos y emociones</p> <p>-Autopercepción</p> <p>-Perspectivas</p>	<p>¿Quién soy yo?</p> <p>(Anexo 4)</p>	<p>-Se valoró la participación activa de los padres para exponer sus respuestas, así como la retroalimentación entre ellos.</p>	<p>-Retroalimentación endógena por parte del grupo en cada respuesta dada, se hizo mención sobre las dificultades que tuvieron para responder.</p> <p>-Retroalimentación exógena entre los facilitadores sobre las respuestas que dieron los padres y si la dificultad de la respuesta era por el instrumento.</p>

Sesión 6: La flor imaginaria

Objetivo: Que los padres reflexionen acerca de las distintas formas como se perciben e interpretan las cosas.

Facilitador: González Martínez M. Alejandro

Cofacilitador: Claro Cedillo Karla

Eje temático	Técnicas	Valorización	Retroalimentación
<p>- Subjetividad</p> <p><i>Subtemas:</i></p> <p>-Imaginación</p> <p>-Percepción</p>	<p>“Así es como lo veo”</p> <p>(Anexo 5)</p>	<p>-Se valoró la participación activa de los padres para comentar su experiencia y la relacionaron con su vida.</p>	<p>-Hubo retroalimentación endógena entre los padres cuando reflexionaron sobre las distintas percepciones que tiene cada uno.</p> <p>-Los facilitadores realizaron retroalimentación exógena entre ellos sobre la forma en que realizó la actividad y se discutieron tiempos y actividades de cada facilitador.</p>

Sesión 7: La historia de mi vida

Objetivo: Que los padres reflexionen acerca de las diferencias individuales que nos forman como personas.

Facilitador: Claro Cedillo Karla

Cofacilitador: González Martínez M. Alejandro

Eje temático	Técnicas	Valorización	Retroalimentación
<p>-Sensibilización</p> <p><i>Subtemas:</i></p> <p>-Recuerdos</p> <p>-Emociones</p> <p>-Expectativas</p>	<p>“Cuéntame tu historia”</p> <p>(Anexo 6)</p>	<p>-Se valoró la participación activa de los padres para narrar su historia y la retroalimentación entre ellos.</p>	<p>-Retroalimentación endógena entre los padres para cada respuesta, algunos padres dejaron en blanco respuestas porque “no sabían que poner”.</p> <p>-Hubo retroalimentación exógena entre los facilitadores sobre el tiempo de participación que usan los padres pues éste se extiende más de lo previsto.</p>

Sesión 8: El viejo de la montaña

Objetivo: Que los padres reflexionen acerca de las creencias y valores que consideran importantes.

Facilitador: González Martínez M. Alejandro

Cofacilitador: Claro Cedillo Karla

Eje temático	Técnicas	Valorización	Retroalimentación
<p>-Creencias y Valores</p> <p><i>Subtemas:</i></p> <p>-Subjetividad</p>	<p>“El sabio de la montaña y yo”</p> <p>(Anexo 7)</p>	<p>-Se valoró la participación activa de los padres para narrar su experiencia y la identificación que logren con las experiencias de otros.</p>	<p>-Retroalimentación endógena por parte de los participantes en cuanto al permitirse abrirse a la experiencia.</p> <p>-Retroalimentación de los padres hacia los facilitadores, haciendo mención de cómo se sentían con las actividades donde tenían que relajarse e imaginar, mencionando que les agradaba la experiencia.</p>

Sesión 9: El títanic

Objetivo: Que los padres reflexionen sobre la comunicación del grupo y la importancia que tienen como personas.

Facilitador: Claro Cedillo Karla Cristina

Cofacilitador: González Martínez M. Alejandro

Eje temático	Técnicas	Valorización	Retroalimentación
<p>-Valor personal</p> <p><i>Subtemas:</i></p> <p>-Asertividad</p> <p>-Emociones</p> <p>-Comunicación</p> <p>-Solución de problemas</p>	<p>“El Títanic” (Anexo 8)</p>	<p>-Se valoró como los padres legaron por su vida y la manera en que entendieron la situación de los otros, así como la resolución del conflicto.</p>	<p>-Los padres se retroalimentaron sobre sus decisiones tomadas en la actividad. Al finalizar algunos padres reflexionaron sobre sus decisiones y recibieron retroalimentación</p> <p>Retroalimentaron a los facilitadores mencionando que la actividad les había complacido mucho y todos lograron relacionarla con su realidad.</p>

Sesión 10: La esquila

Objetivo: Que los padres reflexionen sobre su vida desde una perspectiva de la muerte imaginada donde pueda existir una motivación de valores y proyectos.

Facilitador: Claro Cedillo Karla

Cofacilitador: González Martínez M. Alejandro

Eje temático	Técnicas	Valorización	Retroalimentación
<p>-Perspectiva de vida</p> <p><i>Subtemas:</i></p> <p>-Proyecto de vida</p> <p>-Anhelos</p> <p>-Deseos</p> <p>-Sucesos inesperados.</p>	<p>“Si yo estuviera muerto”</p> <p>(Anexo 9)</p>	<p>-Se valoró que los padres reflexionaran acerca de su vida mediante la muerte imaginada y se retroalimenten entre ellos.</p>	<p>-Los padres retroalimentaron entre sí las respuestas dadas, así como la dificultad de hacer elecciones.</p> <p>-Retroalimentación exógena por parte de los facilitadores sobre cómo se llevaba a cabo la integración de cada participante, en especial aquellos que tenían menos participación activa.</p>

Sesión 11: Las casas

Objetivo: Que los padres reflexionen sobre el impacto que pueden tener los comentarios de otras personas en sus acciones.

Facilitador: González Martínez M. Alejandro

Cofacilitador: Claro Cedillo Karla

Eje temático	Técnicas	Valorización	Retroalimentación
<p>-La influencia de las palabras</p> <p><i>Subtemas:</i></p> <p>-Sentimientos</p> <p>-Expresión</p> <p>-Retroalimentacion</p> <p>-Reconocimiento</p>	<p>“Las flores” (Anexo 10)</p>	<p>-Se valoró la reflexión de los padres acerca de la importancia que tiene reconocer aspectos positivos de las personas, así como la retroalimentación entre ellos.</p>	<p>-Los padres se retroalimentaron acerca de cómo fue la participación de cada uno en la actividad, y aclararon que los comentarios eran solo parte de la dinámica.</p> <p>-Los facilitadores recibieron retroalimentación sobre la actividad. Los padres hablaron sobre los sentimientos que experimentaron durante la misma.</p>

Sesión 12: Todos a bordo

Objetivo: Que los padres reflexionen acerca de sus deseos y aspiraciones, así como lo que están haciendo o pueden hacer para lograrlos.

Facilitador: González Martínez M. Alejandro

Cofacilitador: Claro Cedillo Karla

Eje temático	Técnicas	Valorización	Retroalimentación
<p>-Deseos y Aspiraciones</p> <p><i>Subtemas:</i></p> <p>-Reflexión de vida</p> <p>-Actitudes</p> <p>-Comunicación</p>	<p>“Todos a bordo”</p> <p>(Anexo 11)</p>	<p>-Se valoró que los padres identificaran, reflexionaran, expresaran sus deseos y aspiraciones de vida, así como lo que están haciendo para cumplirlos</p>	<p>-Retroalimentación endógena entre los padres sobre la actividad y sobre las emociones que estos experimentaron durante la misma.</p> <p>-Hubo retroalimentación exógena entre los facilitadores sobre resultados alcanzados en la actividad, ya que no se esperaba hostilidad por parte de los padres.</p>

Sesión 13: Cuéntame un secreto

Objetivo: Que los padres expresen emociones y sentimientos, y que puedan abrirse a la experiencia de ser empáticos.

Facilitador: Claro Cedillo Karla

Cofacilitador: González Martínez M. Alejandro

Eje temático	Técnicas	Valorización	Retroalimentación
<p>-Empatía</p> <p><i>Subtemas:</i></p> <p>-Comprensión</p> <p>-Expresión</p>	<p>“Este no soy yo, pero...”</p> <p>(Anexo 12)</p>	<p>-Se valoró que los padres establecieran empatía entre ellos y retroalimentación mutua.</p>	<p>-Los padres se retroalimentaron expresando empatía sobre el testimonio del otro.</p> <p>Los facilitadores fueron retroalimentados por los padres, mencionando que el grupo habían logrado una atmósfera empática y de confianza para compartir testimonios tan íntimos.</p>

Sesión 14: Recuérdame siempre

Objetivo: Que los padres reflexionen acerca de sus aprendizajes en las sesiones y que los miembros puedan tener una experiencia de retroalimentación, sensación y percepción.

Facilitador: González Martínez M. Alejandro

Cofacilitador: Claro Cedillo Karla Cristina

Eje temático	Técnicas	Valorización	Retroalimentación
<p>-Sensibilización</p> <p>-Retroalimentación</p> <p><i>Subtemas:</i></p> <p>-Aprendizaje</p>	<p>“Yo me llevo”</p> <p>(anexo 13)</p>	<p>-Se valoró que los participantes identificaran y compartieran sus aprendizajes, experiencias, momentos cumbre, autorrealizaciones así como retroalimentaciones.</p>	<p>-Los padres retroalimentaron a los facilitadores mencionando las emociones y aprendizajes que obtuvieron dentro del grupo, diciendo que se habían sentido identificados con los testimonios de sus compañeros, alcanzando un nivel de confianza que les permitió compartir sus experiencias.</p>

ANÁLISIS FENOMENOLÓGICO SESIÓN POR SESIÓN

Sesión 1. Presentación del grupo de encuentro

Los facilitadores se presentaron frente al grupo mencionando sus nombres y diciéndoles a los padres que eran psicólogos de la UNAM y que trabajarían con ellos en el grupo de la tarde.

Alejandro pidió a los padres que se presentaran diciendo su nombre y que posteriormente se realizaría una actividad (ver anexo 1), la primera en comenzar fue Nelsi.

Alejandro dio las gracias a todos y explicó a los padres: Yo sé que todos tienen la idea de que asisten a un taller de padres, y lo sé porque muchos de ustedes han estado acudiendo a talleres que se han estado dando en esta institución; sin embargo, lo que en esta ocasión trabajaremos en conjunto será un grupo de encuentro, en donde el objetivo principal es encaminarnos a nuestra autorrealización, las herramientas para alcanzar el objetivo son nuestros propios testimonios, ya sea retroalimentando los testimonios de nuestros compañeros o compartiendo nuestras emociones y sentimientos, por eso es importante que nos abramos a la experiencia y tratemos de participar en alguna de estas dos formas, más adelante veremos concretamente que es una retroalimentación.

Karla y Alejandro comenzaron a hablar con los padres sobre las reglas y normas que juntos establecerían en el grupo para el buen funcionamiento de éste.

Se llegó a un acuerdo de puntualidad, confidencialidad y participación en grupo.

Patricia comentó: **(Insight)** Las reglas son entonces para que un grupo funcione, entonces si llegamos tarde asumimos las consecuencias de llegar tarde, tal vez nos perdamos algo importante o no realicemos la dinámica, pero esa sería la consecuencia... debemos asumir las consecuencias...esto podría funcionarnos en casa...

Una vez que los padres agotaron el tema de las reglas se comenzó a realizar la dinámica.

Alejandro repartió una hoja a cada participante y colores a cada quien dando las siguientes instrucciones:

Alejandro agregó: **(encuadre)** En esta hoja van a dibujar su silueta, dentro van a escribir o dibujar sus cualidades y defectos, alguna pregunta...bien pues pueden comenzar.

Una vez que todos terminaron su silueta Karla preguntó a los padres si querían comentar su dibujo.

Nelsi: Bueno... pues a mí me gustan las plantas, y también me gusta mucho trabajar (empleada de la empresa Alpura) porque ahí puedo distraerme y no pensar en mis problemas, en cuanto a mi forma de ser pues... me considero una persona expresiva, me gusta comentar mi opinión y comunicarme, pero cuando no logro expresarme me da impotencia y lloro.

Karla: **(reflejo de contenido)** Nelsi, por una parte nos dices que te defines como una persona expresiva, y por otro mencionas que se te complica expresarte al grado de que llegas al llanto.

Nelsi: **(Insight)** Bueno, es que creo que sólo me pasa cuando platico con mis compañeros y ellos me hacen insinuaciones de querer pasarse conmigo, no me gusta llevarme con ellos, me da coraje cuando hacen comentarios refiriéndose al sexo.

Alejandro agradeció a Nelsi su testimonio e invitó a los integrantes del grupo a retroalimentar a su compañera

(Manejo de silencios)

Angélica: (**retroalimentación**) Yo creo que la señora está bien porque los hombres a veces se quieren pasar de listos con una y hacen preguntas que ofenden o molestan, entonces lo que hace la señora es rechazarlos, evadir su plática para que no hagan insinuaciones que no le gustan a ella, evita estar con ellos, entonces yo creo que hace bien, porque si no luego creen que por platicar ya una quiere otra cosa.

Alejandro preguntó si había alguna otra persona que quisiera compartir algo ya que el tiempo de la sesión estaba por terminar.

Nadie más tomó la palabra por lo que Alejandro sugirió que podían decir lo que se llevaron de la sesión.

Se comenzó a hacer la retroalimentación final de la sesión, donde lo más mencionado por los padres es haber aprendido que son las reglas y las normas, así como su funcionalidad dentro del grupo y de sus familias, además de haber aprendido que es una retroalimentación y opinar que es una forma de comunicación que podría servir en cualquier situación.

Los facilitadores se despidieron y reiteraron el día y hora de la próxima sesión.

Incidencias: ninguna.

Sesión 2. Mi hijo ideal y mi hijo real

La sesión comenzó haciendo un resumen de la sesión anterior. Se presentaron los padres nuevos y se les comentó los acuerdos sobre las reglas que se habían establecido en la anterior sesión.

Alejandro comentó a los padres porque es importante retroalimentarse, y les indicó cual es la forma funcional de hacerlo.

Patricia preguntó: Las retroalimentaciones no podrían traer problemas, por ejemplo, que la persona a la que se le va a dar la retroalimentación se moleste porque se le retroalimiente.

Alejandro respondió: Primero se le debe pedir autorización a la persona para retroalimentar, por lo tanto también es importante hacerlo con respeto y sin hacer interpretaciones, ya que al autorizarnos la retroalimentación, el oyente se está comprometiendo a abrirse a la experiencia por que los comentarios de otras personas pueden esclarecernos dudas o hacernos ver aspectos de nuestra persona que no teníamos contemplados.

Karla dio las instrucciones de la actividad: **(encuadre)** Les vamos a pasar dos hojas deberán realizar en cada una la silueta de su hijo (s), en una de las siluetas dibujaran o escribirán las cualidades, defectos y/o características que sus hijos poseen y en la otra aquellas que sus hijos no poseen pero que a ustedes les gustaría que tuviera, o sea que tendrán que dibujar su hijo real y su hijo ideal (ver anexo 2).

Cuando todos terminaron se procedió a comentar los dibujos.

José pidió la palabra: Bueno pues mi hijo es flojo, enojón, llevado con las personas, irrespetuoso, y eso nos trae muchos problemas...mi hijo trabaja conmigo en mi negocio pero como es mi hijo cree que lo debo tratar diferente a los demás y esa actitud no me gusta, se la pasa hablando por celular y tratando déspotamente a los empleados.

Alejandro: **(reflejo de contenido)** A ver José... quiero comprenderte y entenderte un poco más, entonces tu hijo cree que por ser el hijo del dueño debe ser tratado diferente y no trabaja, sólo se la pasa hablando por celular y a ti te molesta su actitud.

José: Si la verdad es que me siento...pues...mmm...no se me siento...

Karla: **(elucidación)** ¿harto?... ¿cansado?

José: Sí, cansado...y muy hartos de su actitud, lo único que hace es trabajar porque ya no quiso ir a la escuela, y ni siquiera eso puede hacer bien, no tiene aspiraciones ni quiere superarse, se equivoca a cada rato pues no sabe seguir instrucciones.

Alejandro agregó: **(conexión de islas)** Entonces dices que tu hijo no sabe trabajar ni seguir instrucciones, no tiene aspiraciones ni deseos de superarse.

(Manejo de silencios)

Alejandro:**(conflicto mayéutico)** Y tú ¿qué es lo que deseas?

José: Quiero saber que palabras utilizar para hacerlo entender que su actitud no lo lleva a nada.

Alejandro: Alguien quiere aportarle algo a José.

(Manejo de silencios)

Karla **(reflejo de sentimiento y reflejo no verbal)**: José noto un... disgusto cuando hablas de tu hijo, frunces el ceño y mueves la cabeza negando cuando dices que está mal...percibo que realmente estas cansado de su actitud... ¿cómo has tratado de resolver la situación?

José respondió: Hablo con él, le digo que debe aprender a ser responsable...no sé porque es así yo soy responsable...su madre es responsable... pero el sólo parece

que no escucha...dice que si pero no hace nada...he tratado de comportarme duro con el pero siendo blandito o siendo duro nada me sirve.

Claudia: José... antes yo era muy condescendiente con mi hija, y le gritaba mucho, tampoco sabía qué hacer, pero me di cuenta que era porque no era consistente, le decía que la iba a castigar y no la castigaba, o le gritaba pero pues en realidad ella no escuchaba, entonces lo que hice es que ya no le pedía autorización para hacer las cosas, las hacía porque las hacía, y si no entonces si había una consecuencia, eso me sirvió, pero porque me di cuenta que yo podía deshacerme en regaños y ella como si nada, entonces dije tengo que cumplírsela...si dije no es no, y si no obedeces asumes las consecuencias.

José: Pues si le cumplo los castigos pero él no hace caso.

Claudia: Además también me di cuenta que la debo castigar con cosas que a ella le duelan porque si no, no le importa, pero lo importante es que no se llegue al castigo si no que el hijo propio aprenda a hacer las cosas por voluntad...ahora mi hija me tiene que ayudar hasta en el trabajo y no porque sea mi hija, porque soy dueña de un negocito, no voy a regañarla.

José: **(Insight)** Bueno sí. Es que ahora con lo que dice la señora me doy cuenta que a mi hijo a veces lo trato como empleado y a veces como mi hijo, entonces eso hace que el tenga esa actitud con los demás empleados ¿verdad?

Patricia: Pues sí, si lo va a tratar un día como su hijo y un día como empleado por eso se confía su hijo...además yo a mi hija le sumé responsabilidades antes le lavaba y le arreglaba sus cosas pero ya no.

Karla: **(reflejo de contenido)** Claudia, por un lado mencionas que le has asignado más responsabilidades a tu hija, y sin embargo; también dices que aún sigues estando detrás de ella pues consideras que aún no es muy responsable.

Claudia: A veces sí, pues se que todavía no es tan responsable para dejarla totalmente sola.

Karla dio las gracias a ambos por sus testimonios y preguntó si alguien más quería comentar su dibujo.

Martha: Yo estoy aquí porque mi hijo es muy rebelde. Tengo tres hijos pero el chico es el que me trae problemas, estamos aquí porque él se junta con personas malas, lo que ya fue el acabo fue cuando se fue de la casa y lo encontré en un cuarto horrible fumando marihuana con unos disque amigos, por eso lo mandaron para acá, tiene 15 años y ya está fumando (llora).

Alejandro: Has platicado con él sobre el porqué de su comportamiento

Martha: Si pero él es agresivo y sólo me dice que ya lo deje en paz y que a mí que me importa...me da miedo que pueda pasar con él, no puedo estar con él todo el tiempo tengo que trabajar.

Martha platicó algunas situaciones donde su hijo se metió en problemas.

Karla: **(reflejo de sentimiento)** Martha, noto en ti tristeza cuando mencionas que tu pareja no te apoya, ¿cómo te sientes ante la actitud de tu pareja?

Martha: **(Insight)** Me siento mal pero también sé que yo puedo sola, hasta ahorita he podido... entonces ya es su problema si no quiere ayudarnos, pero si me siento mal...la otra vez le dije; es la última vez que yo te pido ayuda, es tu responsabilidad son tus hijos si no quieres aportar nada no lo hagas, pero espera las consecuencias más tarde de lo que ahora estás haciendo...ya basta que yo tenga que hacer todo...lidiar con ellos y además contigo.

Karla **(reflejo de contenido)**: Martha entonces mencionas que todo este tiempo tus has actuado sola que sin su ayuda has podido ver por tus hijos, y dices que puedes seguir haciéndolo

(Manejo de silencios).

Karla añadió: Me gustaría que no manejáramos el término problema para hablar de nuestras situaciones, más bien hay que pensar que existen cosas que hacemos que no son funcionales, debemos aprender a identificar cuáles son esas cosas y modificarlas para mejorar la dinámica de nuestra familia.

Araceli pidió la palabra: Mi hijo está aquí por un error yo creo que mío...yo le llamé un día para que fuera por mí y él fue por mí, pero no debí llamarle...el chocó y por eso lo trajeron aquí. Además del choque también es su actitud, está enojado conmigo porque regresé con su padre (llora) su padre antes me pegaba y nos dejamos, pero yo decidí regresar con él y desde entonces él está muy enojado conmigo, y ahora con lo que pasó pues está ahí por mi culpa, porque yo le llamé...me duele mucho que mi hijo mas chiquito se porte así... él ya es casado pero me sigue preocupando... los demás me abrazan y dicen que si regresé con su papá es mi decisión pero él no, él está enojado...y además de esto al grande le ha dado por tomar y yo creo que es por lo mismo aunque él no me diga nada sé que es por lo de su papá.

Karla: Déjame ver si te entendí...tu hijo menor chocó porque manejaba alterado, al mayor le gusta tomar desde que su papá regreso contigo, pero eres tú la que se siente culpable por las acciones de tus hijos... ¿por qué te sientes culpable de cosas que tus hijos hicieron?

Araceli: Porqué son mis hijos...es que si yo no hubiera regresado con mi marido no pasaría esto.

Karla: ¿Y tú como te sientes de haber regresado con él?

Araceli: Yo bien...el cambió y es ahora muy bueno.

Karla: ¿Los únicos inconformes son tus hijos?

Araceli: Si

(Manejo de silencios)

Karla: Bueno pues gracias por tu testimonio... ¿alguien quiere retroalimentar a Araceli?

Isabel compartió: Yo vengo por mi hijo porque me lo echaron de la escuela, le dieron una oportunidad pero no la aprovecho...yo vi cuando hizo un trabajo y el muy sonso no lo llevó porque lo olvidó, no le creyeron porque ya había hecho eso antes, pero sí lo hizo yo lo acompañe al internet (llora)...en esa escuela se portaron muy mal la directora me dijo vieja alcahueta.

Karla: **(reflejo de sentimiento)** Isabel noto que te duele muchísimo, lo percibo porque estás llorando.

Isabel: Sí, yo doy todo por mi hijo...en la escuela dicen que necesita educación especial que en esa escuela no lo pueden tener más, que lo mande a hacer exámenes psicológicos y pedagógicos, pero no se los he hecho.

Isabel platicó su situación en donde la escuela no deja que el niño participe.

Karla: **(reflejo de contenido)** Isabel, por un lado mencionas “no se le pega nada”, y por otro lado mencionas que es la primera vez que tiene un error tan grave como que se le olvidara el examen.

Isabel: Sí, es que él está muy presionado porque la escuela ya me lo etiquetó, cualquier cosa que pasa en el salón y le echan la culpa a él.

Isabel añadió: La otra vez mi hijo me dijo que demandáramos a la escuela y yo le dije; hay hijo pues mejor te cambio, sí está mal la directora por tratarte así, pero tú también eres incumplido... para poder demandar debes demostrar que están en un error pero tú también has fallado.

Los integrantes del grupo retroalimentaron a Isabel y le aconsejaron que se queje por la actitud de los maestros.

Angélica contó un testimonio donde se quejó de la escuela y sancionaron a la directora, además le dijo a Isabel.

Angélica: **(retroalimentación)** Yo antes de castigar a mis hijos los escucho, a la mejor no están bien pero sus razones tuvieron para hacer lo que hicieron...ya después les digo lo que creo, pero antes los escucho, y eso me ha funcionado últimamente.

Karla recalcó la importancia de escuchar antes a sus hijos pues no sería funcional sólo darle la razón o a los maestros, se debe escuchar ambas partes.

Karla: Debemos fomentar en nuestros hijos ser asertivos, la asertividad es actuar en conformidad con la situación, porque tampoco podemos estar resolviendo los problemas de nuestros hijos, debemos enseñarles a resolver sus problemas, y ser asertivo ayuda mucho.

Angélica mencionó: Sería bueno hablar de la violencia en la escuela porque mis hijos han sufrido agresiones de sus compañeros y yo no sé cómo enseñarles a defenderse sin ser agresivos.

Karla respondió: Angélica es importante que menciones lo que te gustaría hablar y que lo hagas, pero como la sesión ya terminó vamos a cerrar.

La sesión se cerró agradeciendo a los padres su apertura y se les invitó a seguir participando de manera constante y activa.

Incidencias: ninguna.

Sesión 3. Continuación de las sesiones 1 y 2

Karla comenzó la sesión haciendo un resumen de la última sesión, explicando el objetivo del grupo a los padres que se acababan de integrar, y de lo que se ha venido tratando el mismo.

Karla solicitó que alguien comentara lo más significativo de la última sesión pero nadie lo hizo, entonces Karla continuó y habló de la importancia de la retroalimentación y como ésta puede mejorar la comunicación con sus hijos.

Karla: Todos queremos el desarrollo y el progreso de nuestros hijos, pero a veces no hacemos cosas muy funcionales en cuanto a su educación, no porque hagamos cosas buenas o malas, simplemente no están funcionando, entonces debemos identificar aquello que hacemos y no funciona, para modificarlo por cosas más funcionales.

Alejandro pidió que alguien explicara sus dibujos

José tomó la palabra. Explicó que a él lo que le gusta de su hija es que ella le tiene confianza, y eso lo hace sentir bien, mencionó que la comunicación entre ellos es buena y eso permite que él pueda ayudar cuando su hija necesita algo.

Karla agradeció el comentario de José y preguntó si a alguna otra persona le pasaba lo mismo o algo diferente.

Ana Luisa tomó la palabra: Yo la verdad no tengo buena comunicación con mi hijo, sólo a veces me platica cosas pero la mayoría de las veces no quiere platicar.

Karla: A que se debe que a veces sí y a veces no.

Ana Luisa: No sé...es que yo le pregunto ¿cómo te fue?, ¿qué has hecho en la escuela?, ¿cómo estás con tu novia? y no quiere hablar me dice que a mí que me importa...sólo una vez platicamos porque yo le conté un problema que tenía en el trabajo y el empezó a platicarme sus cosas.

Alejandro: (**conexión de islas**) Entonces quiero entender que cuando le preguntas de manera muy insistente él no contesta, en cambio, cuando inicias la conversación involucrándose ambos en una plática, él se da a conversar contigo.

Ana Luisa contestó: Sí, si yo le pregunto no contesta pero si le cuento algo sí.

Cecilia: Es que yo creo que es porque el hijo se siente agredido, siente como que te quieres meter en su vida, lo digo porque mi hijo igual me dice eso, me contesta que a mí que me importa lo que le pase, yo por eso ya ni le pregunto, mejor espero a que él quiera hablar.

Alejandro: Entonces no es lo mismo cuando Ana Luisa llega a platicar con él, que cuando le pregunta muchas veces y sigue insistiendo.

Alejandro (**reflejo de contenido**) ubicó la situación de Ana Luisa y su hijo con el grupo, cuando nadie quiere hablar y los facilitadores comienzan a hablar para dar pauta a que ellos también se animen a hablar.

Guadalupe: (**Insight**) Es verdad, ahora que lo dices recuerdo las veces que mi hijo si ha querido hablar y es cuando comenzamos a platicar, en cambio si yo tengo la actitud de madre regañona no habla y hasta se porta grosero.

Guadalupe compartió a detalle algunas de las ocasiones en las que pudo comunicarse con su hijo y las veces que no.

Silvia pidió la palabra: Es que antes las madres eran así, muy “preocupadas”, y estaban detrás del hijo todo el tiempo, pero ahora por el trabajo las madres ya no pueden estar tan pendientes, esto ha ocasionado que los hijos se vuelvan más rebeldes y no hagan caso, pero las madres no pueden dejar tampoco de trabajar.

Silvia dio un ejemplo de la educación que recibió cuando era pequeña y de su hijo que es muy rebelde, dice que ella no le pega a sus hijos, pero que a ella si le pegaban.

Angélica añadió: Bueno... yo creo que los hijos de ahora están muy descontrolados y ya no respetan a nadie, yo he batallado mucho con mi hijo el menor porque no hace caso y es muy grosero con los maestros, es que antes yo le pegaba pero él se ponía más agresivo y entonces ahora ya no le pego, trato de hablar con él pero ni yo ni él tenemos paciencia. Y ya van muchas ocasiones en que mi hijo se ha metido en problemas.

Karla agradeció los comentarios y preguntó: **(encuadre)** Me gustaría que me dijeran los que estamos presentes ¿quién pega a sus hijos, o les pegó a sus hijos?...sin miedo no es nada malo (todos levantaron la mano) ahora a ¿a quiénes les pegaron cuando eran niños?... (Todos levantaron la mano) obsérvense...a todos aquí les pegaron y todos pegaron... ¿creen que hay relación entre el pegar y los conflictos que tiene sus hijos?

Silvia: Si claro pegarle a los hijos no sirve a mi no me sirvió de todos modos no hacían caso, me funciona mas hablar...a mí me pegaron cuando era niña y recuerdo que sufrí mucho por eso no quiero que mis hijos pasen por lo mismo.

Alejandro dio un ejemplo de cómo el pegar a sus hijos puede ocasionar que el hijo sea más agresivo y rebelde, explicando que en ocasiones los hijos aprenden lo que ven en casa.

Teresa opinó: Yo en mi caso a mí me pegaban mucho, y bien feo....pero por esa razón yo no le pego a mis hijos....pero me he dado cuenta que soy demasiado permisiva.

Teresa añadió: **(Insight)** Creo que por no querer ser como mi madre, me he ido al extremo de ser muy permisiva y dejar que mis hijos hagan lo que quieran.

Karla hizo un resumen de los comentarios de todos.

Nelsi tomó la palabra: Bueno... pues en mi caso mis hijos se han alejado de mi y prefieren estar con el padre porque él nunca dice ni hace nada, y pues yo creo verdad... que mis hijos confunden esta indiferencia con comprensión.

Angie agregó: Otro problema es que los hijos se van con el padre que sea más permisivo, si el papá no los regaña entonces los hijos muestran preferencias por el papá, pero si los padres no se involucran o no regañan a los hijos es porque son apáticos ante las situaciones. Y cuando llegan a casa ya es tarde y ya no se enteran de lo que pasó en el día con sus hijos, entonces se descomponen los logros que se han tenido al educarlos.

Alejandro: **(reflejo de contenido)** Por una parte mencionas que no existe una coherencia entre tú y tu esposo para educar a sus hijos, y por otra parte nos dices que tus hijos parecen estar en un dilema al no saber acoplarse a esta situación.

(Manejo de silencios)

Angie: **(Insight)** Creo que entonces es falta de comunicación entre nosotros como padres.

Alejandro comentó: Me da mucho gusto que logres identificar en esta problemática lo que crees que es el verdadero problema y no sólo cargar la responsabilidad a tus hijos.

Alejandro explicó a todo el grupo lo que es un Insight.

Karla añadió que el darse cuenta de los errores, virtudes, deficiencias es una gran herramienta para tener logros y hacerse responsable de sus acciones. Y les explica de qué se trata el grupo de encuentro.

Karla **(encuadre)** señaló una palabra escrita en el pizarrón y pregunta si alguien sabe que es la empatía.

Angie respondió: Es... ser desinteresado.

Karla aclaró que eso es la apatía.

Silvia mencionó: Es cuando se coincide en algo.

Karla refirió concretamente lo que significa ser empático y dio un ejemplo con base en los adolescentes.

Minerva compartió: A mí me ha funcionado intentar comprender a mis hijos ya que antes cuando no hacían las cosas que les pedía los golpeaba, pero ahora hablo con ellos y no minimizo los problemas que pueden tener, de esta manera nos comunicamos mejor y lo noto como un avance.

Minerva dirigiéndose al grupo dijo (**Insight**) que el mismo le ha servido ya que al escuchar otros testimonios se da cuenta que engrandeció las problemáticas con sus hijos ya que a ella le faltaba escuchar a sus hijos.

Alejandro: (**conexión de islas**) Ok. Me parece perfecto que lograras identificar que en la situación con tus hijos, lo que faltaba es comunicación. De eso se trata, como mencionaba Karla, no les daremos las respuestas como si fuéramos un diccionario, lo que les entregamos son herramientas como la empatía, y depende de ustedes identificar como utilizarlas, no sólo con sus hijos, sino también para todos los lugares donde se desenvuelvan.

Angélica compartió: (**metáfora**) La empatía es como el amor y cuando yo demuestro amor a mis hijos y los abrazo, protejo, beso, ellos pueden sentirlo y me regresaran el mismo amor.

Karla (**encuadre**) preparó una ejemplificación con Alejandro sobre la empatía y añadió a ésta dos aspectos importantes como la atención y escucha.

La sesión se cerró agradeciendo a los padres por su apertura y se les invitó a ser más puntuales, a seguir participando y reflexionar sobre lo que les dejó la sesión.

Incidencias: Durante el desarrollo de la sesión, en el salón de usos múltiples contiguo se realizó un ensayo de danza, lo cual generaba interferencia en la comunicación dentro del grupo por el alto nivel de sonido.

Sesión 4. Pollitos en fuga

Karla comenzó la sesión dando un pequeño resumen de los temas y testimonios tratados en la sesión anterior, y preguntó quién quería compartir lo que se llevó de la sesión.

Isabel inició: A mí me dejó muchísimo ya que no es lo mismo la forma en que fui educada, la forma en que eduqué a mis hijos y la forma en que estoy educando hoy en día a mi nieto que es con quien tengo dificultades, porque estoy preocupada por problemas económicos, con el esposo, con los hijos y la casa, intento educar a mi nieto como eduqué a mis hijos.

Isabel continuó: **(Insight)** Entonces le estuve dando vueltas y vueltas y me di cuenta que el problema no es completamente de mi nieto sino mío ya que no sé cómo educar a este chamaco.

Karla: **(retroalimentación)** Me da mucho gusto escuchar este testimonio, ya que lo que se intenta en este grupo es que nos demos cuenta de que nos sirve y que no. Preguntó si alguien más quiere comentar algo sobre la sesión pasada.

Angie comentó: Algo que me llegó mucho es ponerme en los zapatos del otro, ya que eso me ha servido con mi hijo al ponerle más atención y tratar de entender que es lo que le está pasando y así él me pueda ver como una amiga y esto me ha servido ya que mi hijo es un poco más accesible.

Karla aclaró: **(conexión de islas)** Precisamente uno de los objetivos de los terapeutas es otorgarles herramientas para la vida, así como Isabel hizo consciente el hecho de que en realidad no sabe cómo educar al nieto, también

Angie comprendió que la empatía es fundamental para comprender a sus hijos y que sean más accesibles. Son problemáticas diferentes pero aprendieron a utilizar las herramientas.

Alejandro intervino diciendo: **(encuadre)** Pues precisamente hablando de las problemáticas hoy vamos a hacer una actividad que pretende la resolución de problemas.

Alejandro: dio las instrucciones de la dinámica pollitos en fuga (ver anexo 3).

La actividad duró 50 minutos aproximadamente.

Karla preguntó cómo se habían sentido, que pensaron y cómo lo solucionaron.

La mayor parte del grupo reportó sentirse con miedo, ansiedad, falta de comunicación y desconfianza.

Karla preguntó si esta situación se parece en algo a la familia y todo el grupo contestó que sí.

Karla: **(concretización)** A que se refieren.

Alejandra contestó: **(Insight)** Es como en las familias, bueno en mi familia también existe miedo, desconfianza y a veces no sabemos cómo solucionar los problemas por falta de comunicación.

Alejandro dijo: **(reflejo de contenido)** Entonces es como en la familia, no se salvaron todas las personas porque sintieron que les faltó comunicación.

(Manejo de silencios)

Isabel expresó: **(Insight)** Sí... falló la comunicación ya que todas queríamos opinar y tener la razón para solucionar el problema.

Alejandro: Me gustaría saber si las personas que decidieron morir en la actividad, opinan que fue por falta de comunicación.

Angélica argumentó: Yo sí quería salvarme, pero como ya nada más éramos tres las que sobrábamos y dos de nosotras decidieron no intentarlo, pues ya tampoco intente nada.

Karla señaló: **(reflejo de contenido)** Entonces los recursos eran tres, tú sí te querías salvar pero dos de ellas decidieron no intentarlo y por ende decidieron por la otra persona.

Alejandro intervino diciendo al grupo: **(concretización)** Yo quiero entender por qué se quedaron esas tres personas al último.

Alejandra tomó la palabra inmediatamente: Porque ayudaron a las primeras.

Alejandro dijo: **(conflicto mayéutico)** ¿Y qué pasó con las primeras? ¿Se olvidaron de las últimas?

Angélica: Es que conforme vimos los tamaños, pues primero sacamos a las más fáciles y ya después no supimos como salir nosotras. Pero.... **(Insight)** pensándolo bien no fue la decisión más correcta.

Alejandro sugirió: entonces es más fácil pensarlo ahora con la cabeza fría.

Todo el grupo asintió con la cabeza o respondieron inmediatamente que sí.

Alejandro **(encuadre)** se dirigió al grupo retomando que antes de iniciar la dinámica, cada uno se describió con tres palabras, y retomó algunos casos resaltando las discrepancias de su descripción con su actuar.

Isabel comentó que como es un poco gordita y está mal de la rodilla sabía que no podría llevar a cabo la dinámica, y por eso se propuso sólo para ayudar a sostener la cuerda.

Alejandro respondió: **(reflejo de contenido)** Entonces te propusiste como uno de los voluntarios por tu rodilla y tu peso aún cuando no mencionamos que sería un esfuerzo físico.

Isabel: **(Insight)** No sé, es que yo me adelanto, me doy cuenta que ese es mi problema, estoy pensando en resolver las cosas antes que sucedan.

Karla preguntó si alguien le pasaba lo mismo que a Isabel

Silvia coincidió con que al igual que a Isabel, intenta estar preparada.

Alejandro dijo: **(metáfora)** Yo podría criticar el porqué se les complicó tanto. Si sólo era desde mi punto de vista brincar una cuerditita, sin embargo, estaría haciendo el equivalente a decir, por que no pasas matemáticas, porque no te portas bien, y en lugar de comprender sólo estaría haciendo un juicio.

Silvia: **(Insight)** Si... eso es lo que pasa con los hijos y en realidad no se sabe exactamente el porqué de sus acciones.

Karla preguntó al grupo: **(metáfora)** Quienes de los padres están siendo o son como quieren que sean sus hijos...podrían ser como un espejo ya que algunas veces sin darnos cuenta los adolescentes se comportan como lo hacen los padres, entonces, si los padres quieren hijos con iniciativa, liderazgo, responsabilidad, se puede ser "espejo" para estos aspectos.

Angélica comentó: **(Insight)** Sí... claro, como dice Alejandro tenemos que saber qué es lo que está pasando con los hijos a la par de lo que aprendemos aquí en el grupo para que no sólo aprendamos, sino lo apliquemos para que los hijos también vean cambios en nosotros.

La sesión se cerró agradeciendo a los padres su participación y se les invita a ser más puntuales y seguir participando.

Incidencias: Cuando finalizó la sesión Edith se acercó con Alejandro y le preguntó si podía hablar con él a solas. Alejandro atendió de manera individual las inquietudes que manifestó Edith.

Sesión 5. Conocimiento de mi mismo

Comenzó la sesión dando una recapitulación sobre lo que se aprendió y reflexionó sobre la sesión pasada.

Karla preguntó: ¿quién quiere compartir lo que se llevó de la sesión pasada?

Silvia compartió que aprendió a ser más paciente cuando se presente un problema.

Angie añadió: también cuando existe un problema se debe observar que es lo que pasa con las otras personas involucradas, y aprender a escuchar.

Karla: **(reflejo de contenido)** déjame ver si te comprendo, dices que cuando se presenta un problema, debemos observar que es lo que está pasando con las otras personas involucradas, porque tanto nosotros nos podemos sentir mal, como la otra persona.

Nelsi comentó: Si el problema también depende de otras personas, como en la dinámica, yo quería ayudar a la sra. (refiriéndose a Angélica) pero no se dejó, entonces nos faltó comunicarnos.

Karla agregó: **(metáfora)** Como en los problemas existentes en una familia, la mayoría de las veces depende de varios miembros para solucionarlo, como lo fue en el caso de la dinámica.

Isabel pidió la palabra mencionando que tenía que estar involucrada en el “juego” (refiriéndose a la actividad) para poder entender y participar; **(Insight)** Es como cuando me comentan las vecinas sus problemas y a mí se me hace fácil responder como solucionarlo, pero cuando a mí se me presentan no sé qué hacer ya que son tantas cosas involucradas.

Angie participó diciendo: Sí... también cuando tengo problemas me alarmino demasiado y a veces eso no me permite solucionar las cosas de la mejor forma,

(Insight) entonces, aprendí en la sesión pasada que es mejor analizar primero las cosas para darme cuenta de que los problemas tienen solución, y no a analizarlo después como lo hicimos en la dinámica.

Alejandro respondió: **(conexión de islas)** Primero es mejor observar y analizar la problemática, y como dice Isabel, estando involucrado para saber qué factores están interviniendo.

Angie: **(Insight)** Sí, porque yo solía responder al problema pegándole a mi hijo por el coraje que sentía cuando se metía en problemas, y ahora entiendo que es mejor informarme primero sobre lo que pasa con él. Y hoy mi hijo me tiene más confianza para contarme lo que le pasa.

Karla añadió: en ocasiones los problemas de los hijos no son los problemas de las madres, las madres no tienen porque intentar resolver problemas que ya no les corresponden, ¿y por qué no mejor darles las herramientas a los hijos para que ellos mismos los resuelvan?.

Alejandro tomó la palabra: **(encuadre)** Ahora vamos a hacer una actividad diferente a la pasada, vamos a contestar un cuestionario sobre nosotros mismos para después comentarlo (ver anexo 4).

Karla dio las instrucciones mientras Alejandro repartió el material.

Alejandro salió para atender a Minerva ya que entró en crisis.

Karla se dirigió a Ana Luisa preguntándole sobre el ítem que más se le dificultó.

Ana Luisa contestó: La de... “¿Me siento muy importante para?”

Karla preguntó al grupo; quien quería contestar.

Alejandra respondió: Cuando logro solucionar mis problemas, cuando digo, ya está listo.

Nelsi compartió: Porque sé que soy una persona con virtudes y defectos.

Silvia: Cuando mis hijos me hablan para pedirme ayuda.

Nelsi recibió una llamada donde se le avisaba que su nieto se había muerto ahogado. Nelsi entró en crisis y comenzó a llorar y gritar por todo el salón.

Karla fue con ella y le pidió permiso para tomar su mano, se quedó con ella por unos minutos hasta que esta logró contenerse y se abrazó de Karla. Después de algunos minutos Karla la invitó a salir del salón e ir a la oficina de Sandra (la psicóloga titular de la preceptoría) donde dio aviso de lo ocurrido y regreso al salón donde se llevaba a cabo la sesión.

Al volver al salón Karla se dio cuenta de que las madres que estaban presentes también habían entrado en crisis y decidió suspender la actividad comentando que se revisaría en otro momento.

Los miembros del grupo comenzaron a murmurar, se distrajeron y hubo descontrol en la atención del grupo.

Karla: **(encuadre)** Ya que noto que están todos muy confundidos y ansiosos, vamos a realizar una actividad de relajación.

Karla dirigió una actividad de relajación que duró 15 min.

Karla compartió al grupo: Bueno lo que acaba de suceder es algo inesperado y muy lamentable para todos ya que Nelsi es un integrante más del grupo, de tal manera que les recuerdo que se debe respetar a la otra persona en cada proceso, les recuerdo que no podemos entrometernos en cuanto a lo que le sucede a su compañera, a menos que ella decida compartirnos su proceso o nos permita comentar algo al respecto.

Karla cerró la sesión y dijo a las madres que las esperaba la próxima semana.

Alejandro se incorporó al grupo una vez que terminó, y ambos terapeutas se retroalimentaron de los sucesos ocurridos.

Incidencias: Minerva al intentar resolver el cuestionario comenzó a comportarse como si estuviera ansiosa, Alejandro se acercó y preguntó si todo estaba bien a lo que Minerva respondió llorando que no, que necesitaba hablar con alguien a solas, de tal forma que Alejandro ofreció en ese momento a Minerva atención personalizada fuera del grupo.

Nelsi recibió una llamada cuando se encontraba hablando frente al grupo, se apartó un momento y enseguida comenzó a llorar y a gritar. Karla se acercó a ella y le preguntó que sucedía, pero Nelsi no podía hablar y seguía llorando y gritando, Karla atendió la situación en crisis y después sugirió a Nelsi ir con la psicóloga titular de la preceptoría.

Debido a la situación en la que se encontraba el grupo Karla modificó la actividad.

Sesión 6. La flor imaginaria

Comenzó la sesión retomando las experiencias o testimonios sobre cómo se sintieron después de la sesión.

Edith mencionó: Pues yo después de la sesión me sentí muy relajada con eso de la técnica que nos hiciste, me sentí muy tranquila.

Karla comenzó a repartir los cuestionarios de la sesión pasada para las personas que no terminaron.

Karla retomó las dudas de la sesión pasada recordando sobre las dificultades que tenía el grupo para contestar.

Nelsi compartió: Yo me quedé en la pregunta que dice; ¿Un pensamiento que aún sigo teniendo es? ya no supe que contestar.

Karla: alguien quiere compartir su respuesta para Nelsi.

Edith mencionó: Yo tengo que... estar con mis hijos en un futuro.

Karla: Ok ¿ese es un pensamiento recurrente que tú tienes?

Nelsi intervino: Bueno yo muchas veces pienso que si un día me quitan o despiden del trabajo no se qué es lo que haría, que es lo que pasaría con mi familia.

Karla: **(conexión de islas)** ya en otras ocasiones has comentado sobre la importancia de tu trabajo y que te gusta, por otra parte un pensamiento muy recurrente en ti es el hecho de que lo puedas perder.

(Manejo de silencios)

Alejandro añadió: ¿Alguien más quiere compartir al grupo su experiencia?

Karla retomó observaciones: Yo recuerdo que noté, que a la mayoría del grupo se le dificultaba contestar las preguntas, ¿por qué se les dificulta si son preguntas sobre ustedes mismos?

José respondió: Es que a veces no podemos reconocer nuestra forma de ser o no aceptamos como somos.

Karla compartió: **(metáfora)** Nosotros sabemos que el color rosa es rosa y el verde es verde y reconocemos todas sus tonalidades, por lo tanto si yo se que ella es Karina o Rosa debería reconocer que conforma a cada una.

(Manejo de silencios)

Alejandra comentó: A mí se me dificultó la pregunta sobre ¿algo que hago bien? Es que no supe reconocer algo que hago bien.

Karla preguntó: ¿Y qué se te ocurre que haces bien?

Alejandra respondió: Bueno, es que cuando leí la pregunta pensé en algo que hiciera bien tanto como para presumir, pero ahorita me doy cuenta que lo que hago bien es la comida.

Karla: **(reflejo de contenido)** Entonces primero pensaste que tenías que responder algo que fuera tan bueno como para presumir, y ahora has identificado que haces bien la comida.

Alejandra asintió con la cabeza.

Alejandro intervino: Alguien más quiere compartir sobre esta u otra pregunta.

Nelsi comentó: Bueno, a mí me costó trabajo responder la pregunta “¿algo que quiero pero que me da pena pedir?”. Es que una vez en el camión no tenía que comer y una señora se estaba comiendo unas tunas que se me antojaron mucho pero me dio pena pedirle que me compartiera una.

Karla: A quien le ha pasado algo similar, querer algo pero no lo puede pedir ya sea por pena, miedo o vergüenza.

Todos los integrantes asintieron.

Karla compartió: Yo recuerdo que Edith me preguntó ¿Yo no sé qué es una fantasía?

Ana Luisa agregó: es como un sueño.

(Manejo de silencios)

Edith argumentó dirigiéndose a Karla: Bueno es que yo sólo sé que por ejemplo tus aretes son de fantasía.

Karla: ***(elucidación)*** Entonces tal vez mis aretes son o intentan ser algo que no son en realidad.

Edith comentó: ***(Insight)*** Haa... entonces una fantasía es como algo que deseas pero que no es realidad.

Alejandro preguntó: A mí me interesa saber, entonces cuál fue la pregunta que más se les facilitó o que pudieron identificar en ustedes inmediatamente.

(Manejo de silencios)

Nelsi comentó: Bueno este.... A mí se me facilitó responder la de..."si fuera anciano". Yo digo que no sería lo mismo no me podría mover, no trabajaría igual, no sería la misma que soy.

Angelita respondió: Yo conteste rápido la primera pregunta y puse que mi momento favorito es cuando estoy con mi esposo y mis hijos.

José intervino: yo puse que mi personaje favorito es Benito Juárez.

(Manejo de silencio)

José agregó: Por.... Por todo lo que hizo por México, porque a pesar de ser muy humilde logró ser presidente y demostró ser una persona con buenas ideas e intenciones.

Araceli participó: Yo también puse como Angelita que mi pasatiempo favorito es estar junto a mis hijos.

Karla preguntó: ¿Y tú Ofelia que nos puedes decir?

Ofelia: Yo escribí que..... que mi pasatiempo favorito es trabajar.

Karla agregó: ***(conflicto mayéutico)*** ¿Principalmente trabajar?

Ofelia: Sí, el trabajo es lo que más me gusta.

Karla: ***(encuadre)*** Bueno pues si no hay más comentarios entonces pasaremos a la actividad que sigue.

Alejandro comenzó a explicar de lo que se trata la actividad (ver anexo 5). En donde principalmente se formó un ambiente de tranquilidad mediante la relajación en grupo, posteriormente se narró una serie de imágenes para que todos imaginaran, y por último que realizaran un dibujo sobre la experiencia.

Alejandro preguntó: Como se sintieron, si alguien quiere compartir su experiencia.

(Manejo de silencios)

No se dio ningún comentario por parte de los miembros del grupo.

Alejandro intervino: ***(retroalimentación)*** Yo entiendo que por el tipo de actividad que hicimos se pueden sentir un poco aturdidos, pero también estoy notando que cuando les pregunto si quieren compartir su experiencia muchos me evaden, ya sea con la mirada o discretamente haciendo otra actividad. Recuerden que no sólo

se aprende de la experiencia propia, también podemos aprender de la experiencia del otro, así que yo los invito a que participen activamente y nos compartan para que todos aprendamos como grupo que somos.

(Manejo de silencios)

Nelsi participó: Bueno, yo sí me relaje un poco y sí logré concentrarme en algunas cosas como mi respiración o el pasto verde, la flor pero la verdad no me sentía ahí.

Alejandro: Puedes explicarme un poco más, quiero entenderte mejor, a que crees que se deba.

Nelsi: Pues... no se... tal vez no tengo imaginación.

Alejandro agregó: ***(reflejo de contenido)*** Entonces tal vez no tienes imaginación, pero mencionas que lograste imaginar algunas cosas como la flor y un pasto verde.

Nelsi respondió: ***(Insight)*** Sí... bueno, si tengo imaginación, lo que pasa es que no podía imaginar todo porque nunca he estado en un lugar así como el que tú mencionaste.

Angélica compartió: Bueno yo en realidad si me imaginaba lo que decías, me imaginaba el bosque, pero no... no me sentía ahí... he...

Alejandro: ***(elucidación)*** Tal vez te sentías como si sólo estuvieras viendo la televisión.

Angélica añadió: Sí... o como si sólo estuviera viendo una foto o un mural de una flor pequeña que me gusta mucho pero lo único que sentí es que sí me relajé.

Alejandro respondió: ***(reflejo de sentimiento)*** Describes que es una flor pequeña que te gusta mucho (suspirando).

Angélica respondió riendo: Bueno es que cuando te lo dije me la imaginé tanto que pensé que la tenía en frente.

Alejandro: Ok muchas gracias por compartirnos tu experiencia.

Alejandro comentó: (**encuadre**) De eso es lo que trata la dinámica, tener una experiencia, algunos sólo imaginaron como Nelsi, otros se sintieron ahí, otros imaginaron cosas que les gustan, como Angélica.

Araceli intervino: Pues yo me relajé mucho, porque esto yo nunca lo hago, siempre mi cabeza está pensando en tantas cosas, pero ahora me siento muy tranquila.

Edith: Yo también me imaginé todo bien... el campo, la flor, el pasto, y si me imaginé cómo podía oler ese lugar.

Alejandro: muchas gracias Edith.

Karla compartió: (**metáfora**) Bueno, todos se imaginaron flores diferentes, algunas parecidas en el color pero son diferentes a pesar de que todos recibimos las mismas instrucciones. Es cómo cuando se presenta un evento en la familia o en cualquier lugar, a pesar de ser el mismo evento las personas lo pueden percibir de distinta manera por la subjetividad de cada uno.

Karla: Entonces para cuando pretendamos conocer los eventos que pasan con otras personas como nuestros hijos, esposos, no basta sólo con observar el evento, tenemos que preguntar cómo lo vive la otra persona para conocer lo que sucede con él y con nosotros mismos.

Edith agregó: (**Insight**) Yo me di cuenta con mis hijos que no sólo es regañar a mis hijos, también debo saber qué es lo que pasa con ellos, platicar para que tengan la confianza de platicarme en otras ocasiones. Como lo hice la semana pasada.

Alejandro: ¿Y eso como te hace sentir?

Edith respondió: Mucho mejor porque encontré la forma de platicar bien con ellos.

Alejandro: Muchas gracias Edith.

Nelsi se dirigió a Karla y Alejandro y les entregó una hoja de cuaderno, diciendo: Yo quisiera comentar algo personal, quiero que me digan porque mi hijo (en rehabilitación por drogadicción) escribe (refiriéndose a un dibujo) así.

Karla respondió: **(reflejo de sentimiento)** Nelsi, noto que cuándo preguntas el porqué tu hijo escribe así, tu voz cambia, se te cierra la garganta.

Nelsi agregó: Pues si porque estoy preocupada, es que me dicen que mi hijo se dibujo chiquito porque se siente poca cosa.

Karla añadió: Al preguntarnos a nosotros sobre el dibujo, que es lo que quieres conocer.

Nelsi: Pues saber que piensa, de donde sacó que yo soy la mejor amiga, de donde salió tanta imaginación.

Nelsi: Es que el ahorita está encerrado, tiene 2 meses y medio, y yo creo que me escribe esto porque ya se quiere salir.

Karla comentó: **(reflejo de contenido)** Por un lado mencionas que en la carta escribe dando las gracias por estar con él, te considera su amiga, y por otro lado dices que alguien te dijo que quizá es porque se quiere salir, quizá porque se siente mal.

Angélica intervino: Bueno con mi hija pasa algo muy parecido, a veces mi hija no me dice las cosas y su forma de decirme que me quiere es mediante cartitas muy detalladas, entonces creo que no se sienten capaces de expresar lo que sienten y es lo que yo veo que pasa en el caso de la Sra. Nelsi.

Nelsi: Mi preocupación es por que dibuja tantas estrellas y la flor, que quiere decir.

Angie intervino: Quiere llamar la atención, se dibujó pequeño porque se siente así, las estrellas son algo externo a dónde quiere llegar y la flor pues es una flor... un tema delicado.

Karina agregó: Yo pienso... que tú piensas, que tu hijo piensa hacer algo, como terminar con algo, como si las estrellas es a dónde quiere llegar.

Para ese momento el grupo estaba haciendo alusión al suicidio. Por otra parte Nelsi lloró y asintió a lo que sus compañeras mencionaron.

Alejandro intervino: He escuchado interpretaciones sobre el porqué dibujó esto, porque escribió eso, interpretaciones sobre la carta, es una carta con estrellas, una luna, una persona, una rosa. No les he leído la carta y ya se ha hecho referencia a suicidio, de lo que nos intenta decir, de cómo se siente y apenas les mostré la carta.

Karla: Precisamente la sesión de hoy trató de cómo las personas vemos un mismo fenómeno y damos distintas versiones del mismo, recordemos que es agradable dar nuestra opinión de las cosas pero debemos trabajar en no hacer interpretaciones de cosas que desconocemos, porque como hemos visto en sesiones pasadas debemos preguntar antes de conjeturar.

Se terminó el tiempo, la sesión se cerró agradeciendo a los padres su apertura y se les invitó a ser más puntuales y seguir participando.

Incidencias: Mientras se realizó el ejercicio de relajación el tren pasó en varias ocasiones lo que distrajo a algunos miembros del grupo.

Casi al finalizar la sesión Nelsi mostró al grupo una carta que su hijo le había escrito, lo que provocó que entrara en crisis y la sesión se desviara hacia ella.

Sesión 7. La historia de mi vida

Comenzó la sesión recordando la importancia de la puntualidad, así como retomando la dinámica de la sesión anterior.

Karla: La sesión pasada de un testimonio se surgieron muchos puntos de vista, muchas interpretaciones poco funcionales.

Karla les recordó a los integrantes del grupo la forma correcta de hacer una retroalimentación. También les recordó sobre la importancia de responsabilizarse al hablar en primera persona.

Karla le reiteró al grupo la formación y los objetivos del mismo, así como el significado de autorrealización.

Transcurrieron 15 minutos de la sesión y no se logró que los integrantes tuvieran una participación activa, ni un ambiente de comodidad en el grupo.

Karla: Alguien nos quiere compartir algo

Alejandro: **(reflejo de sentimiento)** Me llama mucho la atención... noto en la mayoría del grupo que cuando Karla se dirige a ustedes, algunos la observan pero es como si estuvieran en otro lado y hay otras personas que la evaden con la mirada o simplemente como si no quisieran tener contacto con nosotros. ¿Nos quieren compartir algo?

Alejandro agregó: **(metáfora)** Esta situación es muy similar a lo que ocurre con sus hijos cuando no quieren hablar de lo sucedido y lo más fácil es instigar como en un interrogatorio hasta obtener una respuesta, y eso sería muy fácil para nosotros, sin embargo, lo que nosotros intentamos es encontrar la forma de que ustedes se puedan abrir, recuerden que así le funcionó a Edith con su hijo.

Gaby compartió: **(Insight)** Ahora que mencionan yo a veces caigo en el error de preguntarle a mi hijo como si estuviera obligado a contestar, y cuando no contesta

me enojo y comienzo a preguntar más cosas. Supongo que así lo orillo a que menos conteste.

Karla: Muy bien Gaby me da mucho gusto que lograras identificar ese comportamiento que tal vez no te ha sido funcional para comunicarte, me doy cuenta que al hacerlo consciente te relajó, te recomiendo que sigas así.

Karla compartió: **(encuadre)** Bueno, vamos a pasar a la actividad de hoy, que creo yo que está muy relacionada con el tema pasado sobre las interpretaciones.

Karla dio las instrucciones. Alejandro comenzó a repartir el material para que todos pudieran contestar (ver anexo 6).

Alejandro intervino preguntando a Alejandra: **(retroalimentación)** Alejandra te noto muy ansiosa como si tuvieras prisa por irte ya que miras a la ventana con mucha frecuencia, te propongo que te tranquilices y si tienes que salir por un momento no hay ningún problema.

Alejandra respondió: No... es sólo que estoy vigilando a mi hijo, lo que pasa es que se desespera y enoja muy rápido y ahorita ya me está diciendo que se quiere ir y que quiere dinero para regresar a la casa.

Alejandro preguntó: ¿Y si regresa sólo?

Alejandra: No... pues si se regresa a la casa, ya lo hizo una vez, sólo que me da pendiente, porque no tiene cuidado con su cuerpo.

Karina comentó: Mi hijo es algo parecido porque no tiene cuidado con su cuerpo tiene muchas marcas como cicatrices que no sé ni cómo se las ha hecho, pero le pregunto y no me contesta nada.

Karla agregó: Has intentado comunicarte de esta otra forma como les ha funcionado a tus compañeras Edith y Angie o como lo hicimos Alejandro y yo hace un momento. Sin interrogar, buscando contactar con la empatía.

Karina: Pues he intentado todo pero mi hijo no contesta para nada, de hecho también he notado que cuando su hermana habla, él se enoja y para la escuela pues peor porque le pregunto y la respuesta siempre es que no sabe.

Alejandro compartió: Alguien se siente identificado con el testimonio de Karina o algo que les haya funcionado que tal vez pueda retroalimentar a su compañera.

Guadalupe: Yo me identifico con Karina porque mi hijo no me contesta si le pregunto, también se enoja mucho, pero él lo que tiene es que los que tienen la culpa son los maestros o los compañeros etc. Y la verdad yo no sé cómo hacer para que me diga la verdad.

Alejandro: **(metáfora)** Bueno como ya hemos hablado en otras ocasiones, aunque los testimonios sean muy similares, los casos son distintos, es como en la sesión pasada, todos dibujamos una flor, hablamos del mismo concepto pero cada flor es diferente.

(Manejo de silencios)

Alejandra participó: Yo quiero compartirles que a mí también me ha funcionado el hablar con mi hijo, no digo que lo he logrado al cien por cien, pero si vi un avance, el otro día que mi hijo rompió un vidrio en la escuela, me mandaron llamar y en otro momento lo habría regañado, pagado el vidrio y ya, pero ese día llegue y sin alterarme le pedí que contara lo que paso, entendí su parte de responsabilidad y le expliqué que como estamos pasando por momentos difíciles económicamente el vidrio lo pagaría yo, pero se lo descontaría a él del dinero que le doy para gastar. Y sí... mi hijo lo entendió y me prometió que no volvería a pasar algo así.

Karla agrego: Ok, en ocasiones suele pasar que sólo resaltamos aspectos negativos que los positivos, bueno me pasa a mí, y no me parece funcional resaltar sólo las cosas negativas.

Karla concluyó: Yo los invito a que esta semana se acerquen a alguna persona de su familia o de donde sea y así de la nada le resalten algo positivo de su persona.

Se cerró la sesión invitando a los integrantes a reflexionar sobre los temas, lo aprendido y seguir participando.

Incidencias: ninguna.

Sesión 8. El viejo de la montaña

Comenzó la sesión retomando la sesión pasada y algunos comentarios y aprendizajes de otras sesiones.

Karla retomó aspectos importantes, haciendo un resumen de todas las sesiones.

Karla comentó rápidamente de lo que se trataba el cuestionario que se quedó pendiente la sesión anterior.

Karla añadió: **(encuadre)** El presente es muy importante ya que es lo que tenemos, con lo que se puede trabajar y accionar, el pasado también es importante porque nuestro pasado está muy relacionado con lo que tenemos ahora y lo que tenemos visualizado para el futuro, de alguna manera nos está motivando en el presente. Por lo tanto, es importante que hagamos conciencia de la manera en que intervienen estos dos aspectos en nuestro presente.

Karla: Alguien quiere compartir que les costó más trabajo de sus preguntas.

Silvia mencionó: A mí el pasado, porque no recuerdo cosas de pequeña

Karla: Sí es muy difícil que alguien recuerde cuando nació, pero bien nos pudieron contar los padres sobre cómo fue.

Angelita compartió: Bueno mi mamá quería una niña, pero tenía puros niños, hasta paró a san Antonio de cabeza, y luego pues ya nací yo que hasta me quería poner Antonia.

Karla: Pero, te pusieron Angelita.

Angelita: Sí... no sé porqué.

Bibiana: Bueno... yo me llamo Bibiana Guadalupe, y me acuerdo que mi mamá me felicitaba cuando era el día de las Guadalupe, y a mí no me gustaba yo decía

que ese nombre estaba horrible, pero ahora ya no me molesta ya no lo escucho tan feo.

Karla: Veo que en tu gafete dice Bibiana, ¿Lo prefieres?

Bibiana: No... en realidad me da igual, ¿Pero que creen?, que mi hija se llama Karla Caridad, se lo puse por la virgen de la caridad.

Karla: (**conexión de islas**) Mencionamos al inicio que nuestro pasado está relacionado con el presente, podríamos decir por lo que nos cuentas, que se repitió la historia.

Todo el grupo sonrió.

Karla: Alguien quiere compartir algo más.

Isabel: Un momento muy feliz que me acuerdo es cuando tenía como 7 años y mi papá me mandó al molino, se caminaba mucho y me encontré un billete, regresé del molino y se lo di a mi papá, pero él pensó mal y me pegó mucho hasta que se dio cuenta que si me lo había encontrado y me compró unos chancletas de hule y fui muy feliz.

Alejandra: Yo tuve un momento muy... difícil cuando yo tenía 7 años mi papá murió y yo lo quería ver cuando estaba en la caja, pero no me dejaron.

Karla: (**comprensión empática**) Entiendo que ese momento fue algo muy duro para ti.

Karla: (**encuadre**) Bueno vamos a pasar a la actividad que está planeada para esta sesión (ver anexo 7) y Alejandro les va a dar las instrucciones.

Alejandro: Vamos a hacer una actividad muy parecida a la antepasada y les voy a pedir que cierren los ojos.

Alejandro: (**encuadre**) Si quieren pueden bajar sus cosas, no creo que Karla se las robe.

Todo el grupo rió. Se dieron las instrucciones de la actividad, y la actividad duro 25 min. Durante la técnica de relajación se escuchó el tren en 2 ocasiones

Alejandro: Alguien quiere compartir algo.

Silvia: Yo me relajé tanto que sentía como que estaba dormida, pero te estaba escuchando.

Ana Luisa: La verdad es que yo si me quede dormida completamente, sólo te escuché hasta que dijiste se sienten muy tranquilas.

Alejandro: ¿Cómo supiste cuando se tenía que regresar?

Ana Luisa: Porque dijiste vamos a ver como se sienten, pero cuando los abrí ya todas los tenían abiertos, pero me siento muy bien.

Isabel: Yo me imaginé que estábamos todos (el grupo) juntos, pero éramos chiquitos y me imaginé todo lo que decías, cuando dijiste que nos entregaba algo un señor sabio era como el mago Merlín y me dio una caja como si fuera muy antigua y a todos nos dio un como talismán. Me dijo tranquilidad, serenidad.

Angie: Esa persona me dio mucha tranquilidad y como objeto me dio un mundo como en medalla.

Alejandro: ¿Te dijo algo?

Angie: Me dio tres palabras, sabiduría, paciencia y tranquilidad

Alejandro: (**reflejo de contenido**) Sabiduría, paciencia y tranquilidad son las tres palabras que te dijo.

Angie: Sí yo creo que me dijo eso porque soy muy nerviosa y cuando pasa algo me altero, me impaciento mucho y a veces no hago las cosas bien por eso.

Alejandro: Ok, gracias. Alguien más.

Ivonne: Yo me maree... si me maree mucho, y la verdad no me imagine nada.

Karla: Yo a pesar de que sabía de qué se trataría la dinámica, me gustó y también me imaginé a un mago como Merlín y las palabras que me dio fueron armonía, fidelidad y tolerancia.

Alejandro: (**reflejo de sentimiento**) Yo noté Nelsi, que estabas muy quieta, tu respiración muy lenta, no hacías gestos, como si estuvieras muy relajada muy tranquila.

Nelsi: Pues... si me relajé... yo palabras no me imaginé, solo me imaginé el bosque era un bosque con muchos cerros, árboles y pinos grandes, un lugar fresco muy parecido al lugar donde vivía de niña.

Alejandra: Yo me imaginé al sabio como un santo... como san judas, no me dijo nada.

Alejandro: ¿Cómo te hizo sentir?

Alejandra: Pues muy bien, muy tranquila, de hecho todavía me siento muy tranquila por eso sólo estoy escuchando.

Angélica: Yo sólo me quedé hasta el pie de la montaña y después me quedé dormida y me desperté hasta que dijiste que contarías hasta diez.

Saturnino: Pues yo no me imaginé nada, ni me relajé, sólo pensé en la respiración, de ahí sólo escuché que decías que un bosque y que un sabio.

Alejandro: (**reflejo de contenido**) No imaginaste nada, ni te relajaste, sólo escuchaste mis palabras.

Saturnino: Sí yo creo por que traigo unas preocupaciones del trabajo.

Alejandro: ¿Escuchaste cuando paso el tren?

Saturnino: ¿Cuál tren?

Alejandro: **(concretización)** Quiero entender bien, entonces no estás relajado y en la actividad estabas pensando en lo de tu trabajo.

Saturnino: **(Insight)** No... tampoco...no pus yo creo que si me relajé porque no estoy angustiado

Isabel: **(Insight)** Bueno pues yo digo que a mí me puede ayudar mucho ese Sr. Sabio, porque tal vez me dio esas palabras por que está viendo qué a mí no me funciona el preocuparme tanto, alterarme por cualquier cosa, entonces yo pienso que me dio esas palabras como para decirme que ya me tranquilicé que no sea tan acelerada.

Karla: **(conexión de islas)** Isabel recuerdas que en otra sesión hablamos sobre la subjetividad, que es la forma en que la persona está percibiendo y sintiendo, así como Alejandro dijo que se imaginaran a un sabio que les dio tres palabras y tú dices que te dio esas palabras porque es como si conociera tu situación, que te dice esto.

Isabel: **(Insight)** Pues...que... al fin yo misma soy la que se contestó, la que se dijo esas palabras, porque me di cuenta que es lo que necesito.

Se terminó el tiempo y se cerró la sesión agradeciendo a los integrantes y nuevamente se les invitó a ser más puntuales y participar activamente.

Incidencias: El tren estuvo pasando en varias ocasiones lo que distrajo a algunos padres durante la relajación.

Sesión 9. El titánic

Karla comenzó la sesión dando un pequeño resumen principalmente sobre nuestro pasado, presente y futuro, así como lo difícil que resulta en ocasiones el poder describirnos como personas.

Alejandro: retomó la sesión anterior recordando la dinámica pasada.

Karla comenzó compartiendo su experiencia: Yo quedé muy sorprendida por la sesión pasada, a pesar de que conocía la dinámica, me quedé pensando en el porqué de esas tres palabras, ya que surgieron en ese momento y como a final de cuentas las palabras me las di yo misma, yo era el sabio, me sorprendió mucho porque son palabras que no suelo ocupar.

Karla: **(metáfora)** En esta sesión ya participaron activamente todos, hasta los que no se relajaron o no imaginaron nada, pero eso es bueno porque al participar activamente los otros podemos conocer el porqué. Es como cuando el adolescente no hizo la tarea y lo regañaron en la escuela, y si no nos dice lo que paso, no podemos conocer el porqué.

Isabel: O... es que a veces nos da pena, a veces pues estamos en una emoción que cuesta trabajo compartir por pena.

Angie se dirigió a Isabel: También es válido, a veces traes una emoción fuerte que no compartes por pena.

Karla añadió: Claro que es válido, recuerden que las formas de participar son pasiva y activa, ya que cuando están callados también están aprendiendo algo de sus compañeros y si participan activamente tienen dos maneras de aprender.

Karla dio las instrucciones de la dinámica correspondiente (ver anexo 8).

Isabel interrumpió dirigiéndose a los integrantes: Pero ahora si nos tenemos que poner bien de acuerdo.

Karla: Alejandro y yo vamos a acomodar las cosas y mientras tanto quiero que piensen si deciden abrirse a la experiencia, y si no pues pueden participar observando.

La actividad comenzó y todos los participantes comenzaron a exponer sus cualidades con el fin de aclarar el por qué son necesarios para en grupo. Posteriormente comenzaron a defender su posición para no ser expulsados.

Los integrantes del grupo discutieron durante 10 minutos las posibilidades existentes para que todos se salvaran, la mayoría justificando que así como no podrían abandonar a alguien de su familia, no podrían abandonar a un integrante.

Ana Luisa muy renuente con las instrucciones mencionaba: recuerden que son trece botes y necesariamente tenemos que sacrificar a una.

Todos los integrantes acordaron que no podía morir nadie y que todos asumirían las consecuencias al intentar que nadie pereciera.

Posteriormente comenzaron las discrepancias en el grupo debido a los malentendidos por las instrucciones.

Terminó la dinámica con un tiempo aproximado de 40 min.

Karla: Ok. ¿Quién me va a decir al acuerdo que llegaron?

Alejandra: Bueno pues decidimos que todas nos vamos a salvar, cada una en un bote salvavidas y la que resta se irá en una puerta grande de madera que logramos arrancar del barco.

Karla: ¿Quién se irá en la madera?

Alejandra: Pues primero Bibiana porque ella sabe nadar bien y además tomaremos el tiempo que aguanta para que sea equitativo.

Karla: ¿Si es de noche y hace frio?

La mayoría contestó al unísono: Pues nos aguantamos.

Karla: ¿Y si alguien se muere?

El grupo armó la respuesta por fragmentos.

Alejandra: Pues la echamos al mar

Bibiana: Sí todas juntas la vamos a echar al mar.

Angie: Porque no se pudo hacer nada.

Edith: Pero si tenemos hambre nos las vamos a comer.

Karla: ¿Quién me quiere decir las instrucciones?

Silvia: Eran 2 lanchas para trece personas, una tenía que morir, y cada una tenía que luchar por su vida.

Isabel: Yo entendí que eran catorce lanchas para trece personas pero una tenía que morir.

Karla: Las instrucciones eran trece botes para trece personas, tenían que decidir luchando por sus vidas quién quedaba fuera.

El grupo se dio cuenta que Ana Luisa era quien tenía razón sobre las instrucciones.

Isabel agregó: Bueno es que como todas dijeron otra cosa diferente a Ana Luisa pues yo por eso ya no dije nada.

Edith respondió: **(retroalimentación)** Isabel, escucho que dices; “pues como todas dijeron”, y creo no te estás haciendo responsable de tu palabra, te recuerdo que todas quedamos en que somos responsables de las acciones que tomamos.

Isabel: (***Insight***) Bueno si discúlpeme todas, es que en ocasiones intento no entrar en conflictos.

Karla: ¿Qué las llevó a no seguir las instrucciones?

Angie: Pues... es que es ilógico que dejemos a una persona, ante todo está la vida.

Angélica: Bueno es que... es como en la familia, no puedes dejar morir a un integrante, separados no funciona.

Karla: No es que estuvieron bien o mal las decisiones que tomaron, lo que importó en esta sesión son las herramientas que utilizaron individualmente para llegar a un acuerdo, herramientas como tolerancia, diálogo, decisión, respeto, escuchar, iniciativa, entre otras.

Se cerró la sesión agradeciendo la participación de todos los integrantes e invitándolos a reflexionar sobre las sesiones y lo aprendido.

Incidencias: Ofelia se acercó a Karla y Alejandro y les comentó que ella se sentía muy bien dentro del grupo pero que prefería sólo escuchar y pidió hablar a solas con alguno de los dos, por lo que Karla accedió a darle atención personalizada.

Sesión 10. La escuela

Comenzó la sesión dando un pequeño resumen sobre la actividad anterior, para dar pauta a los testimonios de los integrantes.

Gaby comenzó: Yo noté que todos participamos más que en otras sesiones, bueno... yo llegué y no me sentía bien, por eso no quería participar, pero después en esas dos horas me sentí bien, ya no pensé en los problemas, también se me quitó ese miedo a hablar en público.

Karla: **(reflejo de contenido)** Entonces Gaby... tú notaste que todas participaron más activamente, se te quitó el miedo a hablar en público y te sentiste bien.

Gaby: Sí... hasta ni me quería regresar a mi casa.

Karla mirando a Gaby a los ojos asintió.

(Manejo de silencios)

Gaby: Lo que pasa es que tenía un problema con una vecina, porque yo sentía como que me quería golpear y hasta me daba miedo encontrarla, yo nunca he tenido miedo. Es sólo que en este momento no me he recuperado del duelo por perder a mi padre.

Gaby: **(Insight)** Cuando llegué a mi casa se me quitó el miedo porque pensé que si en la dinámica pude vencer el miedo a participar, de la misma forma tengo que actuar en mi vida. Entonces salí normal a la calle y resultó que el problema era con otra vecina y no conmigo.

Karla: Muchas gracias por tu testimonio.

Bibiana comentó: Bueno... esta es la tercera ocasión que vengo y como que me siento más tranquila, bueno, me ha servido a sacar adelante el problema de mi hija que “anda por la calle de la amargura” a raíz de que hicimos la dinámica del

sabio que me dijo tolerancia y paciencia me ha servido ya que cuando hay problemas recuerdo esas dos palabras.

Bibiana añadió: El venir aquí me gusta, me emociono cada miércoles, incluso las cosas con mi hija han cambiado para pedirle las cosas, hablarle, contestarle y hay vamos, la relación ha cambiado mucho. No sé que nos dan aquí, o que pasa pero si he notado muchos cambios.

Alejandro: **(conflicto mayeutico)** Dices que cada que existen problemas te acuerdas de esas dos palabras, que cuando te diriges a tu hija cambiaste la manera de pedirle las cosas, de hablarle y que la relación ha cambiado mucho, sin embargo, ¿no sabes a que se debe?

Bibiana: **(Insight)** Bueno... sí, yo soy la que ha cambiado algunas actitudes, quiero suponer que eso lo perciben las otras personas como mi hija y por eso nos está funcionando.

Karla compartió un pequeño cuento que hablaba sobre la perseverancia de las personas para lograr las metas.

Angie añadió un breve cuento sobre las actitudes y la perseverancia.

Alejandro: Me permites retroalimentarte Angie.

Angie: sí... claro.

Alejandro: **(retroalimentación)** Angie puedo observar y escuchar que cuando hablas fluyes muy bien y te expresas adecuadamente, sólo que tu tono de voz es muy bajito, yo te propongo que intentes hablar más fuerte para que todos tus compañeros te escuchen mejor.

Angie: **(Insight)** Sí claro, eso que dices es cierto, yo no hablo muy fuerte y en la mayoría de las veces es porque me da miedo que se me vaya a criticar.

Karla: Me da muchísimo gusto el que ustedes mencionen que el venir al grupo les está funcionando, sólo les reitero que son ustedes las que se otorgan las herramientas para que funcione asertivamente su vida.

Karla: **(encuadre)** Bueno... si no hay más comentarios, vamos a pasar a la actividad del día de hoy.

Mientras Karla daba las instrucciones (ver anexo 9), Alejandro repartió el material entre los miembros del grupo.

Karla: ¿Alguien quiere compartir lo que haría en este caso?

Gaby: Bueno, yo lo que haría es decirle primero a mi hermana para que me ayude a decirles a todos que voy a morir, porque creo que ese es el paso más difícil. En cuanto a lo material no me preocuparía tanto, me preocuparía más por dejar las cosas bien para que mis hijos sean personas de bien.

Gaby añadió: Por ejemplo yo en esos ocho meses de vida trabajaría con mi hijo el que está mal, para enderezarlo.

Karla: **(concretización)** ¿El que está mal, podrías explicarnos a qué te refieres con esa expresión?

Gaby: Está mal... por que no le gusta la escuela. Es muy buen hijo por que todo lo que le pido lo hace, pero no le interesa la escuela. Si él no tiene preparación o un oficio pues no tendrá calidad de vida.

Karla: **(reflejo de contenido)** Entonces... quieres que esté preparado con un oficio, o una profesión para que tenga una calidad de vida.

Gaby: Sí porque me ha faltado carácter con él, es muy cariñoso y buena persona y por eso no lo regañé cuando debería. **(Insight)** Me doy cuenta que no es que no lo regañe por que sea buena persona, sino porque yo soy muy blanda con él.

Se terminó la sesión dando las gracias a los integrantes del grupo, se les recordó la próxima fecha para la sesión y se les invito a seguir participando como hasta ese momento.

Incidencias: Durante todo el transcurso de la sesión el exterior generó demasiado ruido por el tren y transporte público lo cual en ocasiones limitó la comunicación.

Sesión 11. Las casas

Karla: (**encuadre**) Bueno vamos a empezar con la actividad de esta sesión (ver anexo 10).

Karla dio las instrucciones y solicitó a tres voluntarios mientras Alejandro preparo los materiales y el lugar para la actividad.

Angélica, Edith y Angelita se ofrecieron como voluntarias, posteriormente al terminar su participación así como de ser elogiada, criticada y distanciada respectivamente Karla continuó con la sesión.

Karla: Angélica nos puedes comentar que pasó cuando participaste con tu dibujo.

Angélica: Bueno pues hice mi mayor esfuerzo, aunque no me gustó porque lo hice rápido y yo se que lo pude hacer mejor.

Karla: Mientras tanto, que pasó con tus compañeras.

Angélica: Pues me echaron flores, que me estaba quedando muy bien, que soy muy buena para dibujar, en fin, puros halagos como para motivarme.

Karla: (**reflejo de contenido**) Entonces, te echaron flores para que te sintieras motivada.

Angélica: Pues si... y si me animaron para dibujar. Pues... al principio me sentí presionada, pero después me sentí mejor.

Karla: Tú qué me dices Edith.

Edith respondió: ay... yo si me sentí muy mal, más porque todas fueron muy malas conmigo. Si me sentí mal y muy nerviosa porque me estaban criticando.

Edith agregó: Y sin embargo terminé el dibujo aunque mientras lo hacía me sentía muy mal.

Karla: (**reflejo de contenido**) Entonces te sentiste muy mal y nerviosa.

Edith: Sí...

Karla: Angelita tú que nos puedes decir.

Angelita en tono sarcástico dijo: A mí también me trataron bien.

Todo el grupo comenzó a reír.

Angelita: Pues a mí ni me pelaron, al principio me saqué mucho de onda porque platicaron entre ustedes, después me sentí un poquito mal porque vi que a Edith y Angélica si se les acercaron pero a mí nada.

Karla: Se dan cuenta, con lo que acaban de mencionar sus compañeras que nuestros comentarios influyen en los sentimientos y estados de ánimo de otras personas.

Karla: (**metáfora**) Muchas de ustedes han mencionado en otras ocasiones que sus hijos no pueden hacer las cosas bien, por más que los regañen y les insistan en cómo hacerlas. ¿Creen que sea posible que algunas de ustedes se dirijan a sus hijos de estas tres maneras como en el actividad?

Angélica compartió: Es como yo. Hoy mi hija me dijo que quería hacer el arroz y yo le dije que sí, pero le estaba diciendo como hacerlo: ahora échale sal, muévele etc. entonces mí hija me dijo, es que si no me dijeras las cosas en ese tono me quedaría mejor que a ti. Finalmente si le quedo rico.

Karla: (**conexión de islas**) Es como lo que estamos mencionando de la dinámica, nuestra forma de decir las cosas tiene una consecuencia en las otras personas. Como es en este caso con tu hija.

Angélica: (**Insight**) Pues sí creo que en eso fallé y en no creer en su capacidad.

Karla: Cuántas veces no ha pasado que cuando los hijos hicieron o están haciendo las cosas mal inmediatamente los regañamos, pero cuando hacen las cosas bien ¿hay una respuesta por parte de nosotros?

Cuando Karla hizo la pregunta todo el grupo se quedó callado y la mayoría asintió con la cabeza.

Alejandro añadió: Esto no quiere decir que todo el tiempo debemos felicitar a los hijos, o que todo el tiempo debemos ser “amor y paz” con ellos, también es válido regañarlos, llamarles la atención. De lo que se trata es de hacer consciente las repercusiones que puede ocasionar la manera de dirigirnos a las personas, como en el caso de la dinámica.

Karla: **(metáfora)** O en otras ocasiones lo que pasa como en el caso de Isabel, es que el niño aún no se ha caído y ya lo está sobando.

Angélica: Como yo con mi hijo, apenas veo que no hace una tarea y ya le estoy diciendo que así no va a pasar de año, que va a ser de él cuando sea grande

Angie: Sí, tenemos que confiar en ellos y darles la oportunidad de hacer las cosas para que las hagan bien.

Angélica: Uno de los problemas que ocurren es que al no dejarlos hacer las cosas, las hacen mal y nosotras somos las que nos damos las consecuencias.

Culminó el tiempo de la sesión, se dio un pequeño cierre retomando los aspectos relevantes de la sesión. Se agradeció a los integrantes por la puntualidad y se les invitó a seguir participando activamente.

Incidencias: Alejandro se incorporó tarde a la sesión.

Sesión 12. Todos a bordo

Paz comenzó la sesión, dando un breve resumen sobre la actividad que se realizó en la sesión anterior. Karla retomó los testimonios más relevantes que se fueron relacionando.

Karla: Alguien quiere compartir algo.

Alejandro: **(encuadre)** Vamos a pasar a la actividad del día de hoy (ver anexo 11).

Mientras Alejandro daba las instrucciones Karla repartió y preparó los materiales necesarios para la actividad.

A Karina se le dificultó mucho la actividad, sus compañeros le ayudaron cuando ya habían terminado. Cuando terminó, sus compañeras la felicitaron y se soltó a llorar.

Karla: Karina... ¿Cómo te sientes?

Karina: Es que yo ya traía algo... antes.

Karla: **(concretización)** ¿a qué te refieres, podrías explicarnos que era eso que traías antes?

(Manejo de silencios)

Karina: Es que cuando tengo una situación así, que me causa conflicto o dolor, siempre me pongo así y es algo con lo que tengo que trabajar, pero no sé cómo hacerlo.

Karla: **(reflejo de contenido)** Te gustaría trabajar algo en ti para no ponerte así.

Karina: Sí... porque esto me pasaba nada mas con mi hijo, pero ahora también con mis hijas, pero más con mi hijo hasta luego le gritaba o le pegaba.

Karina añadió: Pues ahorita me han recomendado algunos grupos para acudir y lo estoy pensando.

Karla: ¿Quieres continuar con la dinámica?

Karina: Sí.

La sesión continuó con la segunda parte de la dinámica, los participantes escribieron los nombres de las personas que irían en sus barcos

Karla dio la instrucción que a partir de ese momento no podrían hablar entre ellos, mientras Alejandro empezó a destruir sus barcos.

Karla preguntó: ¿Qué pasó?

Alejandra: Aplastó nuestro esfuerzo.

Karla: Porque no lo detuvieron.

Alejandra: Porque dijeron que no podíamos hablar, y sentí mucha impotencia.

Karla: Yo les dije que entre ustedes no podían hablar.

Silvia: Estas son las cosas que nos hacen más fuertes, por que se aprende de estas experiencias.

Karina: Yo en el momento que Alejandro los destruía, pensaba en las personas que iban dentro de mi barco.

Karla: Alguien pensó en detenerlo.

Blanca: Pues porque no nos esperamos que Alejandro fuera a hacer algo así, además tú dijiste que no podíamos hablar.

Karla: Yo les dije que entre ustedes no podían hablar.

Alejandra: Bueno sí... otra vez tenemos que poner más atención y no sólo creer haber entendido.

Karla: Y... si yo no les hubiera prohibido hablar.

Alejandro: Si alguien me hubiera dicho que me detuviera o que no lo hiciera, lo habría hecho.

Guadalupe: No sé si a alguno de ustedes les ha pasado que por algunas situaciones te quedas como en shock y no puedes reaccionar, en esta ocasión me paso así.

Silvia: **(metáfora)** Lo que pasa es que así son los problemas en la casa, en ocasiones todo pasa tan rápido que no se sabe cómo reaccionar, como pasó en este caso que Alejandro de la nada comenzó a romper nuestros barcos.

Alejandro: ¿Y si en lugar de sus barcos hubiera puesto a sus hijos?

Blanca tomó la palabra aclarando lo que todo el grupo murmuró: no pues si tú haces eso ahí sí nos paramos y quien sabe que te haríamos.

Karla: Eso me es muy parecido a la frase que se escucha decir de muchas madres "a mí me pueden hacer lo que quieran, pero a mis hijos no"

Gaby: Yo si digo así, y creo que es porque ellos están indefensos, yo me puedo defender pero ellos no, bueno depende de la edad que tengan. Bueno en mi caso es así, no se los demás.

Karla: **(retroalimentación)** Gaby me da mucho gusto escuchar tu punto de vista, en especial me da gusto que te responsabilices de lo que dices al hablar en primera persona, te recomiendo que lo sigas llevando a cabo.

Paz: **(experiencia cumbre)** Bueno yo me he sentido muy bien en el grupo, tan bien que yo me automedicaba con antidepresivos y desde que llegué he aprendido

mucho y dejé de tomarlos y me siento muy bien, de verdad logré lo que quería y me siento muy bien.

Alejandra: Bueno... yo me he sentido bien, no he logrado todo lo que he querido, pero hay la llevo.

La sesión culminó invitando a los participantes a reflexionar sobre lo que aprendieron del grupo así como lo que se llevan.

Incidencias: La institución cambió el lugar donde se llevarían a cabo las sesiones. Facilitó al grupo un salón de usos múltiples más pequeño. Nuevamente el exterior generó demasiado ruido.

Sesión 13. Cuéntame un secreto

Karla inició la sesión dando una pequeña reflexión sobre la actividad anterior, invitando al grupo a participar.

Gaby: Yo tuve un problema que supe relacionar muy tranquilamente, la familia de mi esposo inventó que yo era infiel y se hicieron muchos chismes, pero yo le dije a mi marido, a mi no me importa lo que piense tu mamá, hermana, hermano, a mi me importa lo que pienses tú, él me dijo que creía en mí y asunto arreglado.

Alejandro: **(reflejo de contenido)** Entonces... no te importó lo que pensaba la familia de tú marido, lo que en realidad te importaba era lo que pensaba él.

Gaby: Pues sí... y lo que funcionó es que lo hablamos sin que nadie se alterara y lo tratamos como lo que fue, un chisme.

Karla: **(conexión de islas)** Al tranquilizarte y hablar con tu esposo él te contestó de la misma manera, eso te funcionó lo mencionábamos en otra sesión, la forma en la que nos dirigimos a las personas influye en la forma en que nos responderán.

(Manejo de silencios)

Karla: Bueno... vamos a pasar a la siguiente actividad.

Blanca intervino: Pero ahora sí vamos a poner atención.

Bibiana: Sí, no nos vaya a pasar como en los barcos que por no poner atención no pudimos decirle nada a Alejandro.

Alejandra: **(Insight)** Sí, a veces me pasa que por no poner atención y estar pensando en otra cosa, les digo a mis hijos que sí, cuando es no, entonces pensé el otro día que cuando esté haciendo algo, pues me voy a enfocar en eso.

Karla: En otras ocasiones hemos dicho que cuando nos enojamos o discutimos con nuestros hijos o con nuestro marido, pareciera que sólo podemos escuchar algunas cosas.

Silvia: Sí, sólo escuchamos lo que nos conviene o lo que queremos escuchar.

Alejandro: **(conexión de islas)** Sí... cuando nos encontramos en un estado emocional como el estar enojado, no nos permitirá tener una buena comunicación como la que tuvo Gaby con su esposo sin alterarse.

Karla: **(encuadre)** Bueno, si no hay más comentarios vamos a pasar a la actividad del día de hoy (Ver anexo 12).

Mientras Karla dio las instrucciones, Alejandro repartió los materiales entre los integrantes del grupo.

Alejandro dio un pequeño resumen de las normas, reglas que en un principio se acordaron entre el grupo, así como el respeto a la subjetividad de cada integrante, con el objetivo de sensibilizar a los integrantes sobre la importancia emocional que en ese momento se manejaría.

Karina comenzó a leer: Me siento muy mal con mi mamá, hace como cinco años que murió mi papá y ella comenzó a cambiar, se expresa muy mal de lo que hacemos sus hijos, mis hermanos y yo nos sentimos muy mal porque no sabemos qué hacer, con ella no compartimos nada en común. Ella siempre esta sensible y hasta cierto punto cae en el chantaje con mis demás hermanos, ella siempre se siente enferma para llamar la atención, porque ella no entra en nuestra plática por su religión, porque para todo está en desacuerdo.

(Manejo de silencios)

Karina: Pues sí creo que es algo que le afecta mucho, porqué como quiera que sea es su madre, la que le dio la vida. Creo que podría intentar acercarse a ella si hablaran de recuerdos compartidos.

Alejandro: Gracias Karina, quiere participar la persona de este testimonio o alguien más.

Gaby participó llorando: Ese es mi caso, es muy difícil para mí porque mi mamá no se comportó como se tenía que comportar cuando falleció mi papá. Cuando rezábamos ella se burlaba. Apenas que fue su cumpleaños pues no se presentó, dijo que esas eran hipocresías. Vive conmigo, pues la madre es lo más importante, cuando llegan a visitarla inmediatamente se hace la enferma, y nadie de mis hermanos quiere cargar con el problema.

Alejandro: **(reflejo de contenido)** Entonces dices que para ti lo más importante es la madre, pero por otro lado, dices que ni tú ni tus hermanos quieren cargar con el problema que representa tu madre.

Gaby: **(Insight)** Bueno, digo problema porque es una manera de decirle al conflicto con mi madre, creo que en realidad al hablar de esto, lo que quiero es que se me retroalimente porque no sé qué pensar.

Edith: A mí me pasó algo parecido, mi papá se fue a Estados Unidos y mi mamá se quedó sola, yo era la que la llevaba a todos lados, al doctor, hasta que mi marido platicó conmigo y me expuso todas las complicaciones que me traía y que yo no estaba viendo.

Gaby: Y es que mi mamá me hace cosas... me esconde las cosas como el azúcar... y después me dice que me compró azúcar y me regresa la misma que había tomado.

Karla: Bueno Gaby podrías intentar decirle a tu mamá que ya sabes que ella tomó el azúcar, pero que agradeces que la repusiera, y podrías orillarla a ser consciente de lo que hace, sin necesidad de hacerle reproches.

Alejandra: **(retroalimentación)** Yo veo que no actúas como deberías porque comprendo que es tu madre y a veces por eso es más difícil, yo creo que basta

con que le hables claramente sin ofenderla, pero dejando clara la intención de tus palabras.

Alejandro: ¿alguien quiere compartir algo más?...entonces pasemos al siguiente secreto.

Cada madre fue leyendo el secreto que le había tocado, y después el dueño de cada secreto platicó más sobre él.

Fue el turno de Karla quien leyó el secreto que correspondía a Bibiana.

Karla: “Bueno pues esto es algo que no he dicho a nadie desde que ocurrió, pero creo que es el momento de compartirlo con ustedes. (En este momento Bibiana compartió con el grupo un suceso que le ocurrió en la infancia y el cual transgredió su persona, por lo que se respetará su privacidad y se omitirá la descripción)...esta es la primera vez que cuento esto a alguien”.....bueno pues hoy esta persona ha querido compartir con nosotros este secreto tan importante para ella, y yo personalmente le agradezco la confianza que hoy ha tenido pues no es cosa sencilla compartir un recuerdo tan doloroso....¿esta persona quisiera decirnos algo más?

Bibiana: Sí pues ese secreto es mío, (llorando) y como dije en la carta es la primera vez que se lo cuento a alguien nadie más lo sabe....y realmente me siento muy bien de haberlo dicho.....era como un gran peso que venía arrastrando y que hoy puedo desechar....en verdad quiero agradecer a todos ustedes... sé que hoy estamos pocos aquí reunidos, pero así tenía que ser son las personas que dios puso en mi camino para que yo pudiera sacar esto...(Bibiana llora mientras habla y toma unos segundos para tomar aliento)

Karla: **(reflejo de sentimiento)** Bibiana en verdad te agradezco lo que hoy has compartido aquí...puedo ver que cuando nos dices que te sientes bien de contarnos tu secreto asientes con la cabeza y sonríes, además percibo en tu voz tranquilidad cuando nos cuentas lo que viviste.

Bibiana: (**momento cumbre**) Si bueno es que nunca pensé que se lo contaría a alguien, creí que nunca lo diría y hoy lo pude hacer...en verdad me siento muy muy bien...nunca me hubiera imaginado que volver a pensar en eso, o hablar de eso me hiciera sentir también...gracias a todos.

Alejandro: Gracias a ti Bibiana por abrirte a la experiencia... ¿alguien quiere comentar algo más?

Silvia: (**retroalimentación**) Bueno te quiero decir a ti Bibiana que me da gusto por ti que demuestres tener esa fortaleza, porque no cualquier persona habla de una experiencia tan difícil...y gracias por compartirlo.

Karla: Bien... pues hemos terminado la sesión de hoy les agradezco a todas por estar aquí y ahora compartiéndonos sus secretos...

La sesión terminó y se les recordó a los integrantes del grupo que la próxima sesión sería la última.

Incidencias: Por la temática de la sesión se extendió el horario 30 minutos más de lo previsto.

Sesión 14. Recuérdame siempre

Karla inició la sesión haciendo un recuento de la última, compartiendo con los integrantes que habían faltado la importancia que tuvo la sesión pasada por la carga tan emotiva en que se tornó.

Los facilitadores les recordaron a los integrantes del grupo que esa sesión era la última que estarían con ellos y en esta ocasión no explicaron de qué se trataría la actividad (ver anexo 13) sólo los invitaron a abrirse a la experiencia.

Karla añadió: Bueno pues esta es la última sesión que estaremos con ustedes, nos gustaría despedirnos con una dinámica muy gratificante.

Alejandro: **(encuadre)** Bien pues vamos a sentarnos cómodamente en nuestras sillas y vamos a cerrar a los ojos...vamos a respirara lentamente y vamos a contar hasta 10...

Alejandro utilizó una técnica de relajación, una vez que percibió a las madres tranquilas y relajadas le dio pauta a Karla.

Karla continuó: En éste momento vamos a poner frente a ustedes un objeto (chocolate) pueden tocarlo...sientan como es, que forma tiene...huélanlo...no digan nada sólo tóquenlo e imaginen que es, que color tiene, y que podrían hacer con él...colóquenlo frente a ustedes, sigan con los ojos cerrados...ahora vamos a pensar en el momento más feliz de nuestras vidas, ese momento donde todo fue felicidad...recuerden como era el lugar, quienes estaban ahí, que hacían, cómo se veían ustedes, que es lo que estaban haciendo...recuerden muy bien cada momento...dejen la imagen de ese día unos segundos en su cabeza...ahora cada vez que se sientan tristes o pasen un mal momento, vamos a poder cerrar los ojos y ese día de tanta felicidad regresará a nuestra cabeza y volveremos a sentirnos como nos sentimos aquel día...lentamente abran los ojos...vean los objetos que se les dieron....¿Que van hacer con él?

Todos los integrantes decidieron comer el chocolate y cada uno fue compartiendo cual fue el momento feliz recordaron.

Alejandro les dijo a los integrantes que por ser la última sesión, era el turno de los facilitadores para ser retroalimentados o para que describieran su experiencia en el grupo, por lo que les dio una hoja a cada una para que escribieran una retroalimentación para los facilitadores.

Después de 20 minutos los integrantes del grupo terminaron de escribir sus retroalimentaciones y Alejandro se levantó para recoger las hojas.

Alejandra intervino: ¿Pero no se las vamos a leer? ¿O qué?

La mayor parte del grupo mencionó que querían leerlas para retroalimentar correctamente (todo el grupo ríe) Karla y Alejandro ríen y asienten aceptando.

Bibiana comenzó: **(retroalimentación)** “Para mí en lo personal asistí a pocas sesiones, pero fueron muy satisfactorias porque me ayudaron a vivir con mayor facilidad el problema con mi hija y me enseñaron como tratar o sobrellevar la adolescencia de mi hija.

Al principio yo venía muy renuente, por que los vi tan jovencitos que pensé estos pequeñuelos que van a saber o que me van a enseñar, pero bien dijeron en una ocasión no nos dejemos llevar por la primera impresión y sin embargo hoy les digo que los felicito, que a pesar de su juventud son o van a ser unos excelentes psicólogos.

Yo en lo personal los felicito porque me dieron la confianza suficiente para sacar algo que tenía y que yo pensé que jamás lo sacaría y sin embargo salió gracias a ustedes”.

Alejandro: Muchas gracias Bibiana, te agradecemos tu retroalimentación y sólo quiero agregar que no fue gracias a nosotros, el aprendizaje ahí está, depende de ustedes, de su voluntad, de su escucha para autorrealizarse.

Edith dijo: **(retroalimentación)** Me toca a mí... “Yo aprendí a hablar con mis hijos a modo que me entendieran y yo entenderlos, aprendí a hacer las cosas sin miedo, a decir lo que siento, a mí me gustaron todas las sesiones a las que asistí por que aprendí algo de ellas.

Alejandro; me gusta tu forma de ser y fuiste la primera persona con la que me pude desahogar cuando llegue aquí, gracias por tus consejos que me sirvieron mucho, sigue siendo así y vas a llegar a ser un gran psicólogo te deseo mucha suerte y gracias.

Karla; yo te deseo lo mejor, eres una gran persona, emprendedora y pienso que vas a ser una psicóloga excelente, te deseo lo mejor.

Karla: muchas gracias Edith por tus palabras y te felicito por autorrealizarte en el entendimiento con tus hijos.

Blanca: **(retroalimentación)** “!Bueno yo en particular les agradezco porque en pocas sesiones han sido comprensivos y han hecho que uno se desahogue pues a base de las “dinámicas”, aprendí a desenvolverme más, a tener confianza en mí misma valorarme para poder valorar más a mi familia, perder el miedo de que si hablo algo está mal.

Karla y Alejandro; Bueno pues gracias a su carisma, su atención y su alegría nos dieron mucha confianza, en lo particular a mí misma pues gracias a sus palabras me retroalimente para bien dentro y fuera de mi hogar, estén donde estén y vayan donde vayan Mucha suerte”.

Alejandro: Muchas gracias Blanca por tu retroalimentación.

Alejandro preguntó si alguien más quería leer su retroalimentación.

Silvia compartió: **(retroalimentación)** “Para mí me ayudo a saber cuál es mi base, mi hogar y mi familia, tener que tomar decisiones en momentos difíciles, el vivir en el presente no generalizando el pasado, el ponernos en el lugar de la persona

contraria para poder entenderla y retroalimentarla, en tener tolerancia hacia mi familia sin lastimarla.

Agradezco la ayuda filial a los psicólogos Alejandro González y Karla Claro, de antemano gracias y que Dios les ilumine su camino ya que en estos tiempos son muy difíciles la comunión con los padres y los hijos”.

Alejandro: muchas gracias Silvia por compartirnos lo que aprendiste en este grupo.

Isabel participó: **(retroalimentación)** “Yo aprendí que cuando no entienda a mis hijos debo acercarme ser su amiga y darles confianza para que me digan lo que les pasa y poder darles mi punto de vista. También aprendí a no exaltarme, primero escuchar y luego darles un consejo y así poder ayudarles en sus tareas.

Los psicólogos nos enseñaron varias sesiones para trabajar nuestras emociones y descubrí muchos errores que yo ya traía y no entendía al principio, pero como fueron transcurriendo los temas que veíamos se fueron quitando mis miedos, y no quisiera que se acaben por que nos explicaban y detallaban bien el problema.

Muchachos échenle ganas son muy buenos psicólogos y no quiero que se vayan (llora).

La felicidad es búsqueda constante, porque en la casa del ermitaño encontré y me dio unas láminas con unas frases que decían amor, felicidad, fe, caridad, esperanza y paz”.

Karla: muchas gracias Isabel por compartirnos tu testimonio... ¿Alguien más?

Araceli participó: **(retroalimentación)** “Yo como mamá de Fermín Urban Soto, aprendí que no le debo ayudar en todo lo que me pide, me hizo comprender la Srta. Psicóloga y el Alejandro González a que hablara sobre el caso de los problemas que tenemos con mi hijo y acercarnos más, le doy gracias por que todas las sesiones hablaron muy bien y entendía todas las cosas que decían,

aunque yo no hablaba mucho, las compañeras en conjunto jugábamos y hablábamos. Muchas gracias psicólogos”.

Karla: Te agradezco mucho Araceli.

Karina mencionó: **(retroalimentación)** “Alejandro; casi no hablabas mucho, pero en las dinámicas de relajación las explicas a detalle (toma con mucha seriedad tu trabajo), trata de ser más expresivo y gracias por tus opiniones, van a ser unos buenos psicólogos sigan como hasta ahora.

Karla; hablas mucho (expresiva) pero aprendí a expresarme más, a no tomar tan apecho los problemas, que todo tiene solución y que cada persona tiene que asumir su responsabilidad de sus actos, claro sin dejarlo solo.

Nos ayudaron a buscar la solución a nuestros conflictos. Gracias por su ayuda y que les vaya bien, *ponerte en el lugar del otro”.

Alejandro agregó: muchísimas gracias Karina por tu retroalimentación intentaré ser más expresivo.

Alejandra participó: **(retroalimentación)** “Les agradezco, me llevo mucho de ustedes he aprendido a entender a mis hijos, así como dicen si no me funciona cambiar ya que no a todos nos funciona y con la retroalimentación lo podemos llevar a cabo así como a hablar con mis hijos sobre qué es lo bueno y lo malo.

En cuanto a ti Karla y Alejandro me llevo un buen aprendizaje de cómo tratar a mis hijos, gracias”.

Y por último Ivonne se puso de pie para dar la última retroalimentación.

Ivonne: **(retroalimentación)** “de antemano agradecerles su tiempo, dedicación y en lo personal aprendí demasiado me quedo con mucho conocimiento, aprendí a no vivir en el pasado, a ver con realidad mi presente, a fortalecerme para un futuro, a no permitirme ni permitir cosas que me dañan, aprendí que de los

“aplastones” también se ven los errores que podemos perfeccionar y también a que nadie tiene la solución de mi vida sino yo misma. Me despido deseándoles lo mejor y una vez más agradeciendo todos sus “tips” que me dieron y su tiempo, mucha suerte a donde quiera que se encuentren pues tienen muy buena dinámica que me dejó mucho aprendizaje.”

Karla concluyó: Les agradecemos a todos por sus retroalimentaciones, si se dan cuenta las actividades dejaron un aprendizaje diferente en cada una de ustedes, así como una autorrealización determinada en cada una de ustedes, que se dio gracias a que el grupo participó activamente y a sus testimonios.

Karla añadió: Pues fue un gusto para nosotros poder trabajar con ustedes, nos hicieron sentir bien en el grupo gracias a un clima de confianza y respeto, esperamos que apliquen lo aprendido en su vida para seguir creciendo y autorealizarse... gracias.

Incidencias: La estancia en el salón de usos múltiples se extendió ya que algunos padres quisieron despedirse al final de manera individual. La incidencia más constante dentro de las catorce sesiones fue el ruido, principalmente por el transporte público y el paso del tren, así como el ruido por el uso de la explanada para actividades deportivas o culturales.

ANÁLISIS GLOBAL

Al inicio del grupo de encuentro los padres tenían una concepción sobre grupos de índole terapéutica como grupos focales, talleres, grupos del quinto paso, entre otros, pues anteriormente la mayoría había asistido a alguno. Por lo que tenían pensado que su papel era principalmente como oyentes, mientras que el de los facilitadores sería decir qué, cómo y cuándo realizar las cosas. De esta forma se observó que durante las primeras sesiones los padres mantenían ésta actitud solicitando opiniones y consejos por parte de los facilitadores, y esperando a que se les diera una valoración de juicio sobre sus acciones y pensamientos.

Ésta fue una de las principales creencias no funcionales que los facilitadores observaron en el grupo, y decidieron mostrar a los padres una nueva forma de concebir los grupos terapéuticos.

Durante las primeras sesiones se habló con los padres sobre lo que era un grupo de encuentro y cómo funcionaba. Se explicó el papel que tenía cada uno de ellos, así como el de los facilitadores, haciendo énfasis en la participación y retroalimentación como herramienta de cambio.

Lo primordial dentro del grupo, fue que su actitud al inicio, fue de hacer juicios ante los testimonios de los demás miembros y esperar a que se les dijera que debían hacer; pero estas actitudes fueron modificándose mientras más aceptación y aprecio recibieron de los facilitadores y compañeros.

Los padres aprendieron a mostrar y compartir sus vivencias sin esperar a que se les valorara positiva o negativamente. Este cambio se observó de manera amplia y principalmente en aquellos padres que fueron constantes dentro del grupo.

La principal ventaja de este cambio dentro de sus actitudes, ayudó a que los padres se mostraran más auténticos e hicieran contacto con sus emociones, siendo conscientes de sus experiencias.

Sin embargo; no fue fácil que los padres borrarán la figura del facilitador y comenzaran a guiarse solos, en algunas ocasiones mostraron interés por saber que era lo que el facilitador creía sobre sus experiencias; sobre todo en aquellas donde ellos mismos decían “no saber qué hacer”. No obstante, la cohesión del grupo permitió que las retroalimentaciones guiaran el proceso del otro.

De igual forma, se observó el poco conocimiento que los padres tenían de sí mismos. En técnicas donde debían describir sus cualidades o habilidades, los padres no podían identificar alguna de ellas, mencionaron que “no tenían” o que “no sabían que escribir”, por lo que los facilitadores usando el argumento de los padres de “no tener cualidades” acompañaron a los padres en la búsqueda de su conocimiento, apoyándose en las retroalimentaciones de los demás miembros.

Una pieza fundamental que emplearon los facilitadores fue el aprecio positivo incondicional hacia los padres. Si los padres percibían aceptación incondicional por parte del grupo, facilitaba el hecho de que alcanzaran su autoconocimiento, siempre partiendo del discurso que ellos mismos daban, tanto individual como de grupo.

En varias de las técnicas donde se les dificultó hablar de ellos mismos, terminaron identificando las causas que los habían llevado a creer que no se conocían o que no tenían nada positivo que decir de ellos mismos. Y, principalmente eran causas externas como desaprobación por parte de los hijos, o de algún miembro de la familia. Lo que quiere decir que la aceptación que mostraron los facilitadores los llevó a su autoaceptación.

La aceptación por parte de los facilitadores a los miembros del grupo, ayudó a que estos mismos conocieran sus alcances y limitaciones, haciendo una autovaloración de aquellas características personales que les pudieran ser funcionales.

Además de la aceptación, la empatía fue fundamental durante el proceso de los padres. Se mostró empatía con los padres en todo momento, aún en las

situaciones en que los facilitadores no compartían las mismas opiniones que las de los padres, recordando que la empatía no es aceptar del todo el discurso o las razones del otro, si no comprender porque la otra persona siente o actúa de tal forma. Cuando los padres se percibieron comprendidos y no juzgados, se mostraron más expresivos y con mayor confianza para compartir sus experiencias.

El hecho de que los facilitadores mostraran empatía en todo momento a los padres, estimuló a que éstos se desarrollaran de la misma forma con sus compañeros. Lo cual se pudo observar en la aceptación de sus experiencias y las retroalimentaciones realizadas entre ellos.

De igual forma que la empatía, la escucha fue fundamental para la apertura de los padres y sirvió como guía para las retroalimentaciones, ya que proporcionó un clima de confianza y respeto por parte de los facilitadores y padres.

De modo que todos estos factores, se conjugaron para lograr un clima de aceptación dentro del grupo, de tal forma que los padres reportaron aprendizajes encaminados hacia su autorrealización.

Para consolidar un clima de confianza y apertura los facilitadores cayeron en cuenta de que se podían emplear analogías, ejemplos e incluso retroalimentaciones relacionadas entre los padres, lo cual favorece el clima y genera más intimidad.

En las dos primeras sesiones, se observó que el eje temático siempre lo proporcionaban los padres sin importar como estaba planeada la sesión, de tal forma que el mismo grupo se iba autodirigiendo, mediante un proceso de transformación y cambio en donde se observaba que cada padre era participe del acompañamiento del otro.

Por otra parte, algunos de los padres no fueron tan constantes como ellos mismos hubiesen querido, sin embargo, como en el caso de Jesús esposo de Edith, sólo acudió a pocas sesiones pero siempre reportó interés, se mantuvo informado por

Edith e interesado en el grupo para lograr su autorrealización y de esta manera se viera favorecida su familia.

Como ya se mencionó, los integrantes del grupo de encuentro formaron un clima de confianza, escucha y respeto para con el otro y para cada una de sus participaciones ya sea que éstas fueran activas o pasivas. Por consecuencia se observó que la movilidad y trascendencia del grupo se llevó de manera uniforme, esto quiere decir que el aumento en la confianza, en la sensibilidad, en el respeto y en la apertura a la experiencia se fue dando de manera constante y equivalente.

El grupo de encuentro finalizó al haber transcurrido catorce sesiones planeadas, en las cuales mediante el acompañamiento e instrumentalización humanista se lograron los objetivos generales, los cuales abarcan objetivos dentro del grupo como individuales y por supuesto, los objetivos de los facilitadores que ciertamente se unieron para que el grupo funcionara y trascendiera, en dónde los padres de menores infractores lograron experiencias de aprendizaje encaminadas a su autorrealización.

DISCUSIÓN

Fromm (1970) apunta que el hombre tiene conciencia e imaginación y el poder de ser libre. Él quiere no sólo saber lo que se necesita para sobrevivir, sino comprender qué es la vida humana. Constituye entre los seres vivos el único caso que tiene conciencia de sí mismo.

Quiere utilizar las facultades que ha desarrollado en el proceso de la historia, las cuales le sirven en el proceso de la mera supervivencia biológica.

Pero el hombre tiene pasiones que son específicamente humanas y que trascienden la función supervivencial. Los impulsos del Hombre son una necesidad fundamental y específicamente humana: la necesidad de relacionarse con el hombre y con la naturaleza y de afirmarse en esta relación. Esta afirmación se observó dentro del grupo de encuentro, donde los padres coincidían en la necesidad de buscar ser “libres”, buscaban un entendimiento de su propia vida y de cómo ésta estaba funcionando. Buscaban respuestas a sus dudas, y una vez que fueron adquiriendo herramientas de “supervivencia” las aplicaban y transmitían a su vida cotidiana.

A su vez Guzmán (1982) señala que cada hombre tiene la peculiaridad de existir por sí mismo, con la unidad en su ser que lo distingue de los demás hombres y los demás seres en general.

Y en este sentido, el cuerpo del hombre, su constitución física, lo mismo que su temperamento, nos hablan de su materialidad, de su individualidad, de su contacto con la naturaleza animal, mientras que la voluntad y la inteligencia, nos muestran su racionalidad, su espiritualidad, es decir, lo que específicamente le da el rango de persona.

El hombre ocupa el puesto más alto entre todos los seres que existen en el mundo, su rango se deriva de su propia naturaleza. Es superior porque ningún otro ser es persona. Ninguno que no sea él tiene inteligencia y voluntad. Sólo él es

capaz de tener conciencia de su propio ser y de su propia vida. Y sólo él es capaz de decidir sobre el rumbo y fin de su existencia, como dueño que es de su destino.

Por ser inteligente y por tener voluntad libre, el hombre está obligado a pensar y a decidir sobre el para qué de su vida, y el porqué de sus actos.

Los rasgos distintivos del hombre como persona son: su inteligencia, su voluntad, su libertad y su responsabilidad. Vivir es decidir constantemente a cada instante, lo que vamos a hacer y lo que queremos llegar a hacer. Y este constante decidir implica el ejercicio de nuestra inteligencia, nuestra libertad y nuestra responsabilidad.

Por lo tanto, los rasgos que definen al hombre (inteligencia, voluntad, libertad y responsabilidad) lo dotan de una peculiaridad que lo vuelve único e irrepetible; logrando observar en el grupo de encuentro cómo estas características son algunas de las que dotan de “versatilidad” el proceso de transformación y cambio.

Como se observó en el grupo, las diferentes características de los miembros movían en diferentes direcciones el rumbo de las sesiones, siendo cada uno agente de transformación y cambio, empero, llevando cada persona el curso de su propio proceso. Donde a su vez, cada persona descubrió cómo hacerse responsable de aceptar ser el dueño de su propio, rumbo, fin y existencia.

Como se ha mencionado y corroborado, el ser humano se encuentra en una búsqueda constante de su comprensión y realización. Martínez (2004) menciona que el enfoque humanista considera que el hombre tiene una tendencia intrínseca hacia la autorrealización. Consiste en un impulso natural a actualizar, mantener y mejorar el desarrollo y vida del organismo; en el fondo es la esencia de la vida misma.

El hombre muestra capacidad y también deseo, de desarrollar sus potencialidades. Este impulso natural lo guía hacia su plena autorrealización, lo lleva a organizar su experiencia y, si lo puede hacer en ausencia de factores

perturbadores graves, esta organización se orientará en el sentido de la madurez y del funcionamiento adecuado; es decir, en el sentido de la conducta racional y social subjetivamente satisfactoria y objetivamente eficaz.

Siendo así la experiencia con el grupo de encuentro, en dónde se dejó ver que a pesar de hallarse inmiscuido en un ambiente adverso, o haber agotado las soluciones más evidentes, cada persona mantiene el impulso de seguir el camino hacia su realización.

Quitmann (1989) menciona que Rogers estaba íntimamente convencido de que cualquier organismo vivo, y también el hombre está dotado de una tendencia de actualización. Rogers asignó al organismo la capacidad de valorar experiencias, impresiones y estímulos, y que la tendencia de actualización es la escala para la valoración, es decir, el organismo valora su suceso como positivo si éste refuerza la tendencia de actualización, y como negativo, si la contradice.

Esta capacidad fue observada en los miembros del grupo de encuentro, cuando argumentaban “hacer lo posible” o “hacer lo que estaba en sus manos”, incluso, descartando las técnicas que ya habían empleado y que no les habían dado resultados funcionales. Lo que volcaba nuevamente su búsqueda actualizante, para lograr los objetivos que se encontraban relacionados, frecuentemente con su entorno familiar.

Puledda (1996) señala que Sartre hacía referencia a la libertad de elegir, como generadora de angustia. Definía la angustia cómo la sensación de vértigo que invade al hombre cuando éste descubre su libertad y se da cuenta de ser el único responsable de sus propias decisiones y acciones.

La angustia no tiene referencia precisa, si no que más bien “miedo a tener miedo” y es para huir de la angustia que anida en la libertad, para eludir la responsabilidad de la elección, que los hombres recurren a menudo a esas formas de auto-engaño que constituyen los comportamientos de fuga y excusa, o a la

hipocresía de la mala fe, cuando la conciencia trata de mentirse a sí misma, mistificando sus motivaciones y enmascarando e idealizando sus fines.

Esta afirmación es evidente cuando escuchamos argumentos como “siempre me adelanto a lo que va a pasar”, “sé que estoy mal, pero no sé que puedo hacer”, “hago lo que mis hijos y mi marido dicen”, “ya no sé qué hacer”, “aunque todo apunta a que él tuvo la culpa, yo le creo...no tendría porque mentirme...aunque antes ya lo ha hecho”, “quiero que me digan que hacer porque yo ya no sé qué hacer”.

Al inicio del grupo de encuentro, era recurrente que las personas dieran argumentos como los mencionados anteriormente, basándose en lo que postula Sartre, a las personas se les dificultaba responsabilizarse de sus elecciones, más aún de sus acciones. Dejándole al destino, al azar o a las demás personas la responsabilidad de sus actos. De igual manera manteniendo el hábito de generalizar sus actos y sus opiniones.

A lo largo de las sesiones las personas aprendieron a aceptar la responsabilidad y la importancia de tomar sus decisiones. El objetivo era que fueran conscientes de sus acciones y de las repercusiones que éstas tienen en sus vidas, lo que paulatinamente los llevaría a tomar decisiones cada vez más funcionales.

Pero el reconocimiento de uno mismo no implica sólo ser “consciente” del propio comportamiento. Nye (2002) señala que Rogers creía que se puede reunir información valiosa al estudiar los factores objetivos que influyen en la conducta humana; sugiriendo que esta información se aprovecha de manera más productiva, sólo cuando se combina con datos provenientes de otras fuentes (es decir, de las experiencias subjetivas propias y de la comprensión empática de otro). Para entender esta experiencia de manera más completa las personas deben evaluarse a sí mismas subjetivamente e intentar alcanzar la comprensión empática (conocimiento-fenomenológico) de la experiencia de los demás.

Era común que las personas del grupo de encuentro, comenzaran a retroalimentarse enfatizando “cambios” en su comportamiento. Cuando una persona lograba reconocer un cambio en él mismo, lograba a su vez entender el mundo del otro. Este aspecto se presentaba a su vez de manera inversa, siendo la comprensión empática en algunas ocasiones, detonante para identificar aspectos o circunstancias trascendentes para lograr un proceso de transformación en otra persona.

Podemos encontrar esta corroboración teórica en el postulado de Favez-Bouthonier (1959, citado en: Castanedo 2008) quien afirma que cuando una experiencia es vivida, cuando una comprensión de la existencia es suficientemente rigurosa, cuando se han apartado lo suficiente de los prejuicios, los clichés y las convenciones en los que se desliza en general cada experiencia personal, se llega a encontrar ese sentido de la existencia que es el punto de partida de cada experiencia subjetiva, entonces se siente esa intersubjetividad que es garantía de la objetividad.

Los padres que asistieron al grupo de encuentro tenían experiencia asistiendo a grupos de ayuda, por lo que tenían la mayoría de ellos, la idea general de que los expertos les dirían que hacer y cómo hacerlo. Con el transcurso de las sesiones, se fue ejemplificando a los padres cómo funciona un grupo de encuentro y la participación que cada uno podía tener dentro de él. El saberse protagonista y generador de su propia transformación, así como agente de cambio, los dotó de habilidades y herramientas que ellos mismos descubrían tener. Esto va de la mano con lo que Rogers (1978) señaló en su hipótesis del enfoque centrado en la persona. 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.

Según Rogers (citado en: Lafarga 1978, mencionado en Martín, 1988) el foco principal de la terapia centrada en la persona, está en los esfuerzos de éste para

afrontar sus experiencias reales y generar maneras de vivir más significativas y satisfactorias. Rogers creía que los individuos tienen dentro de sí la capacidad para descubrir lo que les hace sentirse ansiosos e infelices, y para generar cambios en sus vidas. La terapia centrada en la persona ayuda a movilizar las tendencias inherentes al entendimiento y el crecimiento personal. Estas afirmaciones se pudieron observar en la experiencia dentro del grupo de encuentro, donde los miembros lograron los cambios que se presentaron, tanto en actitudes o aspectos, gracias a su voluntad, autoreconocimiento y tendencia actualizadora que se encuentra estrictamente en ellos mismos, como lo encontramos en el caso de la sesión “el viejo de la montaña”, donde cada integrante reportó haber recibido un “mensaje” del viejo sabio que los ayudaría a mejorar aspectos de su vida. Las personas estaban convencidas que éste personaje había dado un mensaje individual a cada uno de ellos, y cuando se les confrontó sobre quién realmente era ese viejo, todos aceptaron que eran ellos mismos, por lo que concluyeron que haber “descubierto” las carencias que les impedían desarrollarse, o las cualidades que poseían y debían trascender, obligándose cada uno a modificarse y crecer.

A pesar de que el individuo es el único responsable de generar su transformación y cambio, Rogers (1992) menciona que el cambio personal se ve facilitado cuando el psicoterapeuta es lo que es; cuando en su relación con el cliente es auténtico y no se escuda tras una fachada falsa, y cuando manifiesta abiertamente los sentimientos y actitudes que en ese momento surgen en él. Ello significa que los sentimientos que el terapeuta experimenta, resultan accesibles para él, es decir, para su propia percepción, y que en caso necesario es capaz de vivir estos sentimientos, serlos y comunicarlos. En éste clima de proceso de cambio se ve alcanzado el facilitador, logrando transformaciones de índole personal o profesional.

Va de la mano con las actitudes básicas (aprecio positivo incondicional, empatía y congruencia) que debe presentar el facilitador y que en el caso particular del grupo de encuentro formado por los padres de menores infractores, fueron factores

imprescindibles para que las personas logaran vivir la experiencia de transformación y cambio.

De la misma forma, Rogers (1992) señala que cuanto más auténtico y coherente es el psicoterapeuta en la relación, tantas más posibilidades existen que se produzca una modificación de la personalidad del cliente.

El cambio también se ve facilitado cuando el terapeuta experimenta una actitud de aceptación, cálida y positiva, hacia lo que existe en el cliente. Todo esto implica un sentimiento positivo sin reservas ni evaluaciones. Describe ésta situación con la expresión “respeto positivo e incondicional”.

Se puede relacionar el postulado anterior particularmente con el caso de la señora Ofelia, quién al inicio se presentaba renuente a participar de forma activa. Los facilitadores aceptaron su postura, empero; hicieron uso de retroalimentaciones sobre la actitud percibida en la interacción con el grupo.

La postura que mantuvieron en todo momento los facilitadores fue de aceptación hacia la señora, siendo así que en ningún momento se le juzgó su comportamiento otorgándole acompañamiento incondicional, lo cual derivó en que la señora se abriera a la experiencia en algún momento para explicar el porqué prefería mantener una actitud pasiva, dejando claro que eso no quería decir que no estuviera interesada o involucrada.

Una segunda actitud que Rogers (1992) apunta es lo que llamó empatía. Cuando alguien comprende cómo se siente el otro, sin intentar analizarlo o juzgarlo, ofrece un clima en el que el otro se puede desarrollar y madurar. Cuando el terapeuta puede captar momento a momento la experiencia que se verifica en el mundo interior de su cliente y sentirla, sin perder la disparidad de su propia identidad en este proceso empático, es posible que produzca el cambio deseado.

La actitud empática mantiene una íntima relación con el aprecio positivo incondicional que se tiene del otro, cuando aceptas sin juzgar el comportamiento

de la otra persona, logras a su vez, comprender el porqué de sus acciones, aunque no necesariamente se esté de acuerdo con el comportamiento manifestado.

Los facilitadores mantuvieron una actitud empática hacia las personas del grupo de encuentro, cuando fue percibida por estos, comenzaron a manifestar sentirse: “comprendidos”, “no juzgados”, “aceptados” e incluso “integrados”. Lo que motivó a las personas a reflejar esta actitud empática dentro del grupo, y especialmente en sus ámbitos familiares.

Carrascoso (1996) y Brazier (1997) concuerdan en que la combinación de la “empatía” y de la “consideración positiva incondicional” en la terapia, facilita el movimiento hacia la “congruencia”. La congruencia es correlativa a la aceptación: no puede darse una apertura a la experiencia del cliente si no la hay para la propia experiencia.

La congruencia dirige la actitud que manifiestan los facilitadores ante las personas. Entre más congruencia de los facilitadores percibían los padres, mayor congruencia y aceptación de ellos mismos presentaban, incluso trasportando ésta congruencia hacia sus familias.

Las personas buscan todo el tiempo su realización, esta búsqueda se alimenta en muchas ocasiones de experiencias cumbre, las cuales Maslow (1971a) describió como los mejores momentos del ser humano, los momentos felices de la vida, los momentos de éxtasis, de embeleso, de placer, de más profunda alegría. Empleó éste término como una especie de concepto generalizado y abstracto, porque descubrió que todas estas experiencias estéticas tienen algunas características en común.

El mundo se percibe de diferente manera durante las experiencias cumbre. Puede haber diferencias de intensidad o de grado; durante las experiencias cumbre el mundo se ve *más* al desnudo y honesto, más verdadero; o bien, algunos dicen verlo más bello que otras veces. Las sesiones llevadas a cabo en el grupo de

encuentro se vistieron de experiencias cumbre. Las personas manifestaban tener momentos de genuino placer al descubrir o hallar alguna cualidad en ellos, al descubrir que tenían alguna característica que habían olvidado, al recordar un momento feliz de sus vidas, al presenciar o compartir con los otros momentos de dicha y plenitud. Principalmente cuando las personas recibían los resultados de su proceso de transformación y cambio que repercutían en su familia.

Claro ejemplo es cuando los padres mencionaban: “es que me ha funcionado esa nueva forma de hablar con mi hijo, me pone más atención”, “me siento muy bien por qué ya no me preocupo por las cosas antes que pasen, por lo que ahora vivo más tranquila”, “la relación con mis hijos ha mejorado, ahora ya me platican de sus cosas”. Siendo todos estos testimonios una reafirmación de que las experiencias cumbre están presentes en la búsqueda de la autorrealización.

Rogers (1973) y Lapassade (1975) mencionan que el grupo de encuentro tiende a hacer hincapié en el desarrollo personal y en el aumento y mejoramiento de la comunicación y las relaciones interpersonales, merced a un proceso basado en la experiencia. La atención se centra, en rigor, sobre todo en los sentimientos y los intercambios entre los miembros. El camino que lleva el desarrollo personal parte de la exploración de los sentimientos dentro del grupo y prosigue en cualquier dirección, según los deseos de los miembros del grupo. Esta concepción se observa en la autodirección que las técnicas fueron tomando, a pesar de que las sesiones estaban planeadas con objetivos específicos, el rumbo de éstas iba tomando forma según las necesidades de las personas, sin embargo; relacionándose siempre en las carencias en habilidades comunicativas y manejo de emociones.

Y siendo el “compartir” experiencias, un agente importante para la toma de consciencia y la transformación de cada individuo.

Campos (1984) añade que si existe una atmósfera de confianza, entonces los individuos del grupo comenzarán a manifestar sus sentimientos y actitudes, aún las que han sido negadas anteriormente a la conciencia; comenzarán a percibirse

a sí mismos, sus actitudes y sus problemas, de modo diferente, y a darle soluciones positivas; y entonces en ese mismo momento, el grupo desarrollará un vigoroso sentimiento de cohesión. Como fue el caso de la señora Bibiana, quién logró compartir con el grupo experiencias que nunca antes había compartido, esto gracias a la atmósfera de confianza que ella percibió en el grupo. Además este “compartir” no sólo le ayudó a manifestar y aceptar lo que le sucedió, si no que fue acompañada de una experiencia cumbre. Un hecho doloroso y aversivo, se convirtió en un hecho liberador por el simple hecho de ser compartido.

A su vez Campos (1984) también señala que el facilitador no directivo debe tener una confianza ilimitada en la capacidad del grupo para autogobernarse. Por lo tanto su labor como terapeuta consistirá en dejar al grupo en total libertad a fin de que él mismo dirija su propio destino. Esta condición se vio comprobada cuando los mismos miembros del grupo comenzaban a dirigir sus retroalimentaciones, y más aún cuando enseñaban a otros como realizarlas.

Otra condición facilitante del proceso, es que el facilitador debe entrar al grupo como uno más, sin dirigir ni aparentar ser más sabio, y someterse a las críticas y alabanzas igual que los demás, dar y recibir como un miembro más. Tiene mucho que dar al grupo, pero al mismo tiempo tiene mucho que aprender de los demás. Este aspecto se logró observar cuando los facilitadores se incluían al grupo como uno más de él. Al realizarse actividades como si fueran participantes y no únicamente facilitadores, la atmósfera se dotaba de confianza e igualdad. Los integrantes lograban percibir una apertura por parte de los facilitadores, que incitaba a los miembros a participar de forma activa.

Además no sólo los padres se veían involucrados, si no que los facilitadores también se vieron beneficiados de esta participación, experimentando ellos mismos experiencias cumbre y aceptación plenaria que culminaba en aceptación propia.

Sin dejar de un lado las retroalimentaciones que recibieron de los padres, y que les aportaron conocimiento sobre su quehacer como facilitadores.

CONCLUSIONES

El humanismo desde sus concepciones primarias busca dar énfasis a las cualidades del Hombre resaltando las características que lo humanizan, para que de ésta forma busque constantemente la conformación de su personalidad y su actualización.

La búsqueda de esta actualización es inherente al hombre, él mismo toma las cualidades y habilidades que posee para que lo guíen en su conformación y consolidación de personalidad a través de procesos de transformación y cambio.

Por otra parte, es imprescindible aclarar que al referirnos a la “subjetividad como proceso objetivo”, no se habla de la polémica que existe entre lo “objetivo-subjetivo” de la sistematicidad de otros modelos del método científico; Sino se refiere a la apreciación fenomenológica de la subjetividad vislumbrada y comprendida por la persona(s), y que puede proporcionar la pauta para un proceso de transformación y cambio, entonces sí “objetivo” y dirigido por la misma persona, a través del acompañamiento Psicológico que en este caso fue el grupo de encuentro.

Estar inmerso en un proceso de transformación y cambio es accionar los mecanismos tan complejos de habilidades y cualidades que poseen los Hombres por el simple hecho de serlo, y que lo llevarán al encuentro consigo mismo.

En este sentido, para iniciar un proceso de transformación y cambio es imprescindible tomar en cuenta la Voluntad, pues la voluntad es equiparable a la elección y si el Hombre elige es capaz de decidir el rumbo que tomará su vida; sin embargo, no es la única cualidad que el hombre posee para transformarse y trascender en la construcción de su personalidad. La voluntad está íntimamente relacionada con la inteligencia, la cual funge como el mapa que muestra a la voluntad las posibilidades de rumbo, los recursos con los que se cuenta para recorrer terrenos inhóspitos.

La actuación de la voluntad e inteligencia posiciona al Hombre como Persona, y cuando se habla de persona se refiere a la esencia, a aquello que lo diferencia de otro Hombre. Siendo así, cuando la persona se transforma a sí misma trasciende y se autoafirma, todo esto en busca de su autorrealización.

Cuando la persona no logra encaminarse a su autorrealización es porque se haya perdida, alguno o varios de los elementos que integran su subjetividad se encuentra trastabillando o se ha nublado y por ende es que se mantiene “cautivo” o enajenado.

Es por ello que el motivo de este trabajo fue dar acompañamiento psicológico a padres de menores infractores mediante un grupo de encuentro, donde el aspecto fundamental se centró en la subjetividad; expresión, escucha, reflexión y retroalimentación como proceso objetivo de tal manera que los padres pudieran lograr experiencias de aprendizaje encaminadas a su autorrealización.

La persona busca un acompañamiento psicológico porque se encuentra perdido en el espiral de opciones que se le presentan, se ha olvidado de las facultades humanas que lo ayudarán a buscar la salida o simplemente aún no las descubre.

Al igual que el acompañamiento psicológico personalizado, la implementación del grupo de encuentro facilita el descubrimiento, redescubrimiento y desarrollo de habilidades que posee la persona. Siendo así, encontramos que cuando la persona está en disposición de transformarse, no sólo se encuentra en un proceso de transformación y cambio “único”, sino que, al transformarse propicia la transformación de su entorno, esto quiere decir en referencia al grupo de encuentro, que la persona además de ser acompañado en su proceso, acompaña al resto de las personas en sus procesos.

De esta manera es que se forjó la dinámica del grupo, es decir, el grupo toma las riendas y dirección del mismo, con base en el respeto a los distintos testimonios y uso correcto de la instrumentalización humanista.

Los integrantes del grupo, en este caso los padres, buscan constantemente dotar de habilidades a sus hijos para que logren desarrollarse óptimamente. ¿Pero qué pasa cuando los padres no poseen estas habilidades?, ¿Cómo hacen para que sus hijos logren realizarse?

Los padres inicialmente se cuestionan si ellos mismos no han hecho lo “correcto” lo “suficiente” por sus hijos, perdiendo a veces la línea divisoria entre su propia vida y la de sus hijos. Posteriormente comenzaron a ser conscientes de que para que existan transformaciones en su entorno (en este caso sus hijos) se necesita principalmente que ellos se transformen, que trasciendan hacia su autorrealización para saber manejar las dificultades que se les presenten ya no sólo con sus hijos, sino, en su camino.

Una de las principales dificultades que se presentan en los padres de menores infractores es la comunicación ya que ésta se deforma cuando se satura de sobrentendidos e interpretaciones, lo cual deriva en un mal entendimiento del otro. Pensar que por el hecho de ser menores infractores son los únicos que requieren acompañamiento es una idea que se derribó dentro del grupo, ya que para que se dé una correcta comunicación y entendimiento del otro es necesario que en la dinámica familiar exista retroalimentación.

Es importante tener en cuenta que presente trabajo estuvo enfocado a la terapia de grupo, específicamente al grupo de encuentro; sin embargo, hay que tener presente, que en ocasiones la persona refiere necesitar o preferir acompañamiento personalizado. Por otra parte Gracias a la eficacia, aplicabilidad y flexibilidad que proporcionan los grupos de encuentro. Este trabajo se puede dirigir a diversos ámbitos como lo son: centros comunitarios, instituciones públicas y privadas, fundaciones y asociaciones entre otras.

BIBLIOGRAFÍA

Assagioli, R. (1989). *El acto de voluntad. Un nuevo enfoque de psicología humanista*. México: Trillas.

Bozarth, D. (2007). *Grupos no directivos con enfoque centrado en la persona: facilitación de la libertad y poder personal*. Prometeo: fuego para el nuevo conocimiento. 42, 69-74.

Blanco, A. (2005). *Psicología de los grupos*. Madrid: Pearson.

Brazier, D. (1997). *Más allá de Carl Rogers*. España: Descleé de Brower.

Campos, A. (1984). *Orientación directiva: enseñanza, grupos de encuentro, terapia lúdica*. Barcelona: Herder.

Carrascoso, A. (1996). *De la razón pura a la razón interesada*. Barcelona: Universidad de Barcelona.

Castanedo, C. (1990). *Grupos de encuentro en terapia Gestalt. De la "silla vacía" al grupo gestáltico*. Barcelona: Herder.

Castanedo, C. (2005). *Psicología humanística norteamericana*. México: Herder.

Castanedo, C. (2008) *Seis enfoques psicoterapéuticos*. México: Manual moderno

Child, I. (1975). *Psicología humanística y la tradición experimental*. México: Limusa.

Dartigues, A. (1981). *La fenomenología*. Barcelona: Herder.

Domínguez, M. (2007). *La comunidad como lugar terapéutico*. Prometeo: fuego para el propio conocimiento. 42, pp. 47-53.

Durán, G. (2000). *Psicología fenomenológica. Fundamentos y parámetros de las psicoterapias*. Madrid: Biblioteca nueva.

Fabry, J. (1977). *La búsqueda de significado: la logoterapia aplicada a la vida*. México: Fondo de cultura económica.

Farber, A; Brink, C; & Raskin; H. (2001). *La psicoterapia de Carl Rogers. Casos y cometarios*. Bilbao: Desclée de Brower.

Ficino, V., Poliziano, A., Mirándola, G., Pompanazzi, P., Castiglione, B. y Guicciardini, F. (1994). *Humanismo y renacimiento*. Madrid: Alianza editorial.

Frank, E. (1984). *Psicoterapia y humanismo*. México: Fondo de cultura económica.

Fromm, E. (1970). *La revolución de la esperanza; hacia una tecnología humanizada*. México: Fondo de Cultura Económica.

Gimeno-Bayon, C. (2001). *Psicoterapia integradora humanista: manual para el tratamiento de 33 problemas psicosenoriales, cognitivos y emocionales*. Bilbao: Desdeé de Brower.

Goble, G, y Frank. (1970). *La tercera fuerza. La psicología propuesta por Abraham Maslow*. México: Trillas.

Gómez del Campo, J. (1994). *Intervención en las crisis*. México: Plaza y Valdez.

Gómez del Campo, J. (1999). *Psicología de la comunidad*. México: Plaza y Valdez.

Guzmán, V. (1982). *Humanismo trascendental y desarrollo*. México: Limusa.

Husserl, E. (1986). *Ideas relativas a una fenomenología para una filosofía fenomenológica*. México: Fondo de Cultura Económica.

Jourard, S. y Landsman, T. (1987). *La personalidad saludable: el punto de vista de la psicología humanística*. México: Trillas.

Kepner, J. (1992). *Proceso corporal: un enfoque gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia*. México: Manual moderno.

Lafarga, J. y Gómez del campo (1989). *Desarrollo del potencial humano. Aportaciones de una psicología humanista*. México: Trillas.

Lapassade, G. (1975). *Socioanálisis y potencial humano*. Barcelona: Gedisa.

Lévinas, E. (1993). *Humanismo del otro hombre*. Madrid: Caparros.

Lyotard, J. (1989). *La fenomenología*. México: Paidós.

Martin, G. (1988). *Psicología humanística, animación sociocultural y problemas sociales*. Madrid: Popular.

Martínez, M. (2004). *La psicología humanista: un enfoque psicológico*. México: trillas.

Maslow, A. (1971a). *La amplitud potencial de la naturaleza humana*. México: Trillas

Maslow, A. (1971b). *La personalidad creadora*. Barcelona: Kairos.

Maslow. A. (1991 a). *El hombre autorealizado*. Hacia una psicología del ser. Barcelona: Kairos.

Maslow. A. (1991 b). *Motivación y personalidad*. Madrid: Dias de Santos.

Means y Thorne (2003). *La terapia centrada en la persona hoy*. Bilbao: Desdeé de Brower.

Mortalla, D. (1985). *Un humanismo del siglo XX: el personalismo*. Madrid: Cincel.

Nye, D. (2002). *Tres psicologías*. Madrid. Thompson.

O'Hara, M. (2007). *El grupo centrado en la persona como vehículo para el cultivo. La competencia psicológica para el siglo XXI*. Prometeo: fuego para el propio conocimiento. 42, 63-67.

Puledda, S. (1996). *Interpretaciones del humanismo*. México: Plaza y Valdés.

Quitman, H. (1989). *Psicología humanística. Conceptos fundamentales y trasfondo filosófico*. Barcelona. Herder.

Rispo, P. (2007). *Fundamentos para una terapia existencial de grupo. La competencia psicológica para el siglo XXI*. Prometeo: fuego para el propio conocimiento. 42, 4-9.

Rogers, C. (1973). *Grupos de encuentro*. Buenos Aires: Amorrortu.

Rogers, C. (1978 a). *Orientación psicológica y psicoterapia: fundamentos de un enfoque centrado en la persona*. Madrid: Narcea.

Rogers, C. (1978 b). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Buenos Aires: Nueva Visión.

Rogers, C. (1980). *El camino del ser*. Argentina: Kairos.

Rogers, C. & Rosenberg, L. (1989). *La persona como centro*. Barcelona: Herder.

Rogers, C. (1992). *El proceso de convertirse en persona. Mi técnica terapéutica*. México: Paidós.

Sartre, J. (1990). *El humanismo es un existencialismo*. México: Quinto sol.

Schmid, P. (2007). *En el principio fue el grupo*. Prometeo: fuego para el propio conocimiento. 42, 39-43.

Suzuki, D. (1973). *Conferencias sobre budismo Zen*. Buenos Aires: Kier.

ANEXOS

ANEXO 1

TÉCNICA	MATERIALES	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN
<p><u>“Mira lo que me encontré”</u></p>	<p>1/2 cartulina por cada padre.</p> <p>Marcadores de color.</p> <p>Hojas de color.</p> <p>Estampillas.</p>	<p>-Que los padres conocieran entre en donde se favorece una atmósfera agradable dentro grupo.</p>	<p>-Se les pidió a los padres que dibujaran en la cartulina su silueta en escala.</p> <p>Dentro de la silueta dibujaron lo que es más importante para ellos en su vida, así como virtudes y aspectos positivos que consideran en su persona.</p> <p>Al terminar todos los padres, se les pidió que explicaran cada uno el contenido de sus siluetas al resto del grupo.</p>

ANEXO 2

TÉCNICA	MATERIALES	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN
<p><u>“Mi hijo ideal y mi hijo real”</u></p>	<p>Hojas para cada participante.</p> <p>Colores y plumones.</p>	<p>-Reflexión por parte de los padres sobre sus hijos y como les gustaría que fueran estos.</p>	<p>-Se dio a los padres dos hojas, colores y plumones. Y se dio la indicación de dibujar la silueta de su hijo, empleando el tiempo que consideraran necesario.</p> <p>En una hoja describieron como perciben la personalidad de su hijo, cualidades, defectos y características que los definen.</p> <p>En la otra hoja describieron aquellas cualidades y características que les <i>gustaría</i> que sus hijos tuvieran.</p> <p>Una vez que todos los padres terminaron sus dibujos, se solicitó que voluntariamente pasara uno a uno a comentar lo que habían escrito.</p> <p>Se invitó a los padres a hacer una retroalimentación entre ellos si así lo deseaban.</p>

ANEXO 3

TÉCNICA	MATERIALES	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN
<p><u>“Pollitos en fuga”</u></p>	<p>5 metros de rafia.</p>	<p>-Los padres reflexionaron acerca de cómo enfrentan y solucionan problemas, y la eficacia que tiene en sus vidas.</p>	<p>-Los facilitadores realizaron un cerco dentro del salón con ayuda de la rafia, de aproximadamente 5x5 metros.</p> <p>Se les pidió a los padres que se colocarán dentro del cerco y se les dio las siguientes instrucciones:</p> <p><i>“Ustedes están encerrados en un campo eléctrico, este cordón está altamente electrificado si lo tocan automáticamente morirán. Deben encontrar la forma de escapar todos, no pueden usar ningún recurso más que ustedes mismos. Cada minuto el cordón se hará más angosto por lo que tienen 10 minutos antes de que el cordón se cierre por completo”</i></p> <p>Una vez que terminaron la prueba se retroalimentó en grupo la experiencia de los padres.</p>

ANEXO 4

TÉCNICA	MATERIALES	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN
<p><u>“¿Quién soy yo?”</u></p>	<p>Cuestionarios para cada participante.</p> <p>Plumas para cada participante.</p>	<p>-Que los padres reflexionarán acerca del conocimiento que tienen de sí mismos.</p>	<p>-Se le dio a cada padre un cuestionario, se les pidió que lo contestaran tomándose el tiempo que necesitaran.</p> <p>-Una vez que contestaron el cuestionario, el facilitador les hizo preguntas para generar descripciones por parte del grupo.</p> <p>¿Qué dificultades tuvieron al llenar el cuestionario?</p> <p>¿Qué pregunta fue la más fácil o la más difícil?</p> <p>¿Cómo se sintieron al contestarlo?</p> <p>- El facilitador retomó lo mencionado por el grupo para que reflexionaran sobre cómo se puede aplicar lo aprendido en su vida.</p>

ANEXO 5

TÉCNICA	MATERIALES	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN
<p><u>“Así es como lo veo”</u></p>	<p>Ninguno</p>	<p>-Que los padres reflexionaran acerca de las distintas formas en que cada una de las personas perciben y actúan en distintas ocasiones.</p>	<p>-Se pidió a los padres que cerrarán los ojos y respiraran profundo, poco a poco se les dijo que se relajaran.</p> <p>Cuando los padres se percibieron relajados se les dio las siguientes instrucciones:</p> <p><i>“...ahora van a imaginar que caminan por un prado, es un prado muy verde, ustedes pueden sentir que el aire les roza la piel, hay árboles y ustedes siguen caminando observan el cielo, el prado...siguen caminando y de pronto se encuentran en medio de todo el prado una flor, es la flor más linda que hayan visto... ¿Cómo es su flor? ¿Qué aspecto tiene? ¿Cómo huele su flor?...tomen su flor y obsérvenla un minuto tomando en cuenta sus detalles...ahora poco a poco van a abandonar el prado...despacio van a abrir sus</i></p>

			<p><i>ojos”.</i></p> <p>Quando todos los padres abrieron los ojos se realizo retroalimentación grupal, dando pauta para que todos los padres compartieran su experiencia y comentaran como lo habían vivido.</p>
--	--	--	--

ANEXO 6

TÉCNICA	MATERIALES	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN								
<p><u>“Cuéntame tu historia”</u></p>	<p>Cuestionario para cada padre.</p> <p>Plumas para cada padre.</p>	<p>-Que los padres reflexionaran acerca de las diferencias que nos forman como personas, relacionando que estas diferencias se dan aun dentro de las mismas familias.</p>	<p>-Se le dio a cada padre el siguiente cuestionario:</p> <table border="1" data-bbox="935 690 1388 1852"> <thead> <tr> <th data-bbox="935 690 1388 779">HOJA DE TRABAJO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="935 779 1388 1020"> <p>a) Alrededor de las circunstancias de su nacimiento; de lo que te hayas enterado:</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="935 1020 1388 1157"> <p>Lo que más grato recuerdan y lo que no les haya gustado.</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="935 1157 1388 1293"> <p>b)A la mitad del número de años que hayan vivido</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="935 1293 1388 1535"> <p>¿Cuál fue una experiencia profundamente agradable? y ¿cuál fue una profundamente desagradable?</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="935 1535 1388 1623"> <p>c)En la actualidad</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="935 1623 1388 1766"> <p>¿Qué es lo que más le gusta de la vida?</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="935 1766 1388 1852"> <p>¿Qué es lo que no le gusta?</p> </td> </tr> </tbody> </table>	HOJA DE TRABAJO	<p>a) Alrededor de las circunstancias de su nacimiento; de lo que te hayas enterado:</p>	<p>Lo que más grato recuerdan y lo que no les haya gustado.</p>	<p>b)A la mitad del número de años que hayan vivido</p>	<p>¿Cuál fue una experiencia profundamente agradable? y ¿cuál fue una profundamente desagradable?</p>	<p>c)En la actualidad</p>	<p>¿Qué es lo que más le gusta de la vida?</p>	<p>¿Qué es lo que no le gusta?</p>
HOJA DE TRABAJO											
<p>a) Alrededor de las circunstancias de su nacimiento; de lo que te hayas enterado:</p>											
<p>Lo que más grato recuerdan y lo que no les haya gustado.</p>											
<p>b)A la mitad del número de años que hayan vivido</p>											
<p>¿Cuál fue una experiencia profundamente agradable? y ¿cuál fue una profundamente desagradable?</p>											
<p>c)En la actualidad</p>											
<p>¿Qué es lo que más le gusta de la vida?</p>											
<p>¿Qué es lo que no le gusta?</p>											

			<p>d) Pensando en un número de años límite de vida y la que posiblemente vivan</p>
			<p>¿Qué les gustaría lograr?</p>
			<p>¿Qué no les gustaría que ocurriese en su vida?</p>
			<p>e) En el momento de morir</p>
			<p>¿Cómo les gustaría morir?</p>
			<p>¿Cómo no les gustaría morir?</p>
			<p>Quando los padres terminaron de contestar el cuestionario se retroalimentó en grupo las respuestas más significativas que ellos mismos reportaron.</p>

ANEXO 7

TÉCNICA	MATERIALES	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN
<p><u>“El sabio de la montaña”</u></p>	<p>Ninguno</p>	<p>-Que los padres reflexionen acerca de las creencias y valores que consideran más importantes y llevan a cabo en su vida diaria.</p>	<p>-Se les pidió a los padres que cerraran los ojos y comenzaran a respirar lenta y profundamente, se hicieron 10 repeticiones de respiración. Cuando los padres se percibieron tranquilos y relajados se dieron las siguientes instrucciones:</p> <p><i>“quiero que se imaginen que están en un bosque, es un bosque muy hermoso lleno de arboles, pueden escuchar el canto de los pájaros y sentir la brisa del aire...ahora están frente a una montaña ¿Cómo es la montaña? poco a poco van a escalar la montaña...en la punta de esta montaña hay una cabaña ¿Cómo es la cabaña? en ella habita un sabio que las personas visitan desde lugares muy lejanos...el sabio les abre la puerta y los recibe ¿Cómo es el sabio? Ustedes entran a su cabaña y el sabio les da un regalo...esta regalo son tres</i></p>

			<p><i>palabras mágicas llenas de sabiduría que les ayudará en su vida, también les da un amuleto para que estén protegidos de cualquier dificultad durante toda su vida...dan las gracias al sabio y se retiran...poco a poco abrirán los ojos y regresaran a este salón..."</i></p> <p>Quando los padres abrieron los ojos se retroalimentó en grupo su experiencia con el sabio destacando los elementos más significativos que reportaron los padres.</p>
--	--	--	--

ANEXO 8

TÉCNICA	MATERIALES	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN
<p><u>"El titanic"</u></p>	<p>Ninguno</p>	<p>-Que los padres reflexionen acerca de la importancia que tienen como personas tomando en cuenta sus virtudes.</p> <p>Estimular la comunicación de grupo.</p>	<p>-Se pidió a los padres que se sentaran en círculo, se les planteó la siguiente situación:</p> <p><i>"imaginen que se encuentran en un crucero por el Atlántico, que una seria tormenta se ha presentado y que su barco ha sido alcanzado por los rayos y que todos tienen que subirse a un bote salvavidas...el principal problema que existe en ese momento es que el bote tiene comida y espacio suficiente sólo para 12 personas y ustedes son 13...una de ellas tiene que sacrificarse para salvar al resto....la decisión de quien será sacrificado deberá tomarla el mismo grupo...cada miembro va a "abogar por su vida", dando razones de por qué debe vivir, deberán notificar al grupo sus mejores virtudes y cualidades que poseen y pueden servir para la supervivencia del grupo en caso de naufragio... luego el grupo va</i></p>

			<p><i>a decidir quién va a abordar el bote....y quien no...”</i></p> <p>Se les dijo a los padres que para tomar la decisión de quien sería sacrificado, tendrían 45 minutos.</p> <p>Cuando los padres tomaron la decisión se incorporaron y se comento en grupo cómo habían llegado a tomar la decisión y cuáles fueron los elementos que tomaron en cuenta para hacerlo.</p> <p>Se retroalimentó en grupo lo más significativo que los padres reportaron.</p>
--	--	--	--

ANEXO 9

TÉCNICA	MATERIALES	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN
"Si yo estuviera muerto"	Hojas de papel para cada participante. Bolígrafos para cada participante.	-Reflexionar sobre su vida desde la perspectiva de la muerte imaginada para motivar valores y proyectos.	-El Facilitador entregó a cada participante una hoja de papel y un lápiz. Se les pidió que imaginaran que tenían una enfermedad terminal y les quedaba muy poco tiempo, así que en su hoja de papel debían escribir una carta ya sea para una persona, para solucionar algo, resolver pendientes, entre otras. Se retroalimentó el porqué de lo escrito en las cartas El facilitador guió un proceso para que el grupo analizara, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

ANEXO 10

TÉCNICA	MATERIALES	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN
"Las flores"	Lápiz, bolígrafos, colores y marcadores. 3 Hojas de cartulina de 40 x 40 cm. Una mesa.	-Reflexión de los padres acerca del impacto que tienen los comentarios de otras personas en sus acciones.	<p>-El facilitador solicitó tres voluntarios y les pidió que salieran del salón.</p> <p>El facilitador explicó al resto del grupo que le pediría a uno de los voluntarios que entrara al salón y dibujara en la cartulina una casa. Durante todo el tiempo que estuviera dibujando, el grupo debía adoptar una actitud de aceptación positiva y manifestarle mensajes de aliento, apoyo y reconocimiento.</p> <p>Terminada la actividad anterior el facilitador solicitó al segundo voluntario que entrara y que dibujara una casa. El grupo debía mostrar esta vez una actitud crítica destructiva.</p> <p>Terminada la actividad anterior, solicitó que entrara el tercer voluntario y le solicitó también que dibujara una casa. Con esta persona el grupo debía mostrar</p>

			<p>una actitud de indiferencia.</p> <p>El facilitador preguntó a cada uno de los voluntarios como se sintió con los comentarios que habían recibido.</p> <p>En sesión plenaria el facilitador generó la reflexión en el grupo sobre las emociones y sentimientos que habían experimentado.</p>
--	--	--	--

ANEXO 11

TÉCNICA	MATERIALES	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN
<p>“Todos a bordo”</p>	<p>-Bolígrafos para cada participante.</p> <p>-Hojas de colores para cada participante.</p>	<p>-Facilitar a los padres que reflexionen acerca de sus deseos y aspiraciones y lo que están haciendo para lograrlos.</p>	<p>-El facilitador pregunto a cada uno de los participantes si eran zurdos o diestros.</p> <p>-Después se dio a los padres una muestra de cómo hacer un barco de papel. -Una vez terminada la muestra, el facilitador pidió que los participantes lo hicieran con la mano contraria que suelen usar (si son diestros con la izquierda, sin son zurdos con la derecha). Posteriormente escribieron dentro del barco tres personas que querían que viajara en el.</p> <p>-Colocaron los barcos en fila sobre el piso. Sin advertencia el otro facilitador destruyo los barcos pisándolos y pateándolos</p> <p>-Se reflexionó sobre lo aprendido y como se puede aplicar en la vida.</p>

ANEXO 12

TÉCNICA	MATERIALES	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN
"Este no soy yo, pero"	Hojas de papel para cada participante. Bolígrafos.	-Fomentar la empatía en el grupo, la expresión de sentimientos y emociones.	<p>-El facilitador entrega las hojas a cada uno de los participantes.</p> <p>-Los participantes escribirán un secreto anónimamente intentando redactar y describir el porqué de su secreto.</p> <p>-Terminada la actividad los secretos entran en una tómbola y se vuelven a repartir para que en seguida sean leídos por la persona que le toco y sin saber quién es pueda hacerle una retroalimentación. (si el participante que es dueño del secreto lo desea puede revelar su identidad)</p> <p>-Se reflexionara sobre los testimonios, sentimientos, emociones y sobre cómo les puede ayudar en su vida.</p>

ANEXO 13

TÉCNICA	MATERIALES	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN
<p>“Yo me llevo”</p>	<p>Hojas de papel para cada participante.</p> <p>Bolígrafos.</p> <p>Chocolate para cada participante.</p>	<p>-Cierre de las sesiones y que los miembros del grupo tengan una experiencia de sensación, percepción, retroalimentación.</p>	<p>-El Facilitador solicitó a los participantes que se sentaran en forma cómoda y relajada, con voz suave les invitó a cerrar los ojos y conectarse cada uno consigo mismo.</p> <p>Con voz baja y lenta, les pidió que prestaran atención a su respiración, <i>“inhalen y exhalen...lentamente...inhalen y exhalen lentamente sientan como entra el aire por su nariz y llega a sus pulmones...relájense más... relájense cada vez más y más...”</i></p> <p>Mientras a cada uno de los participantes le colocó en las manos un chocolate y les dijo que lo tocaran y olieran imaginando que podía ser.</p> <p>Terminada esta actividad el facilitador le proporcionó a los integrantes una hoja en donde escribieron que se llevaban del grupo de encuentro, que aprendieron, o si querían</p>

			<p>compartir alguna cosa o dar una retroalimentación a los facilitadores.</p> <p>El facilitador pidió que compartieran lo que habían escrito a quienes quisieran hacerlo.</p>
--	--	--	---