

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA

Estudios de Reconocimiento de Validez Oficial por Decreto Presidencial
del 3 de abril de 1981



**“TRES TALLERES PARA PROMOVER LA CONSCIENCIA, EL
AUTOCONOCIMIENTO Y EL AQUÍ Y EL AHORA
EN JÓVENES BUSCADORES DE FELICIDAD”**

ESTUDIO DE CASO

Que para obtener el grado de

MAESTRO EN DESARROLLO HUMANO

P r e s e n t a

Héctor Ricardo Hernández Morales

México

Director Mtro. Alberto Segrera Tapía
Lectores: Mtro. Enrique Pérez Cruz
Mtro. Amado Juárez López

2014

ÍNDICE

	Página
RESUMEN.....	3
INTRODUCCIÓN.....	4
I JUSTIFICACIÓN.....	7
II ANÁLISIS DE LOS HECHOS Y DEFINICIÓN DEL PROBLEMA.....	13
III PROPÓSITO Y FUNDAMENTACIÓN.....	23
3.1. ¿Qué podemos entender por felicidad?	23
3.2. El camino de la consciencia.....	25
3.3. El camino del autoconocimiento.....	30
3.4. El camino del aquí y el ahora.....	36
IV METODOLOGÍA.....	45
V PLANTEAMIENTOS DE SOLUCIONES PLAUSIBLES.....	68
VI CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.....	81
VII RECOMENDACIONES.....	83
VIII REFERENCIAS BIBLIGRÁFICAS.....	86
IX ANEXOS.....	88

RESUMEN

Tres talleres para promover *la consciencia, el autoconocimiento y el aquí y el ahora* en jóvenes buscadores de felicidad a través de la espiritualidad cristiana, la psicología positiva y el desarrollo humano.

Una espiritualidad cristiana que pasa de la renuncia, al don; de la negación del cuerpo, a la integración de todas las dimensiones del ser humano; de la valoración excesiva del dolor y el sufrimiento, a la reivindicación del gozo y la alegría; de un imaginario de santidad centrado en la negación y el sacrificio a modelos de santidad que sean expresión de plenitud humana, sin negar el dolor como parte de la vida e incluso la necesaria renuncia, para el ascenso espiritual y el crecimiento sano e integral de la persona. (Martínez, 2011)

Una psicología positiva que entiende al ser humano como un ser holístico e integral. Una psicología que no se centra exclusivamente en elementos que el hombre tiene que integrar o mejorar sino en “todas las raíces positivas” como el amor y la intimidad, el trabajo satisfactorio, la ayuda a los otros, la espiritualidad, la creatividad. (Salanova, 2008)

Y un desarrollo humano que tiene su *enfoque en la persona* y en las distintas experiencias que acontecen en su mundo interno. Que pone un fuerte énfasis en la dignidad de toda persona y en todas sus potencialidades para asumirlas como principal recurso de desarrollo e integración. (Segrera, 1992)

Tres teorías que se hacen experiencia para elaborar, desarrollar e implementar tres talleres que orienten y faciliten la búsqueda de felicidad de los 23 jóvenes universitarios y profesionistas que participaron en mi estudio de caso. Jóvenes entre 19 y 27 años de edad, de una clase social económica media y que en su mayoría pertenecen a la Pastoral Juvenil del Templo San José del Altílo, ubicado en Av. Universidad 1700, Santa Catarina, Coyoacán, 04010. Lugar donde se llevó a cabo los talleres.

INTRODUCCIÓN

El año 2002 fue el inicio de mi trabajo en el sector juvenil. Año en que descubrí distintas realidades sociales, culturales y económicas en la que se ven envuelto los jóvenes. Circunstancias concretas que se convirtieron en motivación para invertir tiempo y reflexión a favor de su promoción y desarrollo. Desde ese momento y hasta ahora sigo encontrando dos clamores que se me hacen centrales para seguir en esta desafiante y entusiasmante tarea: 1) La búsqueda de su autenticidad, libertad y realización 2) La constatación que en ellos se encuentran una infinidad de tesoros escondidos (cualidades y potencialidades) que es vital evidenciar para saciar su búsqueda de felicidad.

¿Qué es lo que encontraremos en este trabajo? Tres talleres para promover la consciencia, el autoconocimiento y el aquí y el ahora en jóvenes buscadores de felicidad. Tres talleres que buscan ofrecer orientaciones humanas y espirituales para que el joven ubique caminos de realización e integración de su persona; tres caminos para que descubra la riqueza que habita en su persona.

¿Cuál es el objetivo general? Que al final los talleres los jóvenes encuentren “guías”, “teorías”, “mapas” y “herramientas” claras y concretas con respecto a la felicidad a partir de tres constructos: los tres niveles de consciencia del “yo”, el autoconocimiento y la vivencia del “aquí y el ahora” para cada vez se acerquen más a su felicidad.

La investigación tiene la modalidad de taller porque desde el punto de vista metodológico “un taller son unidades productivas de conocimiento a partir de una realidad concreta” (Kisnerman, 2013), “El taller es una nueva forma pedagógica que pretende lograr la integración de teoría y práctica”, (Aylwin y Guss, 2013) y “Un taller pedagógico es una reunión de trabajo donde se unen los participantes en pequeños grupos o equipos para hacer aprendizajes prácticos según los objetivos que se proponen y el tipo de asignatura que los organice”. (Mirebant, 2013)

¿Cuáles son los principales hallazgos y alcances del trabajo? La experiencia y aprendizajes que tuvieron los jóvenes al final de los talleres: 1) “Descubro la importancia de conocerse”, 2) “Es importante saber cómo definir la felicidad”, 3) “Me

llevo una formación espiritual”, 4) “Los contenidos actuales y profundos tiene que ver con la vida realidad; no sólo desde lo fácil o bonito” 5) “Los talleres son básicos para crecer y desarrollarse en la vida”.

También, la constatación que los jóvenes reconocer que la amplitud de consciencia es de manera gradual y articulada. Que su autoconocimiento tiene distintos enfoques y dimensiones. Y que la “terapia de la sincronía” es una herramienta fundamental para vivir con sentido su aquí y su hora.

¿Cuáles son las partes de mi estudio de caso? El estudio de caso está dividido en nueve partes que anuncio a continuación.

La primera parte es la *justificación* donde señalo de manera clara y concreta la pertinencia y contribución de mi trabajo en el ámbito del desarrollo humano y el sector juvenil.

La segunda parte es el *análisis de los hechos y definición del problema*, son los antecedentes del caso a través de una revisión histórica breve y sencilla sobre la realidad juvenil con la que trabajo actualmente y algunas realidades a nivel macro que viven los jóvenes. En este apartado es donde presento la localización de los destinatarios, los objetivos de mi investigación y la literatura pertinente al tema. También, el anuncio el problema específico de la investigación.

La tercera es el *propósito y fundamentación*. Es donde desarrollo el marco teórico que dará sentido y contenido a mi investigación y se convertirá en una alternativa para dar respuesta a la problemática anunciada.

La cuarta es la *descripción de la metodología*, anuncio detalladamente el modo como llevaré a cabo cada uno de los talleres. Los apartados que comprenden esta sección son: nombre del taller, lugar, fecha y horario, objetivo general, objetivo específico de la sesión, bibliografía, contenido, actividades, tiempo, materiales e indicadores.

La quinta parte es el *planteamiento de las soluciones plausibles y fundamentación de la solución elegida*, es una evaluación de los alcances y los límites obtenidos. Es el diálogo entre el objetivo general y objetivos específicos con el marco teórico utilizado para constatar el nivel de asimilación de los contenidos en cada uno de los participantes.

El sexto apartado es el *cronograma de actividades* es el procedimiento de cada una de las actividades que realicé desde el inicio hasta el final de todo mi estudio de caso.

El séptimo son las *recomendaciones*, en este apartado anuncio las sugerencias que después de la experiencia pueden enriquecer y consolidar la investigación. Además, de mi *experiencia y aprendizajes personales*.

La octava parte son las *referencias bibliográficas*. Es la relación ordenada alfabética y cronológicamente del material documental relevante y pertinente en relación a mi proyecto de estudio de caso.

Finalmente, se encuentra la sección de *anexos*. Son los apéndices que enriquecen y complementan la investigación.

Deseo profundamente que al leer este trabajo obtengas orientaciones claras y concretas para promover el desarrollo y la integración en los jóvenes y encuentres motivaciones para decir al igual que yo “vale la pena darse y desgastarse a favor del sector juvenil.”

JUSTIFICACIÓN

El hablar de la justificación de un trabajo de investigación es hablar de la *pertinencia y contribución* que tiene para unos destinatarios y disciplina concreta.

El sector juvenil es una *tierra reseca* que necesita de distintas aguas para refrescarse y humedecerse. Es una realidad social que clama y evidencia distintas necesidades y problemáticas que es de urgencia atender, acercarse y acompañar. De aquí, constato la pertinencia y la contribución de mi estudio de caso en este sector. Es por ello que ofrezco tres talleres teóricos prácticos con contenidos de desarrollo humano y de espiritualidad para contribuir a esta realidad que clama nuestra presencia y compañía.

Tres categorías he elegido como promotor de desarrollo humano: *la consciencia, autoconocimiento y el aquí y el ahora* para promover en los jóvenes buscadores de felicidad. Considero que estos tres aspectos ya están en los jóvenes como algo innato sólo se necesita *despertar, estimular y desarrollar*. Los jóvenes regularmente están buscando su felicidad, es decir, su bienestar, comodidad y realización pero no siempre tienen los referentes suficientes para alcanzarlo, por ello, esta serie de talleres intenta dar algunas orientaciones para facilitar esa búsqueda.

Los contenidos de los talleres parten del análisis y reflexión tres materias: Psicología positiva, la Espiritualidad cristiana y la Psicología humanista. No pretendiendo agotar las teorías, variables, autores y metodologías de cada una de ellas.

La psicología positiva

La psicología positiva afirma que la psicología como disciplina general ha enfatizado su investigación sobre las emociones como la depresión, la angustia y soledad y ha dejado de largo las emociones positivas como la felicidad. “Por cada cien artículos especializados sobre la tristeza, sólo se publica uno sobre felicidad” (Seligman, 2011). “La mayor parte de los trabajos de psicología sobre las emociones se han centrado en la ansiedad, la depresión y otros estados negativos” (Argyle, 1992).

Seligman (2011) y Argyle (1992) han hecho una gran contribución científica y práctica sobre las emociones positivas como son la alegría, la fluidez, el regocijo, el placer, la satisfacción, la serenidad, la esperanza y el éxtasis. Afirman que si nos centramos más en estas emociones en la persona, se puede predecir de forma convincente la longevidad y la satisfacción.

En la primera parte de su obra *La auténtica felicidad*, Seligman (2011) señala tres bloques de preguntas que son fundamentales para la psicología positiva, mismas que me parecen centrales como justificación para la presente investigación:

- *¿Por qué* la evolución nos dotó de sentimientos positivos? ¿Cuáles son las funciones o consecuencias de tales emociones, aparte de hacernos sentirnos bien?
- *¿Quién* dispone de emoción positiva en abundancia y quién no? ¿Qué posibilita estas emociones y qué las impide?
- *¿Cómo* se puede desarrollar una mayor y más duradera emoción positiva en la vida?

Las preguntas dan por hecho que las emociones positivas viven en nosotros y que necesitamos promoverlas para aprender a permanecer en ellas, en medio de las dificultades de la vida. Al inicio de esta investigación formulé algunas preguntas parecidas: ¿Para ti qué es la felicidad? ¿Qué tan cerca te sientes de esa felicidad? y ¿Qué te gustaría saber o experimentar acerca de felicidad? Uno de mis objetivos es ofrecer respuestas y orientaciones para dichas interrogantes.

La psicología positiva no intenta desacreditar la metodología, herramientas y todo el trabajo científico de la psicología sino que intenta complementarse e enriquecerse. Busca tener una visión del hombre más holística e integral, es decir, no centrarse exclusivamente en los elementos que todo ser humano tiene que integrar o mejorar sino en “todas las raíces positivas” como el amor y la intimidad, el trabajo satisfactorio, la ayuda a los otros, ser un buen ciudadano, la espiritualidad, liderazgo, creatividad, bienestar subjetivo, sabiduría, etc. (Salanova, 2008)

Martín Seligman y Mihail Cziksentmihalyi son los principales impulsores de la psicología positiva y la definen como: “el estudio científico del funcionamiento humano óptimo” y anuncian que tiene como objetivo: “catalizar un cambio de enfoque de la psicología desde la preocupación sólo en solucionar las cosas que van mal en la vida a contribuir cualidades positivas” (Salanova, 2008). En este sentido, conviene subrayar lo que no es la psicología positivas: “movimiento de autoayuda” (Vera, 2006) porque como ya dijimos anteriormente su aporte es una visión holística del ser humano en la búsqueda de su crecimiento e integración.

Por último, quiero anunciar que la psicología positiva no pretende trivializar o negar la adversidad de la vida por sus postulados de tener una visión positiva u óptima de la persona. No se trata de mantener a cualquier precio una actitud positiva. Claro que se vale estar triste o experimentar dolor. Hay que tener cuidado de experimentar culpa por no sentirnos bien en todo momento y de negar alguna patología porque esté socialmente inaceptable. De lo que se trata es de no caer en los extremos por un lado, el ser humano es todo patología y por otro, es todo positivo porque vivir no es una enfermedad y sufrir tampoco. (Prieto, 2006)

La espiritualidad cristiana

En la espiritualidad cristiana sucede algo parecido que con la psicología. Se ha enfatizado más una espiritualidad del dolor, la renuncia y el sufrimiento que una espiritualidad del gozo, del placer y de la alegría. Existe una gran dificultad para vincular espiritualidad y felicidad o emociones positivas. “Es urgente repensar cómo incorporar a la espiritualidad cristiana la felicidad, una felicidad que pasa por el cuerpo, la sexualidad, el placer, la alegría, el gozo, el don de sí... no como absolutos sino como realidades humanas ineludibles” (Martínez, 2011)

A lo largo de la investigación observé que en la espiritualidad cristiana ha predominado una fuerte tendencia a enfatizar la obediencia, la ascesis y el sacrificio; quedando al olvido el proyecto de realización y humanización de su fundador, Jesucristo. Es por ello que el presente trabajo ofrezco algunas pautas para contribuir al cambio de paradigma y pasar de una espiritualidad centrada en el sufrimiento y el dolor

a una espiritualidad que integre la búsqueda de felicidad, como un signo de desarrollo y armonía en la persona.

De lo que se trata es de pasar de la renuncia, al don; de la negación del cuerpo, a la integración de todas las dimensiones del ser humano; de la valoración excesiva del dolor y el sufrimiento, a la reivindicación del gozo y la alegría; de un imaginario de santidad centrado en la negación y el sacrificio a modelos de santidad que sean expresión de plenitud humana, sin negar el dolor como parte de la vida e incluso la necesaria renuncia, para el ascenso espiritual y el crecimiento sano e integral de la persona. (Martínez, 2011)

Psicología Humanista

Siendo promotor de desarrollo humano es fundamental mencionar algunos orígenes y postulados de la *psicología humanista*, dado que en esta corriente he sido formado y es donde he obtenido los contenidos de mi trabajo.

A partir de algunas investigaciones podemos decir que el humanismo surge a finales del siglo XIX y a principios del siglo XX. En Europa y Estados Unidos son los lugares de su surgimiento. En el primero se encuentran como antecedentes el “personalismo crítico” de William Stern (1871-1938), la “la psicología de la estructura” de Eduardo Spranger (1882-1963) y la “fenomenología de la percepción” de Carl Stup (1848-1915) entre otras personalidades y movimiento que en mayoría tenía como común denominador un intelecto activo y su resistencia al análisis mecanicista. (Segrera, 1992).

Por otro lado, en Estados Unidos aparece John Dewey (1859-1952) con su pensamiento que promovía un carácter social, activo y volitivo del ser humano que iba en contra corriente de una posición experimental de la psicología. Más tarde aparece William Mc Dougall (1871-1938) desarrollando un “conductismo intencional” en divergencia con el mecanicismo psicológico. (Segrera, 1992)

Pero hay que decir que el surgimiento claro y contundente fue a través de la revista *Journal of humanistic psychology* en 1961 con Abraham Maslow (1908-1970)

y Anthony Suitch, junto con otras personalidades por sus contenidos en los temas como: valores, autonomía, ser, uno mismo, amor, creatividad, identidad, crecimiento, salud psicológica, organismo, autorrealización, satisfacción de necesidades. (Segrera, 1992)

Un año después en 1962 surge “American Association for humanística Psychology” coordinada por Maslow, Cahrlotte Bühler y James Bugental. Cuyos fundadores fueron grandes personalidades como: Gordon W. Allport, personalista, heredero de William James; Heinz Ansbacher, Kur Goldstein, Madley Cantrill, Rollo May, Lewis Mumford, Henry A. Murray, David, Riesman, Carl Rogers y Ernest G. Schachtel que en su mayoría hablaran de las metas personales, del curso de la vida humana, de la exploración de las conductas y de las dinámicas emocionales de la vida plena y saludable. (Segrera, 1992)

La “American Association for humanística Psychology” (que más tarde se simplificó como: “Association for humanística Psychology”) aceptó oficialmente en 1970 a la psicología humanista como una nueva división. Una nueva psicología que era una nueva reacción contra el conductismo y el psicoanálisis ortodoxo y por lo tanto, se convertía en una “tercera fuerza de la psicología”. En este sentido, hay que decir, que en esta psicología a diferencia de las anteriores se da una convergencia de líneas y escuelas de pensamiento. (Segrera, 1992)

Entre los representantes más actuales del humanismo encontramos Erich Fromm, el más influyente de los neofreudianos, Víctor Frankl, que busca encontrar el sentido de la existencia humana, Martín Buber, con la importancia del encuentro del “Yo-Tú” y su “filosofía del encuentro”. Sin olvidar los distintos pensamientos orientales. (Segrera, 1992)

Después de este breve recorrido del origen de la psicología humanista menciono que el principal postulado de la psicología humanista es su *enfoque en la persona* y su mundo, así como las infinitas experiencias que acontecen en su mundo interno. Es poner un fuerte énfasis en la dignidad de toda persona y en todas sus potencialidades para asumirlas como principal recurso de desarrollo e integración del sujeto. Es una mirada holística del ser humano, es una mirada del ser humano en su totalidad sin perder su unicidad.

He dicho al inicio de la justificación que en este apartado se encuentra la contribución y la pertinencia de mi investigación y considero que después de anunciar las tres teorías queda más claro las razones de mi investigación. De cualquier manera hago síntesis de ellos.

Las tres disciplinas promueven una visión de hombre holística e integral. Es decir, no se quedan en los aspectos del ser humano que tienen que crecer, no se quedan en el faltante, en las patologías, en sus áreas de oportunidad sino que subrayan la vida, la esperanza, las raíces y plenitud que habita en todo ser humano y que es importante desarrollar y promover; estudiar, sistematizar y reflexionar.

Las tres teorías son mi principal recurso para *promover la consciencia*, el *autoconocimiento*, y *el aquí y el ahora* en los jóvenes buscadores de felicidad. Por la manera de enfocarse y entenderse me permiten tomar lo necesario para acompañar a los jóvenes en estos talleres y alcanzar en ellos el *don*; la *integración*, la *reivindicación del gozo y la alegría*; una *expresión de plenitud humana*, y *crecimiento sano e integral de la persona* y de esta manera entender que promuevo su felicidad.

Ahora paso a describir el análisis de los hechos y la definición del problema.

ANÁLISIS DE LOS HECHOS Y DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

Como he dicho en la introducción en el año 2002 fue el inicio de mi trabajo en el sector juvenil. Año en que descubrí distintas realidades sociales, culturales y económicas en la que se ven envuelto los jóvenes. Circunstancias concretas que se convirtieron en motivación para invertir tiempo y reflexión a favor de la promoción y desarrollo de la juventud. Desde ese momento y hasta ahora sigo encontrando razones y causas por las cuales deseo continuar trabajando con este sector. Ahora anuncio cuatro de ellas que me parecen son fuertemente influenciables en su bienestar, felicidad, integración y realización.

1.- *Experiencia de fe.* Los jóvenes tienen una sed de espiritualidad, tienen una necesidad de cultivar su espiritualidad para que esté fuertemente vinculada a su vida ordinaria y sea la que llene de sentido y contenido su vida; tienen una gran necesidad de encontrarse con el silencio; todas estas necesidades pueden o no pueden ser conscientes de ello. Pero existe una gran dificultad que suelen no distinguir la diferencia entre religión y espiritualidad, por lo tanto, rechazan todo lo que suene a religión (entendida muchas veces como una serie de preceptos que tienen que cumplir y que más que les dé sentido los rechazan porque los viven como imposición). Los jóvenes están fuertemente peleados con lo institucional, con los representantes de las religiones, son altamente críticos y demandantes para la coherencia y congruencia. Por ello, es muy importante distinguir que religión es un medio y no un fin y que la espiritualidad es una dimensión que necesita cultivarse y redimensionarse; necesita ponerse al día. En los jóvenes hay que promover una experiencia de fe que parta de su dimensión de espiritualidad y no tanto de religión porque más de uno de ellos dice “religión no” “Dios sí”.

2.- *Superficialidad, activismo y acelere.* Vivimos en una sociedad que se vive en lo superficial. Diariamente entramos con una infinidad de encuentros y contactos con varias personas pero no hay vínculos profundos, no hay implicación, no hay relación. Vivimos en una sociedad muy acelerada; no concluye una actividad y ya está pensando en la que sigue; no tenemos tiempo para escucharnos, para comunicarnos. Queremos llegar lo antes posible a cualquier lugar; nos hemos acostumbrado a vivir en el activismo y acelere y por lo tanto en la superficialidad. Los jóvenes se ven fuertemente implicados y absorbidos por estas realidades y por consiguiente, viven una gran dificultad

para tomar *consciencia* de lo que son, para descubrir la importancia de su *autoconocimiento* y para vivir su *aquí y el ahora*.

3.- *Espejismos de felicidad*. Todo ser humano tiene la gran necesidad de experimentar felicidad, entendida como realización, integración y bienestar. Pero cómo satisfacer esta necesidad ante tantas propuestas que son meramente espejismos. Cómo saber elegir ante lo que verdaderamente nos lleva a una felicidad con sentido y contenido y ante lo que es mero espejismo. La lógica de la oferta y la demanda se encarga de ofrecernos una infinidad de alternativas que si no estamos atentos pueden ser meramente engaños porque pensamos que ya tenemos la felicidad más se nos acerca. Los jóvenes necesitan referentes de libertad que les ayudan saber distinguir esos espejismos de felicidad.

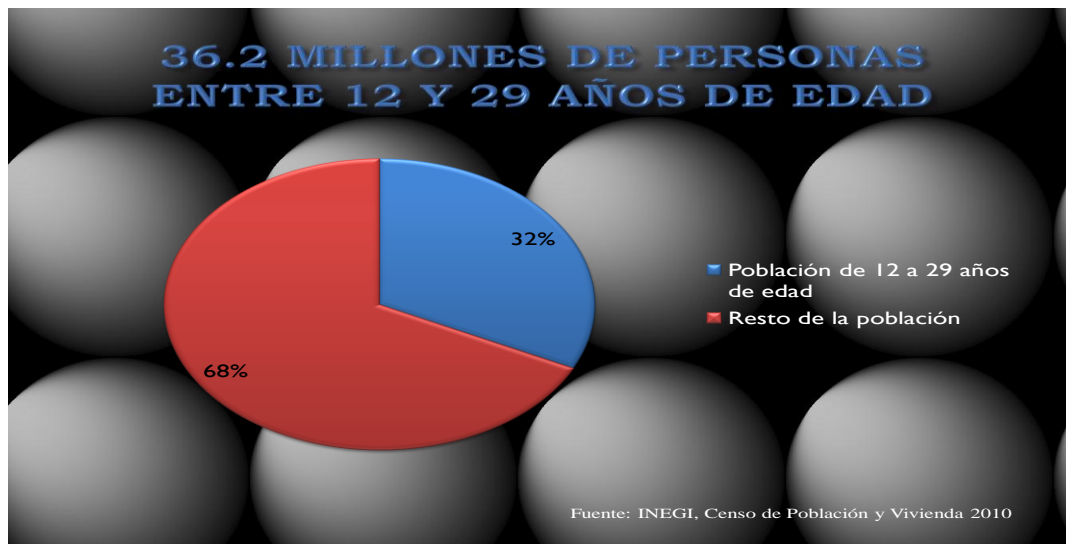
4.- *Medios de comunicación*. Constatamos en los adolescentes y los jóvenes su gran dependencia a lo cibernético a los medios de comunicación. Se viven permanente conectados a las redes sociales. La computadora y el celular son una parte de su cuerpo sin ellos simplemente no se entiende. Sin quitar la bondad y la utilidad a estas dos tecnologías tenemos que estar atentos a los excesos y a los modos como son utilizados. Para promover en los adolescentes y jóvenes que los “medios de comunicación y las grandes tecnologías” son un “medio” y no son un “fin” para vivir nuestra felicidad y realización.

Teniendo presente estas cuatro realidades que en la que se ven fuertemente implicados los jóvenes pasa a articularlas con otras cuatro realidades que son centrales para mi investigación; ambas surgen mi experiencia laboral en el sector juvenil. Haciendo referencia a las cuatro últimas; tres de ellas son datos estadísticos de índole macro, es decir, realidades, contextos y circunstancias que son experimentadas por la gran mayoría de los jóvenes. La última, es el contexto local, desde donde tengo que mayores posibilidades promover la consciencia, el autoconocimiento y el aquí y el ahora en jóvenes buscadores de felicidad. Paso a describir estas últimas cuatro motivaciones.

La primera es la constatación que la etapa de la juventud es un momento medular para la configuración nuestro futuro. “Hay 3 etapas decisivas en la vida de todas las

personas: 1) de 0-36 meses y la vida antes de nacer, 2) la adolescencia entre los 14 y los 17 años, 3) la juventud entre los 18 y los 25 años. Donde se define la vida futura de todas las personas en su ser físico, psicológico, cognitivo y espiritual” (SERAJ, 2012). Con esta afirmación no descarto lo que dicen otras teorías que el ser humano a lo largo de su vida busca y actualiza su sentido y contenido de vida. Constantemente se está desarrollando e integrándose. Si en mi tarea de promotor de desarrollo humano no incluye estas realidades difícilmente daré aun aporte significativo en el sector juvenil.

La segunda es uno resultado del Censo de Población y Vivienda del año 2010. El Distrito Federal tiene 2 millones 203 mil 472 jóvenes de 15 a 29 años, que equivale a una cuarta parte de la población total de la entidad (24.9%). Y que a nivel país hay 36.2 millones de personas entre 12 y 29 años de edad. Población significativa para el desarrollo y crecimiento del país.



(Fig. 1 Población juvenil en México)

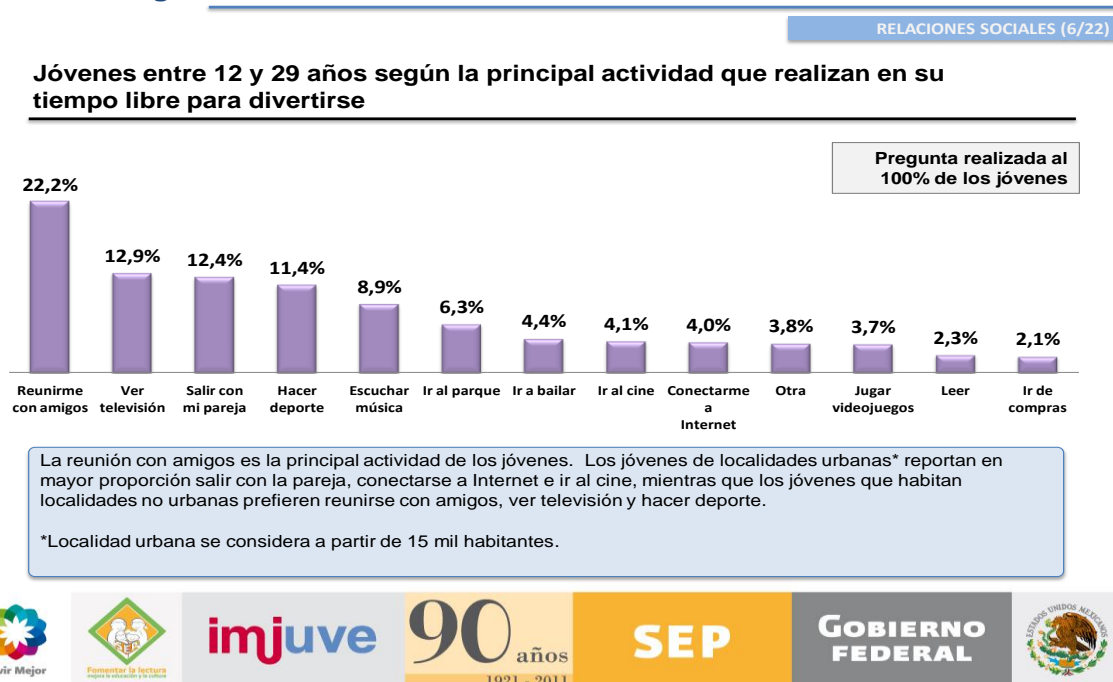
Como promotor desarrollo humano tengo la tarea de mirar a la población que tiene mayor presencia en el país porque son el futuro del país; son los sujetos de transformación social, política, económica, eclesial y cultural. Son ellos los que necesitan referentes y herramientas para que opten y generen alternativas que promuevan su desarrollo e integración y no sólo la de ellos sino la de todos los que formamos el país.

La tercera, es un dato de la Encuesta Nacional de Juventud 2010. Que presenta las trece actividades que realizan los jóvenes entre 12 y 29 años para divertirse. Las tres

más importantes son: El 22,2% se reúne con sus amigos, el 12,9% ve televisión y el 12,4% sale con su pareja. (Encuesta Nacional de Juventud, 2010)

ENCUESTA NACIONAL DE JUVENTUD 2010 Resultados generales

38



(Fig. 2 Principales actividades que realizan los jóvenes para divertirse)

¿Cuáles de estas tres primeras actividades que realizan los jóvenes en su tiempo libre promueve su consciencia, su autoconocimiento, y su aquí y ahora? Sin caer en moralidades y prejuicios considero que los amigos, la televisión y la pareja considero que no siempre las promueven de una manera conveniente, es decir, que garantice su felicidad, entendida como integración, realización y proyección. Es por ello que mi estudio de caso intenta ser un modelo en el jóvenes concretos tengan referentes para su búsqueda de felicidad.

La cuarta, es que en el año 2011, fui nombrado junto con otro sacerdote asesor religioso y representante de la Pastoral Juvenil del Templo San José del Altillio, México, D.F. Teniendo como principal responsabilidad la formación y el acompañamiento de jóvenes universitarios y profesionistas que asisten a dicho lugar.

En esta última motivación es donde realizo la presente investigación por lo que veo pertinente una mayor contextualización.

En el año 2011 recibimos una pastoral juvenil con muy poca participación. La asistencia de los jóvenes era mínima y muy intermitente. Lo que generaba desánimo y apatía en ellos y en nosotros. Preguntándonos por la causas de esta realidad nos dimos cuenta que se debía a dos ámbitos muy concretos, por un lado, se encontraban los métodos, estructuras y contenidos pastorales que no estaban a la altura de sus necesidades e inquietudes y, por otro lado, se encontraban las realidades psicológicas, sociales, culturales, que en sí mismo viven los jóvenes, las cuatro primeras motivaciones que anuncié anteriormente: experiencia de fe; superficialidad, activismo y aceleración; espejismos de felicidad y medios de comunicación.

Con estas realidades eclesiales y sociales teníamos claro la problemática a la que queremos intervenir. Ofrecer algunas alternativas o propuestas para dar respuesta a las necesidades e inquietudes que viven los jóvenes de esta comunidad y jóvenes en general.

Por lo tanto, con un equipo de cinco personas (cuatro jóvenes y un adulto) iniciamos un ejercicio de reorganizar, impulsar y generar nuevos métodos, estructuras y contenidos pastorales. Para esto diseñamos un modelo de acompañamiento y formación en tres dimensiones: humana cristiana, comunitaria eclesial y social/apostólica. Con una metodología de talleres teóricos/prácticos que titulamos: “Talleres para la vida”. Cuyos destinatarios no sólo eran los jóvenes que ya asistían sino que convocaba a otros jóvenes.

Uno de estos talleres tiene el nombre de *Jóvenes buscadores de felicidad*, y por los estudios de la maestría de desarrollo humano me pidieron el diseño y el acompañamiento del taller. De este modo, surge el tema de felicidad a desarrollar, creyendo que en los contenidos que elegí pueden contribuir en promover en los jóvenes la amplitud de consciencia, su autoconocimiento y una vivencia sana de su aquí y ahora. La promoción de estos tres aspectos son a partir de tres talleres que son parte de un modelo más amplio de formación por los que las sesiones fueron llevadas a cabo una vez al mes.

Inicie con un grupo de 23 jóvenes, once hombres y doce mujeres. Universitarios y profesionistas. Entre 19 a 27 años de edad. De una clase social económica media.

Todos los jóvenes profesan un credo católico. Varios pertenecen a una comunidad de formación y crecimiento humano/cristiano. Otros, ofrecen un servicio sabatino de formación a adolescentes. La gran mayoría pertenecen a la Pastoral Juvenil del Templo San José del Altílo, ubicado en Av. Universidad 1700, Santa Catarina, Coyoacán, 04010. Lugar donde se llevó a cabo los talleres de desarrollo humano.

Los jóvenes participantes recibieron al inicio de los talleres una carta de *consentimiento informado* donde se especificaba que su participación era voluntaria, que la información proporcionada sería manejada de confidencial y que se podía retirar del proyecto en el momento que lo decidieran. Todo esto para el cuidado ético de cada uno de ellos.

Para iniciar este proceso realice un pequeña encuesta a dichos jóvenes, con las siguientes preguntas: ¿Para ti qué es la felicidad?, ¿Qué tan cerca te sientes de la esa felicidad? y ¿Qué te gustaría saber o experimentar acerca de la felicidad? La razón de las preguntas es la siguiente. De la primera es para partir de su realidad, de lo que para ellos es felicidad. La segunda tiene como finalidad estrechar las distancias entre su anhelo de felicidad y su realidad. Y la tercera es para que los talleres no se queden en una mera teoría sino lograr el cambio de conducta, es decir, una transformación en ellos en las tres categorías de mi trabajo. Todas las respuestas aparecen en la sección de anexo. Presento siete respuestas que considero hacen síntesis y me permiten plantear el problema mi investigación.

1. “Me gustaría encontrar una *guía* de búsqueda, un *mapa* y experimentar el *viaje* en compañía de *otros*”.
2. “Cómo *alcanzarla* en el *día a día*, tener paciencia en el encuentro, conocer mis propios alcances, aceptar mi realidad y abrazarla, no agobiarme ni angustiarme”.
3. “*Teorías* que hablen de felicidad y fe, así como *testimonios* de vida. Que encuentre *herramientas* para cada vez acercarme más a la felicidad desde una perspectiva cristiana”.

4. “Quiero saber si la felicidad realmente puede vivirse en cualquier situación. Quiero experimentar si la felicidad puede cambiar de intensidad si la fe está presente”.
5. “Quisiera saber en qué momento es válido estar feliz o experimentar la felicidad y que momentos simplemente no es válido”.
6. “Quisiera saber cómo *transmitir la felicidad* y cómo *experimentarla siempre*”.
7. “¿Es posible ser feliz en una situación de pérdida (duelo)?”.

Estas siete respuestas considero que hacen referencia a cuestiones existenciales profundas que podrían dar pie para un amplio desarrollo. Pero por el momento no pretendo agotar cada una de ellas sino ofrecer algunos contenidos teóricos y prácticos al respecto. Empiezo por sintetizar las respuestas e inquietudes de los encuestados en tres necesidades:

Los encuestados expresan tres necesidades fundamentales:

- 1.- Respuestas *claras y concretas* que tengan que ver con *el sentido de vida, el autoconocimiento, la autoaceptación y la espiritualidad*.
- 2.- Saber cómo *transmitir y compartir* la felicidad que experimentan o que pueden llegar a experimentar.
- 3.- *Teorías, herramientas, métodos, testimonios, mapas...* que los orienten en la comprensión, vivencia y búsqueda de su felicidad y la de los demás.

A partir de estas necesidades, veo la pertinencia de esta investigación y espero contribuir en la construcción de una espiritualidad cristiana más cálida y humana y en la reflexión de la psicología positiva. Impulsado por las cuatro motivaciones mencionadas. A partir de este análisis y la síntesis presentada me permiten plantearnos los siguientes objetivos.

Objetivo general:

Que al final los talleres los jóvenes encuentren “guías”, “teorías”, “mapas” y “herramientas” claras y concretas con respecto a la felicidad a partir de tres constructos: los tres niveles de consciencia del “yo”, el autoconocimiento y la vivencia del “aquí y el ahora” para cada vez se acerquen más a su felicidad.

Objetivos específicos:

1. Que al finalizar el taller los jóvenes conozcan y comprendan “los tres niveles de consciencia del yo” como *herramienta* que les permita ubicar dónde se sitúan en su momento presente y hacia dónde quieren caminar con respecto a su felicidad.
2. Que al finalizar el taller los jóvenes enriquezcan su autoconocimiento “desde una perspectiva cristiana” y psicológica para que “conozcan sus propios alcances, los acepten y abracen”
3. Que al finalizar el taller los jóvenes conozcan y comprendan el contenido teórico del “aquí y el ahora” desde una dimensión cristiana y psicológica, para vivir en el “día a día” su búsqueda de felicidad.

Siendo consciente de la gran multitud de bibliografía que existen con respecto a las categorías de mi estudio de caso, enriquezco mi trabajo con cuatro que me parecen centrales.

La primera es de Guadalupe Mesa (1990) que investiga el concepto de felicidad en Aristóteles y Erich Fromm. Anuncia dos motivaciones para realizar su trabajo: 1) “considero que la felicidad es una cuestión que preocupa o interesa a todo ser humano aunque no todos seamos conscientes de ello” y 2) “si el hombre tiene derecho a la felicidad, puede conquistarla, Dios desea que seamos felices y si el hombre verdaderamente está llamado a la felicidad ¿en qué consiste?” (Mesa, 1990)

En los dos autores mencionados encuentra una antropología similar “el hombre está llamado a la felicidad desde el momento en que la anhela como último fin y tiene la capacidad para hacerlo”. (Mesa, 1990).

Por lo tanto, lo que pretende en su investigación es comparar las bases de las que parten y sus conclusiones con respecto a diferentes aspectos de la vida humana.

El segundo estudio es de Rosa Alejandra (2010) que se titula: *Rigorismo, libertad y felicidad en Kant*. El cual, tiene como principal objetivo “intentar demostrar que la ética del siglo XXI para ser efectiva debe acercarse a las ciencias humanas en especial a la psicología para comprender cabalmente la compleja estructura anímica y los sótanos del inconsciente cuya irrupción y operatividad en la conducta humana es de dimensiones insospechadas” (Arriaga, 2010)

Para alcanzar su objetivo la autora tiene como fundamento la teoría ética kantiana porque la considera como una teoría severa y formal que ofrece argumentos consistentes e interesantes que conviene analizar y adecuar al presente.

La tercera lectura es un ensayo de Francisco Rodríguez (2007), que se titula *Callejón con salida*. El autor, dice que felicidad es uno de los términos más manejados por el hombre, y que la define con diversos matices; pero que en el fondo todos coinciden en que es preciso encontrarla, y verla no sólo como un lugar hacia el cual viajamos, sino como una manera de viajar. (Rodríguez, 2007)

Menciona que éste viaje y la forma de viajar se realiza en un contexto social y cultura concreto. Acontece en una sociedad contemporánea con fenómenos que nos desbordan por su cruda realidad: el activismo, el consumismo, la enajenación publicitaria, el refugio de los vicios y las drogas, los suicidios, las guerras, y tantas conductas incongruentes. El hombre convulsionado por esta realidad vive una *sed de sentido existencial*, que le permita ubicarse en la vida y lo conduzca hacia la verdadera felicidad. (Rodríguez, 2007)

A partir de esto, en su ensayo propone una reflexión sobre la felicidad, el sentido de la vida, la axiología, y el compromiso personal para la plenitud existencial. Y desea

ser una voz de alerta a los individuos a romper la inactividad intelectual o la indiferencia que muchas veces nos mantiene sumidos en el fango de la ignorancia. Pretende llevarnos a un sincero examen personal que suscite cambios de actitud, replanteamientos de modo de vida, conformando así criterios sólidos que conduzcan a una existencia más coherente y feliz.

Por último, tenemos la tesis doctoral de Sandra Londoño (2007) que habla de *la satisfacción con la vida como horizonte de desarrollo en México*. Cito su investigación porque al consultar distintos autores que reflexionan el tema de la felicidad lo vinculan significativamente con la *satisfacción en la vida*.

La autora nos dice que su investigación fue realizada para hacer un aporte a la pregunta vigente en el mundo sobre la integración entre ética y desarrollo. Expresa que hay distintos autores representativos de la Nueva Ciencia de la Felicidad, que plantean como objetivo fundamental de la existencia de los Estados procurar el mayor bienestar para las personas. “Si el desarrollo pudiera tener como resultado final este bienestar que debe ser garantizado a todos, quizás debería involucrarse como un objetivo político a impulsar, en el mismo sentido que se ha venido promoviendo el desarrollo ligado a lo económico” (Londoño, 2007)

Considerando su punto de partida, la investigación que nos ofrece con respecto a la satisfacción con la vida intenta hacer clara y evidente esta asociación y encontrar algunas variables sociales, psicológicas, económicas y políticas que pueden contribuir a incrementar ese bienestar y a suscitarlo.

Con estas cuatro lecturas queda claro que el tema de la felicidad puede abordarse de distintos enfoques y a niveles científicos. En lo que respecta a la presente investigación pretendo abordarlo desde los aprendizajes del desarrollo humano y desde la dimensión de espiritualidad bajo tres categorías: la consciencia, el autoconocimiento y la vivencia del aquí y el ahora.

PROPÓSITO Y FUNDAMENTACIÓN

Los tres talleres tienen como finalidad promover en los jóvenes las tres categorías anunciadas. Ofrecer algunas orientaciones para que las vivan y desarrollen de manera articulada.

Los aprendizajes en la maestría de desarrollo humano, mi experiencia personal y los autores consultados a lo largo de la investigación son el fundamento para vincular felicidad con las tres categorías mencionadas como título de mi investigación.

Por lo tanto, el marco teórico/conceptual lo presento de la manera siguiente: 1) ¿Qué podemos entender por felicidad? 2) El camino de la consciencia, los tres niveles de conciencia del “yo”, 3) El camino del autoconocimiento y 4) El camino del “aquí y el ahora”.

3.1. ¿Qué podemos entender por felicidad?

Antes de mencionar lo que dicen los autores consultados respecto a la felicidad comparto mi propio concepto. Felicidad es la toma de consciencia de lo que me da sentido y contenido de vida. Es la claridad de mi ser y quehacer en la vida. Es la experiencia de sentirme realizado, pleno y armonía con lo que soy y con lo que hago. Es la experiencia de existir para estar en constante aprendizaje de amar y ser libre.

La felicidad no la entiendo como ausencia de la frustración, el dolor y el duelo en mi vida; asumo que mi realización, plenitud e integración muchas veces se da en medio de estas experiencias. Soy consciente de que felicidad (entendida como lo he dicho) y duelos son parte de la vida ordinaria ambos contribuyen para mi crecimiento y desarrollo personal; el gran reto reconocerlos asumirlos y procesarlos.

Entiendo también, que mi felicidad no es superficialidad, no es diversión permanente, no es pasarla bien todo el tiempo sino aceptar las renunciaciones e implicaciones que tiene mi opción de vida.

Ahora, paso a hablar de la felicidad desde tres autores. Primeramente desde la teología y experiencia de Emma Martínez Ocaña. (2011)

La etimología de la palabra “felicidad”, proviene del latín *foelix*, que en sus orígenes hacía alusión a la *fecundidad y a la prosperidad*. Pero como la mayoría de conceptos a lo largo de la historia se van transformando o van tomando distintas connotaciones.

- Platón y Aristóteles relacionaban la felicidad con el sentimiento global de bienestar. Distinguían felicidad objetiva y subjetiva. La primera se refería al *vivir bien* y la segunda a un *buen comportamiento*. Para ellos era de vital importancia vincular la felicidad con la ética. Lo que quiere decir, que el arte de ser feliz se identificaba con el arte de obrar bien.

- La doctrina clásica griega y cristiana, desarrollada por Santo Tomás de Aquino, influenciado por el pensamiento aristotélico, *concebía la felicidad como una tarea fundamental de la política. El bien común era el objetivo de la actividad política*. Ya lo decía Santo Tomás *la felicidad es la búsqueda del bien común*.

- En la ilustración el concepto de felicidad dio un giro. Ante la consciencia de la autonomía personal y la limitación de los poderes estatales como sospechosos de coartar la libertad personal, emergió un concepto más liberal del Estado y una comprensión de felicidad como: *un bien de los individuos, algo que cada uno tenía que procurarse*. Esta idea de felicidad predomina en nuestros días ya que no es extraño escuchar frases como: “que cada quien se rasque con sus uñas” “sálvese quien pueda”, “disfrute quien pueda” “ese es tu problema” “primero yo, después yo y hasta el último yo”.

- En nuestro siglo los medios de comunicación son expertos para inventarnos necesidades. De lo que se trata es de *consumir para estar feliz*. En ocasiones concretas compramos por comprar sin preguntarnos si en verdad necesitamos lo que estamos adquiriendo. Nuestra sed de felicidad se ve vulnerada con tantas ofertas de espejismos de felicidad.

Desde el concepto que he dado al inicio de este apartado con respecto a la felicidad entiendo que la felicidad se promueve, se despierta, se estimula y se construye porque es lo que pasa con la realización, el sentido y contenido de vida, y la plenitud con lo que somos y hacemos.

Con este breve recorrido podemos ver que no es fácil definir la felicidad. Pero hay un punto de encuentro entre pensadores, científicos, teólogos, filósofos, neurólogos, psicólogos, etc. *La felicidad está vinculada a la capacidad humana de pensar.* (Martínez, 2011). Nuestra capacidad de pensar es la que nos permite sentirnos dichos o desgraciados, es decir, nuestro intelecto, nuestra manera de pensar influyen en nuestro estado de ánimo de aquí que la psicología cognitiva nos dice la manera como piensas en como sientes y la manera como sientes el manera como actúas. Esto no quiere decir que nuestra felicidad se vea mermada desde lo que podamos contemplar o experimentar como un bello amanecer o la recepción de un abrazo.

Por otro lado, Argyle (1992) expresa que la felicidad la podemos abordar desde distintas dimensiones. Por ejemplo, desde la dimensión emocional la entendemos como el estar de buen humor, y desde la dimensión cognitivo/reflexiva la referimos a la satisfacción ante la vida. En general comprendemos la felicidad en términos de estar contentos, experimentar satisfacción, paz espiritual o sentimientos de realización, alegría, placer o diversión, que de acuerdo al párrafo anterior todo esto tiene que ver con nuestro pensamiento.

Por último, sabemos que no se alcanza la felicidad por el hecho de definirla. Es necesario la acción, la involucración y el movimiento. Es por ello, que promuevo tres talleres para la amplitud de consciencia, el autoconocimiento y el aquí y el ahora en jóvenes buscadores de felicidad. Los cuales surgen, como dije anteriormente de mi experiencia como promotor de desarrollo humano en el sector juvenil y de la bibliografía consultada.

3.2. El camino de la consciencia

Los tres niveles de consciencia del “yo”

Al igual que el concepto de felicidad antes de ofrecer los que decir lo que dicen los autores consultados expreso mi experiencia. La consciencia es la capacidad de reconocer y nombrar todo lo que acontece en cuatros dimensiones humanas: biológica, psicológica, espiritual y relacional; saber qué necesitan, cómo reaccionan, cómo se integra.

No podemos decir que tenemos consciencia por el simple hecho de saber nuestro nombre o saber que estamos despiertos. La amplitud de consciencia tiene sus variantes y niveles de profundidad de esto es lo que quiero hablar en este apartado.

Por lo tanto, la consciencia es el darme cuenta de lo que pasa a lo interno y externo de mí; cuando miro y siento lo que acontece a mí alrededor. Es mi capacidad de dar razón de mis dimensiones antropológicas. Es la capacidad para sentir la presencia del Otro con mayúscula y con minúscula y experimentar que me complemento con ambos. Es el sentir y gozar mi alegría y mi dolor por lo que acontece a mí alrededor.

Es el darme cuenta de lo que me hace feliz-realizado en la vida ordinaria y también lo que me pone triste y vacío. Es mi capacidad de optar por una u otra cosa. Es la convicción de decir “no” a lo que me deshumaniza y decir “sí” a lo que me realiza y me plenifica.

Después de compartir mi experiencia de lo que significa para mí la amplitud de consciencia presento la reflexión y análisis de Emma Martínez Ocaña, teóloga y humanista.

Este camino responde al primer objetivo específico que me plateaba al inicio de mi investigación: “Que al finalizar el taller los jóvenes conozcan y comprendan los tres niveles de consciencia del “yo” como herramienta que les permita ubicar dónde se sitúan en su momento presente y hacia dónde quieren caminar con respecto a la felicidad.” Para alcanzarlo, presento un esquema elaborado por Emma Martínez (2011) que tiene en sus raíces una antropología de carácter bíblico y patrístico (lo patrístico hace referencia a un periodo de la Iglesia en que surgieron grandes personalidades que se distinguieron por su brillante pensamiento y su vida mística) y es enriquecido por la teoría humanista marcada por Carl Rogers; por la corriente Gestáltica, por concepción del ser humano de C.G. Jung; por la psicología positiva y las aportaciones de la concepción antropológica de la nueva conciencia no-dual en la que la autora del esquema fue formada. El esquema no es un desarrollo científico de antropología sino un esquema pedagógico. Es una herramienta que desde nuestra autora tiene como objetivo fundamental la toma de consciencia de lo que regularmente llamamos “yo”, que, no es lo externo de nuestra persona, lo condicionado por nuestros esquemas mentales o lo

más adaptado al entorno en que nos movemos, sino algo más profundo que refiere a lo que en verdad somos.

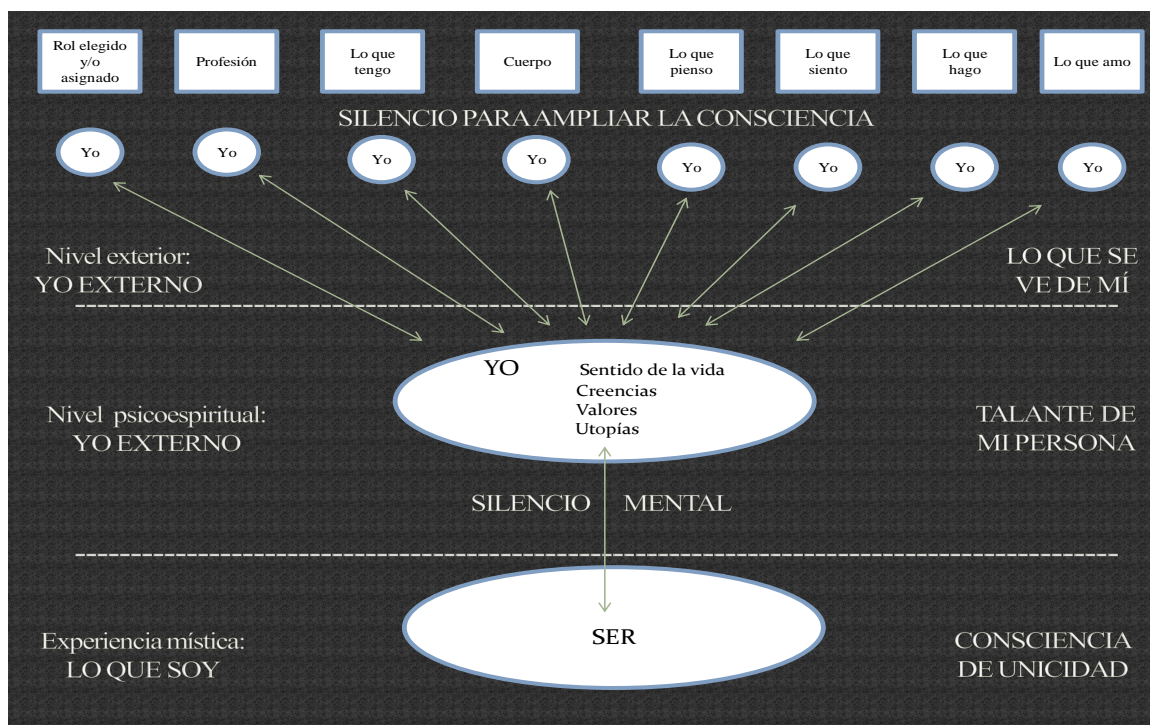


Fig. 3. Los tres niveles de conciencia del "yo"

También, me apoyo de otros autores que coinciden con este pensamiento desde un enfoque teológico. "Basados en 1 Tesalonicenses 5, 23, podemos descubrir una antropología de corte bíblico y patrístico que considera al hombre como cuerpo (*sóma*), alma (*psiqué*) y espíritu (*pnéuma*). Más que designar tres "partes" en el hombre, esta nomenclatura refiere a tres dinamismos distintos, presentes en todo ser humano". (Kuri Breña, 2010)

El primer nivel es el lleva por nombre *nivel exterior* y corresponde a lo que podríamos llamar nuestro "yo externo" es aquello que mostramos sin grandes comunicaciones. Es lo primero que mostramos a los demás. Son nuestros roles, nuestra profesión, lo que pensamos, decimos o hacemos; exterioriza lo que somos, pero no es nuestra definitiva verdad e identidad.

Este nivel es *finito, falible, cambiante y limitado*. Es decir, somos mucho más que nuestros roles, nuestra profesión, lo que hacemos, lo que tenemos, nuestra corporalidad, lo que pensamos, sentimos o amamos. Estas experiencias nos hablan de un "yo más profundo" que configura nuestro talante personal, de un ámbito de nuestro ser en el que

se gesta el sentido de nuestra vida, nuestros valores, nuestras creencias y nuestras utopías.

El cuerpo, el alma, el espíritu se corresponden con distintos niveles del “yo”: El nivel exterior, del yo superficial o externo (correspondería al “nivel somático”): Es lo que aparece más inmediatamente de la persona. Su apariencia física o su cuerpo. Por extensión, podemos aplicar este nivel a lo que la persona tiene, lo que ella hace, su profesión, el rol que desempeña en la vida. En resumen, lo que se ve de la persona hacia afuera. (Kuri Breña, 2010)

El segundo nivel es denominado *nivel psicoespiritual* y se refiere al “yo profundo” donde se encuentran nuestras creencias (antropológicas, religiosas, sobre nosotros mismos y los demás), valores, utopías, el sentido de nuestra vida y las decisiones de nuestra libertad. (Martínez, 2011)

Es el nivel en el que nos jugamos el ser dueños de nuestra propia vida. Es la sede de nuestros deseos más profundos, la fragua del milagro de nuestra libertad, de nuestras elecciones, el corazón de nuestra dignidad personal, es la sede de nuestros derechos y deberes. (Martínez, 2011)

El nivel psico-espiritual de la consciencia o del yo profundo, sede de las decisiones (correspondería al “nivel psíquico”). Es el yo consciente, en el que se encuentra el sentido de la vida, las creencias y valores, el talante de la persona. Es la sede de lo se quiere, se piensa y se valora; el *por qué*, el *para qué*, y el *desde dónde* se actúa y se vive. . (Martínez, 2011)

Este nivel tiene la característica de ser “dinámico”, es decir, se va gestando a lo largo de nuestra vida y se mantiene en continua reelaboración, porque nuestro sentido vida, valores, creencias, y utopías, se reestructuran y adaptan conforme vamos caminando y a partir del contexto y las circunstancias que nos encontramos. (Martínez, 2011).

El primer y segundo nivel se interrelacionan ampliamente. Eso indican las flechas que aparecen en el esquema. De la consciencia lúcida que tengamos sobre preguntas

existenciales como: ¿cuál es el sentido de mi vida? ¿Cuáles son los valores que en este momento gestan mi vida? ¿En qué medida he puesto al día mis creencias antropológicas y religiosas? ¿Cuáles son para mí, hoy, los proyectos, sueños, utopías por los que vale la pena arriesgar la vida?, y nuestra congruencia de vida, dependerá que las flechas vayan en doble dirección, es decir, que lo que yo digo que es mi verdad en este segundo nivel, se verifique en el primero. Por ejemplo si sostengo que un valor en mi vida es la amistad, eso necesita transformarse en mis hechos, pensamientos, roles... y éstos a su vez irán modificando nuestras creencias y valores. *A mayor coherencia entre los dos primeros niveles más auténtica será nuestra vida.* (Martínez, 2011).

El tercer nivel lo denominamos *experiencia mística*, y se refiere a *lo que soy*. Tiene que ver con: la unidad, la totalidad, el vínculo, con el Ser. Es la experiencia de los místicos de las religiones, de sentirse en comunión, de sentirse uno con toda la humanidad y con toda la creación, con el Misterio, con el Ser, con Dios mismo. Es la experiencia de sentirse “*religado*” para siempre al Ser que nos constituye. (Martínez, 2011).

La experiencia de sentirse religados con un Ser que nos trasciende, no cabe en un nivel racional, ya que nuestra mente separa, divide, define, clasifica, analiza, juzga... Nuestra mente racional, en el nivel psicológico, no puede decir más verdad que “yo soy yo y tú eres tú”. Por eso es importante capacitarla para que entre en contacto con la *unidad* que somos. La práctica del silencio mental es el medio por el que podemos abrirnos a gustar lo que somos, al Misterio que es Presencia, ese Misterio al que nombramos de manera distinta: energía fundante, energía amorosa, Dios (para los creyentes), vacío (porque no se parece a nada de lo que conocemos), presencia estructurante. El nombre es lo menos ya que nuestra mente los necesita para no perderse en el vacío, pero en esta nivel nunca habrá concepto que abarque o describa la esencia del Ser como cada uno lo entienda. Aun así, es necesario un nombre o una imagen que nos aproxime al Misterio. (Martínez, 2011).

En este nivel que es la sede de la espiritualidad y la vida mística, es aquello que la persona es en profundidad, lo que le constituye y le hace Ser. A este nivel se tiene acceso a través de la experiencia de Dios; es la consciencia de unidad con la Creación, con la humanidad toda, con Dios y con la Verdad que somos. Somos en Dios: En Él

vivimos, existimos y somos. Y a la vez, es el lugar de encuentro con el Absolutamente Otro, el lugar de la Trascendencia, en el que tomamos consciencia de que, aunque existimos en Dios, nosotros mismos no somos Dios, pues Él nos supera absolutamente. (Kuri Breña, 2010).

Para finalizar este apartado hago mención al estudio sobre la consciencia que ha realizado Ken Wilber en su obra *La consciencia sin frontera*, ya que presenta otros niveles de consciencia que enriquecen lo mencionado. Una síntesis de este libro aparece en la sección de anexos.

3.3. El camino del autoconocimiento

El autoconocimiento es la capacidad de tener consciencia de nuestra historia personal para articularla con nuestro presente. Es el darnos cuenta lo que ha pasado en cada momento de nuestra vida y de qué manera nos ha configurado. Es reconocer nuestras cualidades y nuestras áreas de crecimiento/integración y no caer en connotaciones morales de bueno o malo sino de conveniente o no conveniente para mi desarrollo personal. Es hablar de lo que somos desde la libertad y la responsabilidad y no tanto desde la culpa o el arrepentimiento. De lo que se trata es de simplemente reconocer y nombrar para aprender a vivir con lo que somos y tenemos desde lo que habita en nosotros y no desde la carencia. A todo lo que ha pasado en nuestra vida le podemos encontrar sentido y contenido para nuestro presente y futuro.

La consciencia de saber lo que ha pasado a lo largo de nuestra vida y lo que somos en fuerza y áreas de crecimiento/integración nos coloca en la vida con más seguridad y con menos tendencia a complacer a los demás. Es nuestra capacidad de conectar nuestros sentimientos con nuestras necesidades vitales. Reconozco lo que necesito y decido el modo como saciarlo de acuerdo a mi opción de vida. Pero no sólo lo que necesito sino lo que ya tengo y cuento, el mundo de potencialidades que habitan en nosotros y que únicamente hace falta promover y despertar para que a su vez sean proyectadas y compartidas.

Si he dicho que felicidad no es ausencia de frustración y dolor en la vida el saber quién soy y cómo soy me da elementos para entender una felicidad que tiene que ver

con una opción de vida más allá la constante de estar con emociones alegres o tristes porque vivir no es una enfermedad y sufrir tampoco. De la misma manera como salen a nuestro encuentro la alegría y la esperanza de la misma manera salen a nuestro encuentro la pérdida y la renuncia.

El autoconocimiento como camino a la felicidad es el segundo objetivo específico que deseo alcanzar: “Que al finalizar el taller los jóvenes enriquezcan su autoconocimiento “desde una perspectiva cristiana” y psicológica para que “conozcan sus propios alcances, los acepten y abracen”

El autoconocimiento lo presento desde el desarrollo humano y desde la dimensión de espiritualidad.

A. Desde el desarrollo humano

Burns y Street, (2006) hablan del autoconocimiento como *conectarse con el yo* desde dos perspectivas. La primera es *práctica* y consiste en ubicar lo que nos produce placer, disfrute y satisfacción en la vida ordinaria. De lo que se trata es de estar atentos, aceptar nuestra realidad y hacer que resulte beneficiosa. Si somos conscientes que una canción, un paseo por tarde o una conversación con un amigo nos levanta el ánimo, esa es información práctica de autoconocimiento.

Saber qué cosas ordinarias nos provocan un efecto renovador permite conectarnos con nuestras propias experiencias satisfactorias para recrearlas cada vez que lo deseemos o necesitemos. “No se trata de una ciencia espacial del alma, sino de una *apreciación práctica del yo* y de la aceptación de lo que resulta eficaz o beneficioso” (Burns y Street, 2006) Y esto nos da la pauta para conocernos a nosotros mismos y procurar lo que nos funciona y evitar lo que no nos da resultado. Dichos autores recomiendan el siguiente ejercicio para practicar la conexión con el yo.

- Aprende a conectar con tus recursos, puntos fuertes y capacidades para potenciar tu aceptación de ti mismo.

- Prepara una lista con las 10 cosas que más te gustan de ti, sean pensamientos, sentimientos, conductas u otros aspectos.

- Pon tu lista en un lugar visible (por ejemplo en la puerta del refrigerador)

- Cada vez que pases por delante, léela para recordarte las cosas que te gustan de ti.

La segunda perspectiva es *la autoaceptación*. Que tiene como dificultad la autocrítica y la excesiva crítica que tenemos de los demás. “Desde edades tempranas, los padres nos critican cuando hacemos algo mal porque piensan que al señalar nuestros errores (según su criterio) conseguirán que lo hagamos bien. Nuestros jefes nos recuerdan que no hemos terminado una tarea a tiempo, que hay un error en cálculo o que no es lo que nos han pedido. En una sociedad tan crítica resulta muy fácil acabar criticándonos a nosotros mismos”. (Burns y Street, 2006)

Todos somos autocríticos en algún momento. Aunque dicha actitud puede ser sana y puede ser una habilidad vital muy beneficiosa, podemos caer en un reproche continuo de nuestros fallos y no reconocer nuestros aciertos. (Burns y Street, 2006)

Todos podemos contribuir a invertir el sentido de las autocríticas si nos aceptamos más. Recordemos que no hay aciertos o errores sobre quién o qué debemos hacer, sino sólo opiniones. Lo que realmente repercute en nuestra vida es el modo como nosotros nos aceptamos de manera integral y aceptable. Pero no es sencillo lograr esto porque hay un ambiente que promueve la no aceptación de lo que somos y tenemos. “Hace poco pasé junto a un gimnasio y observé una gran pancarta que ocupaba toda la pared: «Sé tú el que deseas ser», un mensaje que juega con la no aceptación de las personas. La naturaleza puede ser que nos haya dotado de un cuerpo pequeño y redondo, que no tenga nada que ver con los cuerpos altos y esbeltos que aparecen en los medios. A algunas mujeres les otorga pechos que ellas consideran demasiado grandes o muy pequeños según las modas del momento. Cualquiera de nosotros podría haber nacido con unos rasgos faciales que los estándares de Hollywood no consideran bellos. Puede que no seas lo que quisiéramos ser (según esos estándares caprichosos y pasajeros). Luchar por cambiar puede arrojarnos a un espiral interminable de dietas

cuyo fracaso provoca infelicidad y socava todavía más los sentimientos de la valía personal. En muchos casos desemboca en la cirugía plástica o en unos esfuerzos prolongados, caros y frustrantes que podrían estar destinados al fracaso desde el principio. Si pudiese me escaparía una noche para cambiar el letrero de la pancarta: «Sé tú el que eres, acéptate y sé feliz» (Burns y Street, 2006)

Es importante conocernos y aceptarnos tal como somos, ello no significa eliminar el deseo de integración y crecimiento de nuestra persona. Podemos aceptarnos a nosotros mismos y a la vez, esforzarnos por crecer en nuestras distintas dimensiones: física, psicológica, social y espiritual.

Ahora pasemos a mencionar la propuesta de autoconocimiento que Rafael Cabarrús (1998) ofrece en su obra *Crece bebiendo del propio pozo*. Cabarrús nos recuerda que cada uno tenemos todo lo necesario para crecer y desarrollarnos en plenitud.

Este autor propone el autoconocimiento a través de tres instrumentos de reflexión e interiorización personal: 1) mis imágenes referenciales, 2) descubriendo mi manantial y 3) mi historia dolorosa. Cada una de ellos con contenidos específicos que facilitan el reconocimiento de lo que somos, para poder nombrarlo y aprender a vivir con ello de manera plena y reconciliada.

He aquí los contenidos de cada uno de los instrumentos. Mis imágenes referenciales comprenden: 1) Cualidades y defectos que tenemos de nuestros padres 2) Pactos o alianzas que hacíamos con ellos 3) Nuestras rivalidades con ellos 4) A quién queríamos más 5) A quién nos parecemos más 6) Con quien nos identificamos más y 7) Con quién nos relacionamos más.

Descubriendo mi manantial tienen que ver con: 1) Las cualidades que tengo 2) Las cualidades que me dicen que tengo 3) Fuerzas dormidas (que regularmente no somos conscientes de ello) 4) Lo que reconocemos de bello en nuestro cuerpo 5) Lo que reconocemos valioso de nuestro carácter o de nuestra forma de ser 6) Las fortalezas de nuestro espíritu 7) Logros y conquistas (por pequeñas que sean) 8) Debilidades que nos hayan ayudado a ser fuertes 9) Personas o situaciones que nos hayan herido y que

hemos sido capaz de perdonar 10) Sentimientos de culpa que hemos sido capaz de superar 11) Lo que nos habita en lo más profundo 12) A quién nos sentimos llamados a agradecer, a pedir perdón o a ofrecer nuestro servicio.

Por último, *mi historia dolorosa* que hace referencia a: 1) Ubicar la edad en la que fuimos lastimados/heridos 2) Reconocer acontecimientos concretos en el que hemos sido lastimados o heridos 3) Qué o quiénes lo ha provocado 4) Sensaciones que tuvimos en ese momento 5) Qué sensaciones tenemos ahora que lo recuerdas. Y hay que explorar si este ejercicio tiene relación con los dos ejercicios anteriores.

Ahora pasemos a dar algunas pistas sobre el autoconocimiento desde la dimensión de espiritualidad.

B. Desde la dimensión espiritual

Para abordar el autoconocimiento desde la dimensión espiritual hago referencia a dos fuentes: 1) La bíblica/teológica y 2) La dimensión simbólica de la música. En la primera tomo el pasaje evangélico del bautismo de Jesús en Marcos 1, 9-11 y en la segunda el contenido de la canción de Marcos Alba: “Tu nombre Padre”.

Marcos 1, 9-11 “Por aquellos días llegó Jesús desde Nazaret de Galilea y fue Bautizado por Juan en el Jordán. En cuanto salió del agua vio abrirse lo cielos y al Espíritu que bajaba sobre él como una paloma. Se oyó entonces una voz que decía del cielo: -Tú eres mi hijo amado en quien me complazco” (Biblia de América, 1994) De este pasaje bíblico resalto tres ideas para nuestro autoconocimiento.

- La expresión *abrirse los cielos* significa que el muro de separación con el trascendente (Dios) y el hombre ha sido derribado. Jesús queda acreditado como Hijo, y se rompe el silencio entre Dios y el hombre. (Biblia de América, 1994). Lo cual, quiere decir que otra manera de acceder a nuestro autoconocimiento es desde mi dimensión de espiritualidad, desde el tercer nivel que mencioné anteriormente.

- A partir de este momento el trascendente (Dios) habla a los hombres por medio de Jesús, el mesías esperado, que es su hijo querido. Somos hijo en el hijo. (Biblia de

América, 1994) Me descubro como hijo y esa es mi principal identidad para mi autoconocimiento, conozco que soy hijo y por lo tanto, mi imagen de trascendente es de paternidad que me genera ternura, seguridad y confianza.

• La condición de hijo no lo aparta de la historia humana, de la lucha, debilidad y sufrimiento. Al contrario, lo sumerge en una condición humana en una historia concreta que busca realización y plenitud. (Biblia de América, 1994). La condición de hijo no me da la identidad de un “súper ser humano” todo lo contrario me lleva a reconocermelo como totalidad y no sólo como un solo aspecto porque esa es mi condición humana; ser totalidad en mi individualidad.

Lo simbólico que tiene la siguiente canción: Tu nombre de Padre (Marcos Alba, MSpS) nos presenta una imagen del trascendente cercana, sencilla y plenificante que nos lleva al gozo, la ternura y el cariño y nos confirma que el autoconocimiento desde la dimensión de espiritualidad es de asumirnos como hijos muy queridos y amados.

**Padre, con sólo pronunciar tu nombre
me comienzo a sentir en paz,
y la vida completa me queda
empapada de confianza.
Tu nombre de Padre me llena de gozo,
ternura y cariño,
con solo llamarte “Padre”
se me pone el corazón feliz
y confiado en tus brazos me quedo
sintiéndome tu hijo.**

Pensar que eres mi Padre es libertad,
creer que eres mi Padre me llena de vida;
la experiencia de sentirte Padre
me da valentía, paz, seguridad,
ya puedo vivir con confianza,
tu fuerza me basta para caminar.

Te busco en mi angustia y soledad,
lo mismo en el gozo que en el sufrimiento,
en el ánimo y el desaliento,
en todo momento te invoco confiado,
en luchas, en paz, en sosiego,
tu amor Padre tengo, no pido ya más.

No hay nada en mi vivir donde no estés,
en horas de tristeza eres alegría,
en la soledad, compañía,
consuelo en las penas, perdón en las faltas,
en el desaliento, esperanza,
la luz que me guía en la oscuridad.

El contenido de la canción nos abre a la experiencia de unidad y religación con nuestro trascendente y a una espiritualidad cristiana que no elimina lo humano sino que lo integra para llevarnos a la alegría, esperanza y felicidad como un signo de desarrollo e integración de nuestra persona.

Hasta aquí el segundo camino para promover la felicidad en lo jóvenes a través del autoconocimiento ahora paso a describir el tercero y último.

3.4. El camino del aquí y el ahora

El momento más vital e importante de mi vida es el que estoy viviendo en este momento es mi capacidad de decir: momento presente momento maravilloso. No hay otro momento más certero y maravilloso que el que soy consciente en este momento. Mañana no tengo certeza de su acontecer.

El momento del aquí y el ahora es mi capacidad de disfrutar y gozar mi momento presente sin desconectarme de mi pasado o de mi futuro. Es la integración de mis tres tiempos que le dan sentido y contenido a mi presente.

El pasado puede ser frustración o arrepentimiento y el futuro puede ser preocupación, angustia o miedo. ¿Cuál es una de las alternativas para no sentirnos sobrepasado por estas emociones? Es la confianza en nosotros mismos, es reconocer lo que somos y tenemos. Que sólo contamos con lo que nos ha recibido de la vida que es demasiado. Soy más feliz porque puedo integrar y agradecer lo que ha acontecido en mi vida, porque no me sobrepasan mis angustias y preocupaciones por los acontecimientos futuros y porque puedo sentir y disfrutar mi presente.

Enriquezco me pensar y sentir con la reflexión de los autores siguientes. También desde dos enfoques; desde el desarrollo humano y desde la dimensión de espiritualidad.

A. Desde el desarrollo humano

El desarrollo de esta última categoría es la alternativa para dar algunas orientaciones para nuestro tercer objetivo específico: “Que al finalizar el taller los jóvenes conozcan y comprendan el contenido teórico del aquí y el ahora desde una dimensión cristiana y psicológica, para vivir en el día a día su búsqueda de felicidad”. Presento *la terapia de la sincronía* de Eduardo Garza (2001).

En primero lugar el autor nos describe los tres tiempos pasado, presente y futuro. Luego las enfermedades de estos tres tiempos y finalmente *tiempo del peregrino* como terapia de la sincronía.

El pasado es una experiencia vivida (como fuerza o límite) que la memoria puede recuperar y que la inteligencia, junto con el corazón, están llamados a transformar en acervo existencial. Nuestro pasado, recuperado sanamente, llena de sentido y contenido nuestro presente. Somos habitados por nuestro pasado y necesitamos reconocerlo, nombrarlo.

Nuestro pasado es material para realizar ejercicios de hermenéutica (interpretación). Ejercicios de cíclicos dadores de sentido en nuestra vivencia del “aquí y ahora”. Interpretación subjetiva que no siempre es satisfactoria, porque regularmente recuperamos nuestro pasado desde la carencia, desde lo que no pudimos hacer o lo que nos hubiese gustado hacer; lo que nos genera dolor, culpa y arrepentimiento. Pero hay que señalar y subrayar que nuestro pasado no sólo encontramos dolor frustración o daño sino todo lo contrario esperanza, alegría y plenitud. Recuperar nuestro pasado es una oportunidad para sanar y reconciliarnos y crecer como personas; es para llenarnos de esperanza y consuelo por lo momentos de felicidad y realización que pasamos con las personas muy amadas y queridas que en nuestra aquí y ahora lo llenan de sentido.

Ser hombres y mujeres de memoria histórica nos permite cerrar y abrir ciclos para aprender a despedirnos, saber dejar y recibir momentos, personas, lugares y cosas. Darle la bienvenida a lo nuevo y dejar lo que tengamos que dejar. Esto regularmente nos pide vivir duelos, superar apegos y trascender rencores. De lo que se trata es de redactar

nuestra historia para contárnosla a nosotros mismos y reajustarla para volvérsela a contar.

En este ejercicio de narrar y realizar hermenéutica de nuestra historia podemos salir victoriosos, es decir, nombramos lo que hayamos vivido y lo asumimos como parte de nosotros sin culpas ni reproches; lo que hicimos en nuestro pasado, por muy desagradable que parezca, es la mejor opción que podríamos dar en ese momento de nuestra historia. “Cuando la aventura es exitosa vamos convirtiendo maldiciones de nuestra vida pasada en acervo presente, aprendemos el arte de la aceptación, trocamos derrotas en victorias, dolores en aprendizaje y aprendizajes en desarrollo”. (Garza, 2001)

El presente es el tiempo de la iniciativa y del festejo. Si imaginamos nuestra existencia como dos líneas rectas podemos representar el presente como su punto de intersección. Pues en el presente tocamos nuestra existencia, en él convertimos nuestras expectativas en experiencia; sólo en ese momento nuestra voluntad puede expresarse con toda la riqueza del hacer y del actuar, en su dimensión ética y creativa.

El festejo es una dimensión que ocurre necesariamente en el presente. Celebramos hoy. Celebramos lo que es significativo para nosotros actualmente (identidad, unidad y pertenencia). Aun cuando una fiesta conmemora un evento histórico, la comunidad trae a valor presente el sentido de dicho acontecimiento. De tal manera que cuando se pierde el valor presente, las tradiciones pierden alma y pierden sentido; se convierten gradualmente en museos de nostalgia comunitaria, desvirtuando precisamente su carácter festivo. “Sin presente no hay gozo, tampoco celebración” (Garza, 2001)

El futuro es el horizonte de las expectativas. El futuro regularmente significa para nosotros incertidumbre y amenaza, es el imperio potencial del caos y de la desintegración. Es un tiempo en el que nada está asegurado y en el que todo puede perderse. Entendemos que nuestra experiencia del futuro la vivimos en angustia y presión, aun cuando no sabemos lo que en verdad acontecerá el día de mañana.

Los acontecimientos del futuro nos despiertan miedo y amenaza, porque no sabemos qué pasara con certeza. Podemos lograr parte o todo aquello que esperamos, o

bien todo lo contrario. “Tememos tanto lo desconocido, como perder lo encontrado”. (Garza, 2001).

Pero no siempre el futuro lo vivimos con miedo o angustia. Las experiencias anheladas también nos llenan de sentido y esperanza. El saber dónde queremos llegar o qué queremos que pase, nos lleva a ponernos en una dinámica de poner lo mejor de nosotros para que suceda lo que queremos que suceda y que acontezca de la mejor manera posible. El futuro es una oportunidad para construir horizontes que pongan en juego lo mejor de nosotros, para llenarnos de entusiasmo y dejarnos desafiar por los límites de nuestra condición humana.

El futuro despierta nuestra *creatividad* y nos hace *confiar* en el porvenir. Mientras el universo de la razón se pregunta ¿por qué?, el de la imaginación se pregunta ¿por qué no? Es el tránsito del miedo a la esperanza, no como un ejercicio idealizado de optimismo ni de ingenuidad profesional, sino de realismo. Este tiempo nos invita a tomar consciencia de nuestra realidad, cualquiera que ésta sea, reconociendo tanto la justa dimensión de los problemas, como el potencial de nuestra persona y nuestra capacidad para transformar los retos y crisis en oportunidades de crecimiento e integración. “Para quien se encuentra sanamente en el futuro, todo dato objetivo se convierte en materia prima de creatividad e ilusión fundada” (Garza, 2001)

La anacronía de estos tiempos es el problema. Vivimos a destiempo tanto el pasado como el presente, Experimentamos el presente como pasado y el futuro como presente. “Muchas de nuestras neurosis pueden ser leídas como las anacronías que ocurren cuando esperamos de alguna de las estaciones fundamentales de nuestra temporalidad algo que por su naturaleza no puede darnos: esto se da especialmente cuando ponemos la energía transformadora propia del presente en alguna otra parte” (Garza, 2001) De esta anacronía surgen enfermedades psicológicas en cada uno de los tiempos.

Enfermedades del pasado.

- *El conservadurismo.* Es la creencia de que la historia es un tiempo insuperable, de que siempre fueron mejores los tiempos pasados. Por ello tendemos a

asumirlo de manera más o menos consciente, ya sea como replicador o como museógrafo de la existencia. Toda nuestra energía se orienta a tratar de conservarlo todo en condiciones óptimas y evitar su descomposición. (Garza, 2001)

- *La idealización.* Quien idealiza el pasado, termina deformándola. El discurso es que idolatra una época determinada de la historia y la usa como referencia para comparar toda realidad. La realidad termina comparándose desventajosamente, y siendo pobremente evaluada. (Garza, 2001)
- *El rencor.* Es como una tercera enfermedad del pasado, consiste en la fantasía de castigar a los agresores, aunque en realidad el castigo es para uno mismo. La incapacidad de reconciliarnos con los demás y con nosotros mismos termina robando a nuestro presente una gran cantidad de energía. (Garza, 2001)

Enfermedades del presente

- *La congelación del presente.* Es la resistencia a no dejar fluir la vida. Desgastarse por permanecer en el aquí y el ahora al precio que sea, regularmente porque nos ha generado satisfacción y placer. “Un amigo mío dibuja bellamente con la historia de su familia esta enfermedad. Todos sus hermanos, menos él, ordenaron en su momento un estudio fotográfico de su boda. Paradójicamente hoy todos están divorciados, menos él” (Garza, 2001)
- *El Síndrome de la fotografía.* Es el que vive la vida más en el orden de lo estético que en el de lo ético, pasa la vida preparando los escenarios que luego se afana en eternizar; mira la existencia a través de una cámara fotográfica, piensa más en el álbum que en el viaje mismo, prepara más su boda que su matrimonio. (Garza, 2001)
- *Desligación de la historia.* No tener memoria histórica, y ni de las consecuencias futuras que pueden generar sus actitudes. “El *Carpe diem*, caricatura del existencialismo, una preocupación de vivir aquí y ahora que, al ignorar las consecuencias de un acto justifica casi toda trasgresión moral”. (Garza, 2001)

Enfermedades del futuro

- *La ansiedad.* Quien se come una galleta ansiosamente, en realidad no se está comiendo dicha galleta, sino la siguiente; quien vive la vida ansiosamente, en su intento de adelantar el tiempo, de hacerlo pasar más rápido de lo que pasa, pierde contacto con su presente. (Garza, 2001)

- *El agobio.* Frente a la visión de un futuro que parece imposible de manejar, el agobiado se paraliza; impresionado por lo mucho que tiene que hacer, termina sin hacer nada. Al igual que el ansioso, desperdicia su energía trasladándola del presente al tiempo de lo posible. (Garza, 2001)

- *La ambición.* También desplaza nuestro foco de atención del presente hacia el futuro y constituye una anacronía; aunque en este caso no atenta contra nuestra capacidad de emprender, sino contra la de gozar. El drama del ambicioso se manifiesta tanto en su insaciabilidad, como en su incapacidad de celebrar. Esclavo de lo que puede ser; con el corazón puesto en lo que no tiene o aún no ha alcanzado, cuyas virtudes normalmente exagera, el ambicioso desdeña lo presente. (Garza, 2001)

Mencionadas las enfermedades pasemos a dar algunas soluciones con la terapia de la sincronía propuesta por el autor.

Terapia de la sincronía

El cultivo de nuestras virtudes y fortalezas, nos permiten visualizar oportunidades, estimular la creatividad y alimentar la esperanza. Esta es la condición primordial para ejercitar la *terapia de la sincronía*. Alcanzar la sincronía con nuestra propia historicidad, constituye el mejor camino para liberar nuestro potencial y atender a esa vocación universal de llegar a ser todo lo que podemos ser. (Garza, 2001)

Tiempo del peregrino es terapia de la sincronía. “Se trata de permitir que sonidos y silencios nos cautiven en su duración precisa (experiencia y aprendizaje) sin buscar modificarlo ni vivir en él; de permitir al futuro alimentar la esperanza sin pretender precipitarlo ni permitirle asfixiarnos; se trata de recuperar el presente como lugar de

celebración e iniciativa. Quien se encuentra sanamente en su ser histórico logra conjugar los verbos *hacer* y *celebrar* en el presente, y conjuga otros, como *aprender*, en pasado y *soñar* en futuro. Alcanza el ideal de mirar el pasado con gratitud, con esperanza al futuro y con pasión la tarea del presente” (Garza, 2001)

La vida del peregrino es la encarnación de la terapia de la sincronía. El peregrino hace de cada paso una experiencia de vida intensa. Acoge su pasado y honra su destino porque cada momento está lleno de sentido. Es consciente de su pasado, de su presente y de su porvenir, al mismo tiempo que intuye la vocación del tiempo sin tiempo, la de la eternidad. “Nada me conmueve más de México que su ser peregrino, nada tanto como toparme con una peregrinación y reconocer a la comunidad que celebra y camina, danza, canta y ora; la que consagra a Dios su presente (danos hoy nuestro pan), su pasado (perdona nuestras ofensas), y su futuro (no nos dejes caer en la tentación); la que desde ese testimonio contundente y premoderno, nos enseña nuestro propio ser histórico y pariente de lo eterno, nuestra vocación de peregrinos de la existencia, nuestro ser de personas” (Garza, 2001)

Ahora paso a describir el aquí y el ahora desde la dimensión de espiritualidad.

B. Desde la dimensión espiritual

En la experiencia de Jesús, la vivencia del aquí y el ahora se manifiesta con claridad. Presento dos ejemplos de ello con dos pasajes bíblicos: Mateo 6, 25-34 y Lucas 12, 15-21.

Mateo 6, 25-34

“Por eso les digo: No se inquieten pensando qué van a comer o beber para subsistir, o con qué vestirán su cuerpo ¿No vale más la vida que el alimento y el cuerpo que el vestido? Fíjense en las aves del cielo; ni siembran ni cosechan ni guardan en graneros, y sin embargo, el Padre celestial las alimenta. ¿No valen mucho más que ellas? ¿Quién de ustedes, por más que lo intente, puede añadir una sola hora a su vida? Y por el vestido ¿por qué se inquietan? Fíjense como crecen los lirios del campo; no se fatigan ni tejen; y sin embargo, les dijo que Salomón en todo su esplendor se vistió como uno de ellos. Pues si a la hierba que hoy está en el campo y mañana se echa al fuego Dios la viste así, ¿qué no hará con ustedes, hombres de poca fe? Así que no se inquieten diciendo: ¿Qué comeremos? ¿Qué beberemos? ¿Con qué nos vestiremos? Estas son las cosas por las que se preocupan los paganos. Ya sabe el Padre celestial lo que necesitan. Busquen primero el Reino de Dios y hacer su voluntad, y todo lo demás les vendrá por añadidura. No se inquieten por el día de mañana, que el mañana traerá su propia preocupación. A cada día le basta su propio afán”.

Biblia de América, (1994)

De este pasaje bíblico resalto tres ideas que me parecen centrales:

- La preocupación excesiva por lo material es un esfuerzo inacabable e insaciable. Hay una tendencia de vivirnos desde la angustia y la inquietud por centrarnos en la carencia y no desde la abundancia, con lo que ya contamos y habita en nosotros.
- La generosidad del Trascendente (para los creyentes “Padre”) por su creación (para los creyentes “hijos”) es abundante y palpable. El Trascendente acontece en nuestra historia y se muestra en la gratuidad de pequeño y sencillo de nuestra vida. Sólo se requiere sensibilidad para constatarlo y experimentarlo.
- La *confianza* en el Trascendente nos capacita en nuestra viencia del “aquí y ahora”. Para no vivir desbordados y angustiados por lo que acontecerá mañana porque más que no esforcemos y nos desgastemos no podemos aumentar una hora más a nuestra vida, la realidad nos supera. Nuestra experiencia de fe nos regala confianza y esperanza en que el mañana será otra oportunidad para seguir creciendo e integrándome; nos invita a buscar experiencia que no se acaban como la libertad, la amistad, la ternura, la reconciliación... y así lo demás llegue por añadidura.

Lucas 12, 15-21

“Y les dijo una parábola: "Había un hombre rico, cuyos campos dieron una gran cosecha. Entonces empezó a pensar: «¿Qué puedo hacer? Porque no tengo dónde almacenar mi cosecha». Y se dijo: «Ya sé lo que haré; derribaré mis graneros, construiré otros más grandes, almacenaré en ellos todas mis cosechas y mis bienes, y me diré: Ahora ya tienes bienes almacenados para muchos años; descansas, come, bebe y diviértete». Pero Dios le dijo: «¡Torpe! Esta misma noche morirás. ¿Para quién será todo lo que has almacenado?» Así le sucede a quien atesora para sí, en lugar de hacer rico a los ojos de Dios. " Biblia de América, (1994)

De esta cita enfatizo tres elementos:

- El pasaje muestra que los apegos, especialmente los materiales, pueden ser una gran dificultad para vivir nuestro “aquí y ahora”. Pero no sólo son los apegos materiales, sino los afectivos que no nos dejan vivir en libertad y autonomía nuestro presente y futuro. Relaciones codependientes que destruyen y desgastan en lugar de darnos plenitud y realización. (Biblia de América, 1994)

- La falsa seguridad que nos brindan las riquezas que no garantizan la continuidad de la vida. Ni todo el dinero del mundo puede comprar felicidad, realización y plenitud. Cuántas veces nuestra “aquí y ahora” se nos va de las manos por desgastarnos en obtener bienes materiales; como si ellos dieran felicidad permanente. Reorientemos el significado de las cosas que no podemos comprar, pero sí valorar como el amor y la confianza. (Biblia de América, 1994)
- Atesorar para sí, es lo contrario a la generosidad. De lo que se trata es de romper nuestro individualismo, no sólo se trata de buscar mi felicidad sino también la de los demás. En la lógica que nos propone Jesucristo *hay más felicidad en dar que en recibir*. (Biblia de América, 1994)

Con estos puntos termino el desarrollo del marco teórico de los tres talleres. Concluyo retomando lo dicho anteriormente que las teorías anunciadas promueven una visión de hombre holística e integral. Es decir, no se quedan en los aspectos del ser humano que tienen que crecer, no se quedan en el faltante, en las patologías, en sus áreas de oportunidad sino que subrayan la vida, la esperanza, las raíces y plenitud que habita en todo ser humano y que es importante desarrollar y promover; estudiar, sistematizar y reflexionar.

Por lo tanto, el marco teórico descrito es el eje transversal para *promover la consciencia, el autoconocimiento, y el aquí y el ahora* en los jóvenes buscadores de felicidad. Por la manera de enfocarse y entenderse me permiten tomar lo necesario para acompañar a los jóvenes en estos talleres y alcanzar en ellos el *don; la integración, la reivindicación del gozo y la alegría; una expresión de plenitud humana, y crecimiento sano e integral de la persona* y de esta manera entender que promuevo su felicidad.

Ahora paso a describir de manera detallada el modo como plasmé y comuniqué el marco teórico desde la dimensión espiritual y desde mi experiencia de promotor de desarrollo humano.

METODOLOGÍA

Antes de describir la metodología quisiera lo dicho en la introducción referente a lo que podemos entender como taller desde autores contemporáneos: “un taller son unidades productivas de conocimiento a partir de una realidad concreta” (Kisnerman, 2013), “El taller es una nueva forma pedagógica que pretende lograr la integración de teoría y práctica”, (Aylwin y Guss, 2013) y “Un taller pedagógico es una reunión de trabajo donde se unen los participantes en pequeños grupos o equipos para hacer aprendizajes prácticos según los objetivos que se proponen y el tipo de asignatura que los organice”. (Mirebant, 2013). Los tres conceptos son la fundamentación para elegir este medio para comunicar los contenidos del marco teórico.

Los tres talleres se encuentra estructurados de la siguiente manera: 1) nombre del taller, 2) lugar, fecha y horario, 3) objetivo general, 4) objetivo específico de la sesión 5) bibliografía, 6) contenido, 7) actividades, 8) tiempo, 9) materiales, 10) indicadores.

Las actividades consistieron en: trabajo persona, dinámicas personales y en grupos (con guías para facilitar), plenarios y exposiciones teóricas del facilitador (no mayores de 30 minutos). Los tiempos están sincronizados con cada una de las actividades. Los recursos son materiales de papelería, electrónicos y cibernéticos. Cada una de las sesiones fueron registradas con diarios de campo, observaciones personales y del supervisor, fotografías y videos. Todo para tener una evaluación más objetiva a partir del marco teórico y de los objetivos planteados.

Los cambios significativos son los contenidos teóricos y los indicadores de cada uno de los talleres que a continuación describo.

Taller 1: Los tres niveles de consciencia del “yo”

Contendidos: 1) Registro de participantes, bienvenida y presentación del facilitador, 2) introducción general de los talleres, 3) Objetivo general de los tres talleres y objetivo de la sesión, 4) Realización de un “felizómetro”, 5) mi experiencia de felicidad, 6) niveles de consciencia del “yo”, 7) cierre del taller.

Indicadores: 1) metáfora persona, 2) diferencias entre consciencia con “sc” y consciencia con “c”, 3) distintos modos de entender la dimensión espiritual, 4) ¿qué

quiero saber o experimentar de felicidad? 5) mi experiencia y concepto de felicidad, 6) claridad de los tres niveles de consciencia del “yo”, 7) novedades de mi concepto de felicidad y pistas para acercarme a la felicidad.

Taller 2: Autoconocimiento

Contenidos: 1) Dinámica de los anillos, 2) bienvenida, registro y dinámica de presentación e integración, 3) introducción, 4) presentación de objetivos, 5) momento de disposición y silencio, 6) video: conócete a ti mismo, 7) el valor de la persona desde la dimensión de espiritualidad, 8) el autoconocimiento desde el desarrollo humano, 9) cierre del taller.

Indicadores: 1) autoconocimiento a partir de nuestros valores, 2) claridad de los tres niveles de consciencia del “yo” 3) mi experiencia de autoconocimiento, 4) importancia del autoconocimiento, 5) el autoconocimiento desde la dimensión de espiritualidad, 6) el autoconocimiento desde el desarrollo humano, 7) el autoconocimiento desde la dimensión de espiritualidad; el autoconocimiento desde el desarrollo humano.

Taller: El aquí y el ahora.

Contenidos: 1) bienvenida y registro, 2) bienvenida, registro y dinámica de integración, 3) presentación de objetivos, 4) el aquí y el ahora desde la dimensión del desarrollo humano 5) el aquí y el ahora desde la dimensión espiritual, 6) cierre de la sesión.

Indicadores: 1) lo que decimos y sentimos 2) terapia de la sincronía, 3) la sincronía del tiempo desde la dimensión espiritual, 4) redefinición significativa con respecto a la felicidad.

Metodología del taller # 1

Nombre:	Los tres niveles de consciencia del “yo”			
Lugar, Fecha y Hora:	Av. Universidad 1700, Coyoacán. 28 de Septiembre del 2012 de 7:00 a 10:00 de la noche.			
Objetivos General:	<ul style="list-style-type: none"> Que al final los talleres los jóvenes encuentren “guías”, “teorías”, “mapas” y “herramientas” claras y concretas con respecto a la felicidad a partir de tres constructos: Los tres niveles de consciencia del “yo”, el autoconocimiento y la vivencia del “aquí y el ahora” para cada vez se acerquen más a su felicidad. 			
Objetivos Específicos de la sesión:	<ul style="list-style-type: none"> Que al finalizar el taller los jóvenes conozcan y comprendan “los tres niveles de consciencia del yo” como <i>herramienta</i> que les permita ubicar dónde se sitúan en su momento presente y hacia dónde quieren caminar con respecto a su felicidad. 			
Bibliografía:	<ul style="list-style-type: none"> Martínez, E. (2011). <i>Buscadores de felicidad, Madrid</i>: Narcea Ediciones. Video Aprende a hacer feliz en: http://www.youtube.com/watch?v=SpbMt7ehgeo&feature=youtube_gdata_player 			
Contenido	Actividades	Tiempo	Materiales	Indicadores
Registro de participantes	A cada uno de los participantes le doy un formato de registro para que anoten sus datos.	10 Min	Hoja de registro y plumas	
Bienvenida y presentación	<ol style="list-style-type: none"> Al iniciar el primer taller ofrezco una cordial bienvenida a todos los participantes. Dinámica de presentación e integración. Invito a los participantes a formar un círculo para que cada uno mencione su nombre y una metáfora con la que puedan comparar su persona. Ejemplo: Me llamo Juan y me comparo con unas “vías de tren” porque me gusta acompañar y ser 	25 Min		Metáfora de su persona (de acuerdo a la metáfora que utilicen podré identificar en qué nivel de consciencia del “yo” se encuentran)

	acompañado.			
Introducción	<p>3. Presenté de manera general los contenidos y fechas de cada uno de los talleres.</p> <p>4. Aclaración de términos: consciencia con “SC” y conciencia “C”.</p> <p>5. Les pregunto a los participantes si saben la diferencia de escribir consciencia con “SC” y conciencia sólo con “C”.</p> <p>6. Valoro sus respuestas y les ofrezco la siguiente explicación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Consciencia con “SC” es la capacidad de reconocer “lo que hay” sin <i>etiquetarlo, juzgarlo o catalogarlo</i>. • La conciencia con “C” aporta juicio moral sobre “lo que hay” o lo que “realizamos” es decir, es una clasificación de las cosas en “buenas” y “malas”. <p>Martínez, E., (2011). <i>Buscadores de felicidad</i>, Madrid: Narcea Ediciones. p. 35.</p> <p>7. Dimensión de espiritual Explico que durante los talleres haré mención de la dimensión espiritual y los invito que referirse a ella según la imagen que cada uno tenga de esa dimensión. Ejemplo: Dios, naturaleza, energía, etc.</p>	20 Min		<p>Diferencia entre consciencia con “SC” y conciencia “C”</p> <p>Distintos modos de entender la dimensión espiritual.</p>
Presentación del objetivo de esta sesión.	<p>Presento y explico el objetivo de la sesión:</p> <p>“Que al finalizar el taller los jóvenes conozcan y comprendan “los tres niveles de consciencia del yo” como <i>herramienta</i> que les permita ubicar dónde se sitúan en su momento presente y hacia dónde quieren caminar con respecto a la felicidad”.</p>	10 Min	Computadora y proyector	

Realizar un felizómetro	<ol style="list-style-type: none"> 1. Invito a los participantes a realizar un Felizómetro que nos servirá para detectar los cambios que van teniendo a lo largo del taller con respecto a la felicidad. 2. Les reparto una hoja tamaño carta de color. Les pide que la doblen a la mitad de forma horizontal. Luego la parten a la mitad a partir del dobles que han realizado. Unen con una cinta adhesiva las dos partes en forma horizontal quedándoles un largo papel). 3. Les pide que doblen la tira de papel que han creado en ocho partes de tal manera que quede como un acordeón. 4. En el primer cuadrado escriben la palabra “Felizómetro” con creatividad. 5. Se abre el felizómetro y se divide en cuatro partes cada uno de cuatro cuadrados. En los dos primeros cuadros se contestan las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Para ti qué es la felicidad? • ¿Qué tan cerca te sientes de la esa felicidad? • ¿Qué te gustaría saber o experimentar acerca de la felicidad? 6. Le pido que compartan la respuesta de la última pregunta. 7. Las siguientes divisiones de su felizómetro las llenaran a lo largo de los talleres siguientes para garantizar que el ejercicio se cumpla me dejan sus felizómetros. 	25 Min	Hojas de colores tamaño carta, cinta adhesiva y plumones	¿Qué quiero saber o experimentar acerca de la felicidad?
Mi experiencia	Los invito a realizar una <i>meditación guiada</i> , para profundizar	25 Min	Música	Mi experiencia y

de felicidad	<p>en nuestra personal experiencia de plenitud y felicidad. Este momento de suavidad nos permitirá explorar sosegadamente la pregunta. ¿Cuándo y cómo he experimentado verdadera felicidad? La idea es vivir y disfrutar este momento.</p> <p>Meditación tomada en: Martínez, E. (2011). <i>Buscadores de felicidad, Madrid: Narcea Ediciones.</i> pp. 63-68.</p> <p>Concluyendo la meditación les pregunto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Pudiste reavivar momentos de felicidad en tu vida? • A partir de esa experiencia ¿Para ti qué es felicidad? 		instrumental, computadora y equipo de sonido.	concepto de felicidad.
Niveles de consciencia del “yo”	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anuncio que entraremos al contenido central de nuestra sesión: Los tres niveles de consciencia del “yo”. La idea es que cada uno de ellos identifique en qué nivel de consciencia se encuentra. 2. Se realizaran tres ejercicios: <ul style="list-style-type: none"> • Primero se les ofrece una hoja (anexo 2) que se titula: “Lo que se ve de mi” y se les pide que respondan de manera personal. Posteriormente se les pide que compartan sus respuestas en binas. • El segundo y tercer ejercicio repito la misma dinámica pero con la hojas tituladas: “El Talante de mi persona” y “Consciencia de trascendencia” (anexo 3 y 4) 3. Al finalizar el último compartir realizo una exposición teórica de los tres niveles de consciencia del “yo”. (anexo 5) y les pregunto: 	60 Min	<p>Hojas de cada uno de los niveles de consciencia del “yo” y del esquema general.</p> <p>Plumas.</p>	Claridad de los niveles de consciencia del “yo”.

	<ul style="list-style-type: none"> • En una palabra o frase ¿cómo definirías los tres niveles de consciencia del “yo”? o ¿Con qué lo compararías? • ¿En qué nivel o niveles de consciencia te ubicas en este momento de tu vida? <p>Martínez, E. (2011). <i>Buscadores de felicidad, Madrid: Narcea Ediciones. pp.23-41</i></p>			
Cierre del taller	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les recuerdo la fecha del próximo taller y les pide que estén atentos de su correo electrónico porque les mandaré distintos materiales para acompañarlos durante el tiempo que no nos veremos. 2. Presento el video: “Aprende a hacer feliz” http://www.youtube.com/watch?v=SpbMt7ehgeo&feature=youtuube_gdata_player 3. Preguntas finales: <ol style="list-style-type: none"> a) ¿Qué novedades te llevas con respecto a tu idea de felicidad? b) ¿Qué pistas encontraste para acercarte más a la felicidad a partir de los tres niveles de consciencia del “yo”? 4. Gracias por su participación. 	15Min	Computadora Proyector Sonido	Novedades a mi concepto de felicidad y pistas para acercarme a la felicidad.

Metodología del taller # 2

Nombre:	El autoconocimiento			
Lugar, Fecha y Hora:	Av. Universidad 1700 Coyoacán. 26 de Octubre del 2012 de 7:00 a 10:00 de la noche.			
Objetivos Generales:	<ul style="list-style-type: none"> Que al final los talleres los jóvenes encuentren “guías”, “teorías”, “mapas” y “herramientas” claras y concretas con respecto a la felicidad a partir de tres constructos: Los tres niveles de consciencia del “yo”, el autoconocimiento y la vivencia del “aquí y el ahora” para cada vez se acerquen más a su felicidad. 			
Objetivos Específicos de la sesión:	<ul style="list-style-type: none"> Que al finalizar el taller los jóvenes enriquezcan su autoconocimiento “desde una perspectiva cristiana” y psicológica para que “conozcan sus propios alcances, los acepten y abracen” 			
Bibliografía:	<ul style="list-style-type: none"> Cabarrús, C. R. (1998). <i>Crecer bebiendo del propio pozo</i>, Bilbao: Ed. Desclee de Brouwer. Martínez, E. (2011). <i>Buscadores de felicidad</i>, Madrid: Narcea Ediciones. Biblia de América, (1994). Madrid, Salamanca, Estella: Atenas, PPC, Sígueme, Verbo divino. Mateos, J y Schôkel, L. (1987). <i>Nuevo Testamento</i>, Madrid: Ediciones Cristiandad. Video conócete a ti mismo en http://www.youtube.com/watch?v=anqK_roF1t0&feature=player_embedded#! Video las esperas en: http://www.youtube.com/watch?v=SpbMt7ehgeo&feature=youtube_gdata_player 			
Contenido	Actividades	Tiempo	Materiales	Indicadores
Dinámica: “los Anillos”	<p>Antes de iniciar el taller pido a dos personas que realicen la actividad a manera de boicot. Es decir, en el momento en que estoy dando indicaciones ellos realizan la actividad para generar confusión en los participantes.</p> <p>La dinámica consiste en una representación física de los contenidos de un Power point titulado: “los anillos”</p> <p>Se recuperará cuando inicie el tema: “El valor de la persona”</p>	Sin tiempo porque se realiza al mismo tiempo que se realiza la bienvenida,	Un anillo.	

		la dinámica de presentación y la recuperación de los visto en el taller anterior.		
Bienvenida, registro y Dinámica de presentación e integración.	<p>Bienvenida y registro de los participantes.</p> <p>Les pido a los participantes que se coloquen en círculo y que cada uno mencione su nombre y uno o dos valores que los identifiquen como persona.</p> <p>Al final se les pregunta:</p> <p>¿Qué tienen que ver el o los que mencionaste con tu autoconocimiento?</p> <p>Cierro la dinámica enfatizando que los valores mencionados fueron el medio por el cual podemos tener una primera noción de qué tanto nos conocemos.</p>	10 Min	Hojas de registro y plumas.	Autoconocimiento a partir de nuestros valores.
Introducción	<ol style="list-style-type: none"> 1. Retomar el ejercicio del felizómetro para continuar con la reflexión respecto a la felicidad. 2. Les pregunto si recibieron los materiales que les enviamos por correo electrónico y si tienen algún comentario al respecto. 3. Retomo de manera general lo visto en la sesión pasada. Los tres niveles de la consciencia del “yo”. 4. Les pido una vez más que en una palabra o con una analogía me expliquen los Tres niveles de la consciencia del “yo” 	15 Min	Hojas de colores, cinta adhesiva plumas del “consentimiento informado”	Claridad de los tres niveles de consciencia del “yo”.

	5. Finalmente les reparto la hoja del “consentimiento informado” que pide la universidad para respaldar la participación de los asistentes.			
Objetivo	Presento y explica el objetivo de la sesión. Que al finalizar el taller los jóvenes enriquezcan su autoconocimiento “desde una perspectiva cristiana” y psicológica para que “conozca sus propios alcances, los acepten y abracen”	10 Min	Computadora y proyector	
Momento de disposición y silencio.	1. Guío a los participantes con las siguientes palabras: Comenzamos ejercitando la mirada interior y respirando profundamente. Adoptamos una postura cómoda. Dejando que nuestra cabeza descansa en nuestros hombros y que nuestros hombros descansen en nuestra espalda, que nuestra espalda descansa en nuestros glúteos, nuestros glúteos en la silla, nuestras piernas en nuestros pies y nuestros pies en el piso. Relajamos nuestro cuerpo y seguimos respirando profundamente tratando de sentir el aire que entra y sale de nuestro cuerpo. En este contacto con tu cuerpo pedimos el regalo del autoconocimiento para amarnos más y conocer el valor de nuestra persona. Martínez, E. (2011). <i>Buscadores de felicidad, Madrid: Narcea Ediciones.</i> p. 130. 2. Al finalizar el momento de silencio y disposición pregunto: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Del 1 al 10 que tanto consideras que te conoces? • ¿En qué lo notas? 	15 Min	Música instrumental, computadora y equipo de sonido.	Mi experiencia de autoconocimiento
Video: “Conócete a ti mismo”	1. Proyecto el video “Conócete a ti mismo” de Karsten Ramser. http://www.youtube.com/watch?v=anqK_roF1t0&feature=player_embedded#!	15 Min	Computadora y proyector.	Importancia del autoconoci-

	<p>2. Los invito a que se queden con una imagen o frase.</p> <p>3. Al concluir el video les pregunto: ¿Qué te hace pensar el video acerca de la importancia de nuestro autoconocimiento?</p>			miento
El valor de la persona desde el dimensión espiritual	<p>1. Recupero la dinámica de los anillos. Con la pregunta: ¿Se dieron cuenta que al inicio del taller dos personas estaban llamando su atención con la venta de un anillo?</p> <p>2. Explico que la finalidad de la dinámica era comprar el anillo al precio que pedía el vendedor (que era muy caro) y por ser muy caro ninguno lo compro porque a pesar de no traer el dinero no creían que ese valor tan grande tenía el anillo. Sólo las personas que saben de anillos eran conscientes que ese anillo valía esa cantidad. Así pasa con nuestra persona sólo un ojo entrenado puede el valor de nuestra persona. Cierro con la presentación de Power point titulado: “Los anillos”</p> <p>3. Presento un segundo video titulado: “Tu nombre de Padre” para explicar el valor de la persona desde la dimensión espiritual.</p> <p>4. Invito a los participantes a que le ponga nombre a su imagen de trascendente que tenga a partir de la palabra “padre” que menciona el video.</p> <p>5. Al concluir el video enfatizó los siguientes puntos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La imagen de trascendente que nos presenta el video es <i>cercana, sencilla</i> y <i>plenificante</i> que nos lleva al gozo, ternura y cariño. • Esta imagen nos invita a la experiencia de unidad y religación que mencionábamos en el tercer nivel de consciencia del “yo” en el primer taller. 	50 Min	Computadora proyector y equipo de sonido.	El autoconocimiento desde la dimensión espiritual.

	<p>6. Después les pregunto:</p> <p>7. ¿Qué imagen de trascendencia ofrece este video? ¿qué identidad ofrece a los que en ella creen?</p> <p>8. Presento la siguiente cita evangélica:</p> <p>Marcos 1, 9-11</p> <p>“Por aquellos días llegó Jesús desde Nazaret de Galilea y fue Bautizado por Juan en el Jordán. En cuanto salió del agua vio abrirse lo cielos y al Espíritu que bajaba sobre él como una paloma. Se oyó entonces una voz que decía del cielo: -Tú eres mi hijo amado en quien me complazco”</p> <p>Biblia de América, (1994). Madrid, Salamanca, Estella: Atenas, PPC, Sígueme, Verbo divino.</p> <p>9. Resalto los siguientes puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La expresión <i>abrirse los cielos</i> significa que el muro de separación con el trascendente (Dios) y el hombre ha sido derribado. Jesús queda acreditado como Hijo, y se rompe el silencio entre Dios y el hombre. (Biblia de América, 1994). Lo cual, quiere decir que otra manera de acceder a nuestro autoconocimiento es desde mi dimensión de espiritualidad, desde el tercer nivel que mencioné anteriormente. • A partir de este momento el trascendente (Dios) habla a los hombres por medio de Jesús, el mesías esperado, que es su hijo querido. Somos hijo en el hijo. (Biblia de América, 1994) Me descubro como hijo y esa es mi principal identidad para mi autoconocimiento, conozco que soy hijo y por lo tanto, mi imagen de trascendente es de paternidad que me genera 			
--	---	--	--	--

	<p>ternura, seguridad y confianza.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La condición de hijo no lo aparta de la historia humana, de la lucha, debilidad y sufrimiento. Al contrario, lo sumerge en una condición humana en una historia concreta que busca realización y plenitud. (Biblia de América, 1994). La condición de hijo no me da la identidad de un “súper ser humano” todo lo contrario me lleva a reconocermelo como totalidad y no sólo como un solo aspecto porque esa es mi condición humana; ser totalidad en mi individualidad. <p>Mateos, J y Schôkel, L. (1987). <i>Nuevo Testamento</i>, Madrid: Ediciones Cristiandad.</p> <p>10. Para finalizar pregunto: ¿En qué te ayuda la dimensión espiritual en tu autoconocimiento?</p>			
<p>El autoconocimiento desde el desarrollo humano</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Los invito a realizar tres con la guía que se encuentra en la sección de anexos. <ul style="list-style-type: none"> • Mis imágenes referenciales (anexo 4) • Descubriendo mi manantial (anexo 5) • Mi historia dolorosa (6) <p>Ejercicios tomados en: Cabarrús, C. R. (1998). <i>Crece bebiendo del propio pozo</i>, Bilbao: Ed. Desclee de Brouwer.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Les pido que contesten de manera personal, en silencio y dejándose sentir reacciones corporales y emociones. 3. Después se abre les invita que compartan en grupos pequeños (dos o tres personas) las siguientes preguntas: 	<p>50 Min</p>	<p>Formatos de los tres ejercicios.</p>	<p>El autoconocimiento desde el desarrollo humano.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Descubrí algún dato nuevo de mi persona, algo de lo que nunca había sido consciente? • ¿Encontré algo que ya conocía, pero que toma más fuerza o se reafirma? • ¿Relacioné algún dato con otros, de modo que arrojará nueva luz sobre mi persona? <p>4. Para finalizar pregunto en plenario:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Los tres ejercicios en qué enriquecieron tu autoconocimiento? 			
Cierre del taller	<p>1. Recuerdo la fecha del próximo taller y les pido que estén atentos a su correo electrónico porque les mandare los contenidos del marco teóricos para aclarar dudas o hacer preguntas.</p> <p>2. Presentación del video: “Las esperas” http://www.youtube.com/watch?v=mB4ItrJIdig</p> <p>3. Pregunta final: ¿En que enriqueciste tu autoconocimiento a partir de la dimensión espiritual y psicológica?</p> <p>4. Gracias por tu participación.</p>	15 Min	Computadora proyector y equipo de sonido.	El autoconoci- miento desde la dimensión espiritual y desde el desarrollo humano.

Metodología del taller # 3

Nombre:	La vivencia del “aquí y en ahora”			
Lugar, Fecha y Hora:	Av. Universidad 1700 Coyoacán. 23 de Noviembre del 2012 de 7:00 a 10:00 de la noche.			
Objetivos Generales:	<ul style="list-style-type: none"> Que al final los talleres los jóvenes encuentren “guías”, “teorías”, “mapas” y “herramientas” claras y concretas con respecto a la felicidad a partir de tres constructos: Los tres niveles de consciencia del “yo”, el autoconocimiento y la vivencia del “aquí y el ahora” para cada vez se acerquen más a su felicidad. 			
Objetivos Específicos de la sesión:	<ul style="list-style-type: none"> Que al finalizar el taller los jóvenes conozcan y comprendan el contenido teórico del “aquí y el ahora” desde una dimensión cristiana y psicológica, para vivir en el “día a día” su búsqueda de felicidad. 			
Bibliografía:	<ul style="list-style-type: none"> Corey, G. (1995). Teoría y práctica de la terapia grupal, Bilbao: Desclee de Brouwer. Garza, E. (2001). Terapia de la sincronía (No. 30). México. DF. Rev. Prometeo Biblia de América, (1994). Madrid, Salamanca, Estella: Atenas, PPC, Sígueme, Verbo divino. Mateos, J y Schôkel, L. (1987). <i>Nuevo Testamento</i>, Madrid: Ediciones Cristiandad. Mateo 6, 25-34 en http://es.catholic.net/biblioteca/libro.phtml?consecutivo=295&capitulo=4152 Lucas 12, 15-21 http://es.catholic.net/biblioteca/libro.phtml?consecutivo=300&capitulo=4205 Video: Celebra la vida en: http://www.youtube.com/watch?v=Pjv19I7xbSg 			
Contenido	Actividades	Tiempo	Materiales	Indicadores
Bienvenida y registro.	Saludo, registro y cordial bienvenida a los participantes.	10 Min	Hojas de registro y plumas	
Bienvenida, registro y dinámica de	1. A cada uno de los participantes le reparto una hoja en las que aparece las siguientes frases.	20 Min	Hojas con frases escritas.	Lo que sentimos y decimos.

<p>integración.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “asusta venir al grupo” • “llegaron tarde” • “alegra venir al grupo” • “enoja lo que se comenta” <p>La dinámica consiste en que trasformen estas frases de manera impersonal a modo personal. Ejemplo: “Asusta venir al grupo” “Me asusta venir al grupo”</p> <p>Segundo ejercicio</p> <p>La segunda parte de la dinámica consiste repartirles una hoja con las siguientes frases que se encuentran en segunda persona y les pedimos que las conviertan en primera persona.</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Te sientes dolido cuando alguien te rechaza” • “Te atemoriza el grupo” • “Tienes miedo que te deje solo” <p>Ejemplo: “Te sientes dolido cuando alguien te rechaza” y “Me duele cuando alguien me rechaza”</p> <p>2. Una vez que han contestado los dos ejercicios hacemos un plenario comentar sus respuestas y subrayar lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para encontrar nuestro camino en el “aquí y el ahora” necesitamos responsabilizarnos de nuestros sentimientos y necesidades. Para esto es importante que ubiques con claridad qué te pasa en momentos concretos y el modo como comunicas eso que sientes. • Cuando decimos “Asusta venir al grupo” y nos damos la oportunidad de modificarlo por “Tengo miedo a venir a este grupo” nos damos cuenta que al 			
---------------------	---	--	--	--

	<p>sustituir los pronombres impersonales por pronombres personales asumimos la responsabilidad de lo que pensamos, sentimos y decimos.</p> <p>Corey, G. (1995). Teoría y práctica de la terapia grupal, Bilbao: Desclee de Brouwer. pp. 369-370</p> <p>3. Cerramos la dinámica pidiéndole a los participantes que digan de manera espontánea frases en primera persona.</p>			
Presentación de objetivos: general y específico.	<p>1. Recuperación de la sesión anterior: (El autoconocimiento desde la dimensión espiritual y psicológica)</p> <p>2. Motiva para que por tercera ocasión realicen los participantes el ejercicio del <i>felizómetro</i> para lograr en ellos la consciencia de las transformaciones que se van suscitando respecto al tema de la felicidad.</p> <p>3. Presento y explico el objetivo de la sesión: “Que al finalizar el taller los jóvenes conozcan y comprendan el contenido teórico del “aquí y el ahora” desde una dimensión cristiana y psicológica, para vivir en el “día a día” su búsqueda de felicidad”.</p>	10 Min		
El “Aquí y el ahora” desde la dimensión del desarrollo humano.	<p>1. Pido a los participantes que se dividan en tres grupos para reflexionar sobre las enfermedades que nos suscita el pasado, el presente y el futuro.</p> <p>2. Primer equipo reflexiona sobre las enfermedades del tiempo futuro, orientados por el siguiente texto.</p> <p>“Las enfermedades de futuro constituyen una manifestación de nuestro “estar fuera de tiempo” existencial. Su común denominador es el desplazamiento de la energía transformadora, propio del presente, al futuro”.</p> <p>La ansiedad constituye una primera enfermedad del futuro. Quien se pone una</p>	60 Min		Terapia de la sincronía.

	<p>galleta ansiosamente, en realidad no se está comiendo dicha galleta, sino la siguiente; quien vive la vida ansiosamente, en su intento de adelantar el tiempo, de hacerlo pasar más rápido de lo que pasa, pierde contacto con su presente”</p> <p>Después de leer el texto se les pregunta ¿Qué otras enfermedades nos puede suscitar el tiempo futuro? Sus respuestas las colocaran en la silueta de un hombre enfermo.</p> <p>3. El segundo y tercer equipo sigue la misma dinámica pero con textos diferentes.</p> <p>Texto para las enfermedades del pasado</p> <p>La idealización del pasado, que tiende a repetirlo o a extenderlo artificialmente, junto con los intentos de modificar lo transcurrido, son también difusiones en nuestra ubicación temporal que en ocasiones ocupan una cantidad sorprendente de nuestra energía psíquica y que podemos llamar con justicia enfermedades del pasado. En todas ellas le robamos al presente la energía transformadora que sólo él puede encender, intentamos llevarla al tiempo pasado y allí la desperdiciamos.</p> <p>El conservadurismo es una primera enfermedad de pasado, que encuentra su fundamento más profundo en la creencia de que la historia es un tiempo insuperable, de que siempre fueron mejores los tiempos idos.</p> <p>Texto para las enfermedades del presente</p> <p>“Las enfermedades del presente (el “aquí y el ahora”) son muy palpables. Una de ellas es el quererlo congelar, despojándolo de la fluidez que le es propia. Un amigo mío dibuja bellamente con la historia de su familia esta enfermedad. Todos sus hermanos menos él ordenaron en su momento un estudio fotográfico de su boda. Paradójicamente hoy todos están divorciados menos él.</p> <p>Quien padece este síndrome fotográfico vive la vida más en el orden de lo estático</p>			
--	---	--	--	--

	<p>que en el del movimiento de la vida, pasa la vida preparando los escenarios que luego se afana en eternizar; mira la existencia a través de una cámara fotográfica, piensa más en el álbum que en el viaje mismo, prepara más su boda que su matrimonio”</p> <p>Garza, E. (2001). Terapia de la sincronía (No. 30). México. DF. Rev. Prometeo</p> <p>4. Después de la dinámica el facilitador dará una exposición teórica sobre la “Terapia de la sincronía” donde se expone las enfermedades y posibles soluciones. Para una vivencia sana del “aquí y el ahora” desde la propuesta de Eduardo Garza (2001).</p> <p>5. Al iniciar la exposición se pregunta: ¿algunos de ustedes padece o ha padecido alguna de las enfermedades mencionadas? ¿Qué antídotos ha tomado?</p> <p>6. Para finalizar se abre un espacio de comentarios generales invitando a los participantes que mencionen en una palabra, frase o analogía en qué consiste la “terapia de la sincronía” que propone el autor.</p>			
<p>El “Aquí y el ahora” desde la dimensión espiritual</p>	<p>1. A cada uno de los participantes se les repartirá uno hoja en donde aparece dos citas bíblicas: Mateo 6, 25-34 y Lucas 12, 15-21 y se les pide que subrayen lo que les pueda servir para una vivencia sana del “aquí y el ahora”. En plena contestan sus respuestas.</p> <p>Mateo 6, 25-34</p> <p>“Por eso les digo: No se inquieten pensando qué van a comer o beber para subsistir, o con qué vestirán su cuerpo. ¿No vale acaso más la vida que la el alimento y el cuerpo más que el vestido? Fíjense en las aves del cielo; ni siembran ni cosechan, ni acumulan en graneros, y sin embargo, el Padre que está en el cielo los alimenta. ¿No valen ustedes acaso más que ellos? ¿Quién de ustedes, por mucho que se inquiete, puede añadir un solo instante al tiempo de su vida? ¿Y por qué se</p>	<p>60 Min</p>		<p>La sincronía del tiempo desde la dimensión espiritual.</p>

	<p>inquietan por el vestido? Miren los lirios del campo, cómo van creciendo sin fatigarse ni tejer. Yo les aseguro que ni Salomón, en el esplendor de su gloria, se vistió como uno de ellos. Si Dios viste así la hierba de los campos, que hoy existe y mañana será echada al fuego, ¡cuánto más hará por ustedes, hombres de poca fe! No se inquieten entonces, diciendo: "¿Qué comeremos, qué beberemos, o con qué nos vestiremos?". Son los paganos los que van detrás de estas cosas. El Padre que está en el cielo sabe bien que ustedes las necesitan. Busquen primero el Reino y su justicia, y todo lo demás se les dará por añadidura. No se inquieten por el día de mañana; el mañana se inquietará por sí mismo. A cada día le basta su aflicción”.</p> <p>Biblia de América, (1994). Madrid, Salamanca, Estella: Atenas, PPC, Sígueme, Verbo divino.</p> <p>2. En una exposición teórica enfatizo los siguientes elementos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La preocupación excesiva por lo material es un esfuerzo inacabable e insaciable. Hay una tendencia de vivirnos desde la angustia y la inquietud por centrarnos en la carencia y no desde la abundancia, con lo que ya contamos y habita en nosotros. • La generosidad del Trascendente (para los creyentes “Padre”) por su creación (para los creyentes “hijos”) es abundante y palpable. El Trascendente acontece en nuestra historia y se muestra en la gratuidad de pequeño y sencillo de nuestra vida. Sólo se requiere sensibilidad para constatarlo y experimentarlo. • La <i>confianza</i> en el Trascendente nos capacita en nuestra viencia del “aquí y ahora”. Para no vivir desbordados y angustiados por lo que acontecerá mañana porque más que no esforcemos y nos desgastemos no podemos aumentar una hora más a nuestra vida, la realidad nos supera. Nuestra experiencia de fe nos regala confianza y esperanza en que el mañana será otra oportunidad para 			
--	--	--	--	--

	<p>seguir creciendo e integrándome; nos invita a buscar experiencia que no se acaban como la libertad, la amistad, la ternura, la reconciliación... y así lo demás llegue por añadidura.</p> <p>Mateos, J y Schôkel, L. (1987). <i>Nuevo Testamento</i>, Madrid: Ediciones Cristiandad.</p> <p>Lucas 12, 15-21</p> <p>“Y les dijo una parábola: "había un hombre rico cuyos campos dieron una gran cosecha. Entonces empezó a pensar: «¿Qué puedo hacer? Porque no tengo donde almacenara mi cosecha». Y se dijo «Ya sé lo que haré; derribaré mis graneros, construiré otros más grandes, almacenaré en ellos todas mis cosechas y mi bienes, y me diré: Ahora ya tienes bienes almacenados para muchos años; descansa, come, bebe y diviértete» Pero Dios le dijo: «¡Torpe esta misma noche morirás ¿Para quién será todo lo que has almacenado?» Así le sucede quien atesora para sí, en lugar de hacerse rico a los ojos de Dios.</p> <p>Biblia de América, (1994). Madrid, Salamanca, Estella: Atenas, PPC, Sígueme, Verbo divino.</p> <p>3. Se repite la misma dinámica pero del segundo texto enfatizo lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El pasaje muestra que los apegos, especialmente los materiales, pueden ser una gran dificultad para vivir nuestro “aquí y ahora”. Pero no sólo son los apegos materiales, sino los afectivos que no nos dejan vivir en libertad y autonomía nuestro presente y futuro. Relaciones codependientes que destruyen y 			
--	--	--	--	--

	<p>desgastan en lugar de darnos plenitud y realización.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La falsa seguridad que nos brindan las riquezas que no garantizan la continuidad de la vida. Ni todo el dinero del mundo puede comprar felicidad, realización y plenitud. Cuántas veces nuestra “aquí y ahora” se nos va de las manos por desgastarnos en obtener bienes materiales; como si ellos dieran felicidad permanente. Reorientemos el significado de las cosas que no podemos comprar, pero sí valorar como el amor y la confianza. • Atesorar para sí, es lo contrario a la generosidad. De lo que se trata es de romper nuestro individualismo, no sólo se trata de buscar mi felicidad sino también la de los demás. En la lógica que nos propone Jesucristo <i>hay más felicidad en dar que en recibir.</i> <p>Biblia de América, (1994). Madrid, Salamanca, Estella: Atenas, PPC, Sígueme, Verbo divino.</p> <p>4. Para cerrar este bloque invito a los participantes a compartir su respuesta a la siguiente pregunta: ¿Cuál de los seis elementos mencionados en la explicación teórica te ayuda más en la sincronía espiritual para tu vivencia del “mi aquí y ahora”? y ¿Por qué?</p>			
Cierre la sesión.	1. Les presento una serie de imágenes para que elijan dos, una que represente el modo como entendía la felicidad en el primer taller y otra que represente las principales novedades que van adquiriendo. Para vivir en el “día a día” su búsqueda de felicidad.	20 Min		Transformación significativa con respecto a la felicidad.

	<p>2. Cada participante presenta sus dos imágenes y expresa una breve palabra del porqué de cada una de ellas.</p> <p>3. Concluyo con un video titulado: “Celebra la vida” en: http://www.youtube.com/watch?v=Pjv19I7xbSg</p> <p>4. Se agradece su participación</p>			
--	---	--	--	--

PLANTEAMIENTO DE SOLUCIONES PLAUSIBLES

En este apartado presento la evaluación y los frutos obtenidos de mi estudio de caso, respecto a los objetivos planteados en diálogo con el marco teórico.

I.- Objetivo de la evaluación

- 1.- Evidenciar los aprendizajes de los participantes obtenidos de manera verbal y escrita para detectar el grado de apropiación y asimilación de los contenidos teóricos.

- 2.- Descubrir si los talleres respondieron a las necesidades e inquietudes respecto a la felicidad que expresaron los jóvenes en la encuesta que les aplique al inicio de mi investigación para evitar la superficialidad y la mera suposición de que mis objetivos fueron alcanzados.

- 3.- Verificar si la metodología fue la idónea para trabajar en el sector juvenil y comunicar el marco teórico planteado.

II.- Procedimiento de la evaluación

- 1.- Anunciar los aprendizajes de los participantes en diálogo con los objetivos particulares de cada una de las sesiones.

- 2.- Presento la evaluación general de los participantes respecto a los tres talleres. Sus comentarios respecto a contenidos, metodología, exposición, dinámica grupal, etc.

- 3.- Evaluación con la herramienta “versión de sentido” a través de dos preguntas: A) recomendarías el taller a otras personas ¿por qué sí porque no? B) Al terminar los talleres ¿Qué me llevo para mi vida ordinaria?

Nota: En la sección de anexos ofrezco una explicación más detallada respecto a la herramienta evaluativa “versión de sentido”

Tema del taller	Objetivo específico	Aprendizajes de los participantes	Análisis y reflexión personal
Los tres niveles de conciencia del “yo”	Que al finalizar el taller los jóvenes	<ul style="list-style-type: none"> • “Los tres niveles de 	Los participantes reconocieron que la

	<p>conozcan y comprendan “los tres niveles de consciencia del yo” como <i>herramienta</i> que les permita ubicar dónde se sitúan en su momento presente y hacia dónde quieren caminar con respecto a su felicidad.</p>	<p>consciencia son como un árbol: las raíces son el tercer nivel, el tronco el segundo nivel y las ramas es el primero nivel”</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Los tres niveles de consciencia son como: un libro donde la portada es el primer nivel; el contenido es el nivel dos y la contra portada es el tercer nivel. • “De lo que se trata en los tres niveles de consciencia del yo es llegar y permanecer en el tercer nivel” 	<p>amplitud de consciencia tiene una gradualidad.</p> <p>Los aprendizajes de los jóvenes fueron a nivel cognitivo y de deseos de transformación lo veo con claridad en el último comentario.</p> <p>Considero que el objetivo fue alcanzado en un 50% dado que lo teórico está apropiado pero no relacionado al tema de la felicidad</p>
<p>Autoconocimiento</p>	<p>Que al finalizar el taller los jóvenes enriquezcan su autoconocimiento “desde una perspectiva cristiana” y psicológica para que “conozcan sus propios alcances, los acepten y abracen”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “Me di cuenta que varias de aspectos de mi vida no los conocía” • “Me llama la atención que me puede conocer desde distintas dimensiones y enfoques” • “Me quedo con la inquietud de seguir profundizando en mi autoconocimiento” • “El taller me ayudó a confirmar aspectos de mi 	<p>El objetivo fue alcanzado a un 100% porque los jóvenes enriquecieron su autoconocimiento a partir de los contenidos teóricos.</p> <p>Los participantes conocieron dos enfoques concretos a partir de los cuales pueden iniciar un proceso de autoconocimiento.</p> <p>No sólo enriquecieron su autoconocimiento sino que se despertó</p>

		vida que ya tenía conoía”	en ellos el anhelo de mantener una actitud de constante autoconocimiento.
El aquí y el ahora	Que al finalizar el taller los jóvenes conozcan y comprendan el contenido teórico del “aquí y el ahora” desde una dimensión cristiana y psicológica, para vivir en el “día a día” su búsqueda de felicidad	<ul style="list-style-type: none"> • “Quiero dejar de agobiarme” • “Quiero aprender a conjugar mis tiempos” • “El ahora es lo más importante para mí” • “Quiero vivir en armonía con cada uno de los tiempos” • “Quiero celebrar mi vida” • “Desfrutar más mi vida” • “Quiero aprender a festejar” • “Quiero despertar y ser consciente de mi presente” • “Quiero confiar” • “Quiero estar presente” • “Quiero dejarme cautivar” • “No quiero quedarme en las enfermedades de los tiempos” • “No quiero precipitarme” • “Hoy toma más significado y sentido cada uno de los tiempos” 	<p>Los quince comentarios reflejan una intención clara y concreta de vivir de una manera sus tiempos que los lleve a vivir de manera más plena.</p> <p>Las respuestas reflejan que verdaderamente los jóvenes se ven envuelto en el “activismo” y “acelere” y por ello toma demasiado sentido el marco teórico ofrecido.</p>

III.- Evaluación general de los tres talleres

De los 23 jóvenes que participaron en el primer taller concluyeron sólo 10.

Participante	1.- Calidad de los expositores.	2.- Calidad de los temas, es decir, contenido.	3.- Horario y día de los talleres.	4.- Calidad del material.	5.- Medio por el que se envían los materiales, es decir, consideran que es el más adecuado
1	Buena	Bueno, me gustaría haber profundizado más.	El viernes es complicado ya que estas cansando de toda la semana y puedes perderte en los temas		Bueno
2	Muy buena	Realistas, centrados y a tiempo	Horario pesado, preferiría dos horas	Bueno y amplio	Sí
3	Excelente	Muy oportunos y pertinentes.	En mi caso bien, pero creo que algunos se les dificulta llegar a las 7 y eso ocasiona que se retrase la hora de inicio	Muy buena y útil	Sí
4	Bien	Vigente, logró en mí la reflexión.	Adecuado	Bien	Sí
5	Muy dinámico, es bueno traer expositores diferentes.	Muy necesarios, muy buen contenido.	Accesible, tiempo justo para cada taller	Bien, podríamos ahorrar más en hojas	Muy práctico
6	Excelente	Muy claros, objetivos y perfectos.	Muy accesible	Excelente	Pienso que tal vez sería bueno llevarlo impreso a casa ya que es difícil a veces revisar el mail.

7	Muy buena preparación y pasión para dar los temas	Excelente, muy completo y satisfecho.	Muy pesado viernes en la noche para llegar aunque a veces es un Oasis	Muy bueno	Prefiero el Facebook que el mail.
8	Buena, mucha entrega.	Bueno.	Pesado para mí, el día, debe ser porque tomé dos talleres, partí muchos de mis fines de semana.	Bueno	Sí
9	En general bien	Buenos contenidos	Buen día y hora	Buen material	Sí
10	Bien	Muy bien.	Creo que es muy tedioso tres horas con la misma dinámica, pero bien en general.	Bien	

Participante	6.- Periodicidad del taller	7.- Lugar en donde se lleva a cabo el taller	8.- Sugerencias para mejorar los talleres	9.- ¿Recomendarías el taller a otras personas, por qué si ó por qué no?	10.- Al terminar el taller, ¿me quedo con algo?
1	Está muy espaciado tal vez juntos. Cada semana sería mejor.	Bueno	Día y hora podría ser sábado por la mañana. Más material didáctico	Sí, porque es importante conocerte y saber cómo defines la felicidad.	Sí, conocerme y saber que quiero experimentar en mi felicidad
2	Muy aceptable	Adecuado	Preferiría más directo y de enfrentamiento consigo mismo	Sí, por la formación espiritual	Sí, aprendizaje en la forma de actuar y razonar.
3	Aunque parece que es mucho espacio, permite que haya espacio para la reflexión.	Bien		Sí, porque los temas son muy actuales, es decir, tienen que ver con la vida real.	Sí, mucho, mucho, mucho.

4	Bien	Bien		Sí	Sí
5	Bien	Bien	Mayor difusión	Sí, porque son talleres básicos para desarrollarnos y crecer en la vida	Mucho crecimiento, despertar, inquietudes, ganas de contagiarse.
6	Un poco distante entre fechas	Perfecto	Darles mayor periodicidad	Sí, porque sé que muchas personas necesitan conocer esta información.	Con información muy valiosa
7	Muy prolongado entre sesiones pero se disfruta más	Frío, vacío, árido, aunque bien equipado.		Sí, ayuda a descubrir cosas de ti a comprender y asimilar y a vivir.	Sí, con una nueva visión de felicidad.
8	Buena	Bueno	Tal vez, coordinar de otra modo la asistencia a los mismos, porque fue discontinua	Sí, porque me agrada la propuesta	Sí, me sentía acompañada por lo vivido en el mismo.
9	Muy lejano un mes	Bueno	Menos racional y más vivencial y de compartir experiencias.	Sí, porque favorece el crecimiento personal.	Sí, la felicidad es un proceso y es una experiencia personal compartida y no moralizada.
10		Bien		Sí, porque los temas son profundos y se tocan completos, no sólo lo fácil y bonito.	Sí, maneras de llevar mis duelos y acompañarlos, sobre todo con ejemplos reales.

Participante	11.- ¿Tienes mayor interés en investigar acerca de los temas que se trataron en el taller?	12.- ¿Crees que los expositores, supieron manejar el grupo, por qué sí ó por qué no?	13.- ¿Qué otro taller y/o tema te gustaría que se impartiera?
1	sí	A veces, los temas eran densos.	
2	Algunos	Sí, dos bien. Mucho	

		lugar y respeto	
3	Sí	Sí, puesto que son temas que tocan lo profundo y es difícil saberlo llevar.	
4	Sí	Sí, mantuvieron un buen balance entre la exposición y los espacios para compartir	Valores y actitudes desde el Evangelio. Perdón
5	Claro, quiero profundizar en el 2do taller: (Autoconocimiento)	Sí	
6	Tal vez en el tema de los duelos	Sí porque se nota que tienen experiencia	Algo acerca de la fe o la trascendencia de nuestro ser
7	No	Sí, es un grupo ya más maduro, se dio un espacio más serio.	Vocación
8	Sí	Sí, porque tienen experiencia en el trabajo comunitario	Nada en especial por ahora.
9	Sí	Sí, pueden interactuar con más espontaneidad	Relaciones interpersonales y manejo de liderazgos.
10	Sí	Sí	

Análisis y reflexión

1.- La evaluación que realizan de mi exposición es buena y positiva eso quiere decir que tengo lo necesario para seguir trabando en este sector. Me confirma que cuento con la personalidad y los instrumentos necesarios para seguir favoreciendo la integración y desarrollo de los jóvenes buscadores de felicidad.

2.- La calidad de los temas y los contenidos teóricos son altamente valorados y aprobados por los jóvenes. Consideran que están vinculados con su vida, eso quiere decir que fue asertivo la elección de estas categorías (consciencia, autoconocimiento y el aquí y el ahora) porque responden sus necesidades. Mencionan que los contenidos son realistas, centrados y pertinentes.

3.- En los horarios, días y periodicidad estuvieron muy divididos, algunos les fue muy favorable y a otros no tanto; me queda la tarea de cuidar mayor consenso.

IV.- Tabla de “Versión de sentido”

Para realizar esta parte de la evaluación tomo las respuestas de nueve y diez de la evaluación anterior realizada a los jóvenes participantes.

Participante	¿Recomendarías el taller a otras personas, por qué sí ó por qué no? Al terminar el taller, ¿me quedo con algo?	Felicidad	Desarrollo Humano	Espiritualidad	Consciencia	Autococimiento	El “Aquí el ahora”
1.	9.- Sí, porque <u>es importante conocer y saber cómo defines la <u>felicidad</u>.</u> 10.- Sí, <u>conocerme y saber que quiero experimentar en <u>mi</u> <u>felicidad</u></u>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

	ad.						
2.	<p>9.- <u>Sí</u>, por la <u>forma</u> <u>ción</u> <u>espirit</u> <u>ual</u></p> <p>10.- Sí, <u>apren</u> <u>dizaje</u> en la <u>forma</u> de <u>actuar</u> y <u>razon</u> <u>ar.</u></p>			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
3.	<p>9.- <u>Sí</u>, porqu e los <u>temas</u> <u>son</u> <u>muy</u> <u>actual</u> <u>es</u>, es decir, <u>tienen</u> <u>que</u> <u>ver</u> <u>con la</u> <u>vida</u> <u>real.</u></p> <p>10.- Sí, much o, much o, much o.</p>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	<p>9.- <u>Sí</u></p> <p>10.- <u>Sí</u></p>						
5.	9.- <u>Sí</u> , porqu		<input type="checkbox"/>				

	<p>e son talleres básicos para desarrollarnos y crecer en la vida.</p> <p>10.- Mucho crecimiento, despertar, inquietudes, ganas de contagiar.</p>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		
6.	<p>9.- Sí, porque sé que muchas personas necesitan conocer esta información.</p> <p>10.- Con información muy valiosa</p>						
7.	9.-Sí,		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	<p>ayuda a <u>descubrir</u> cosas de ti a comprender y <u>asimilar</u> y a <u>vivir</u>.</p> <p>10.- Sí, con una nueva visión de felicidad.</p>	<input type="checkbox"/>					
8.	<p>Sí, porque me agrada la propuesta</p> <p>Sí, <u>me sentía acompañada</u> por lo vivido en el mismo.</p>	<input type="checkbox"/>					
9.	<p>9.- Sí, porque favorece el <u>crecimiento</u> o <u>personal</u>.</p> <p>10.-</p>	<input type="checkbox"/>					

	Sí, la <u>felicidad</u> es <u>un</u> <u>proceso</u> y es <u>una</u> <u>experiencia</u> <u>personal</u> <u>compartida</u> y no <u>moralizada</u> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
10.	9.- Sí, porque los <u>temas</u> <u>son</u> <u>profundos</u> y se tocan <u>completos</u> , no sólo lo <u>fácil</u> y <u>bonito</u> 10.- Sí, <u>maneras</u> de <u>llevar</u> <u>mis</u> <u>duelos</u> y <u>acompañarlos</u> , sobre <u>todo</u> con <u>ejemplos</u> <u>reales</u> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Totales		6	7	1	6	5	3

Análisis y reflexión

1.- La evaluación final de los jóvenes participantes afirma que recomendarían los tres talleres por sus contenidos vigentes, valiosos y significativos porque detecta que hubo un enriquecimiento cognitivo y experiencial respecto al marco teórico y metodología. Son recomendables los talleres porque tienen que ver con su vida ordinaria.

2.- Objetiva y subjetivamente la evaluación me permite constatar que los temas de desarrollo humano responden a las necesidades e inquietudes juveniles, tanto es así que ocupa el primer lugar de los resultados finales y las categorías quedan en orden de interés: 1) la consciencia y felicidad, 2) el autoconocimiento, 3) el aquí y el ahora.

3.- La pregunta 09 y 10 me permiten identificar mis principales hallazgos y alcances: 1) “Descubro la importancia de conocerse”, 2) “Es importante saber cómo definir la felicidad”, 3) “Me llevo una formación espiritual”, 4) “Los contenidos actuales y profundos tiene que ver con la vida realidad; no sólo desde lo fácil o bonito” 5) “Los talleres son básicos para crecer y desarrollarse en la vida”. Con esto claros y precisos comentarios siento que promoví la consciencia, el autoconocimiento y el aquí y el ahora en los jóvenes buscadores de felicidad. Reconociendo que la felicidad está presente a lo largo de nuestra vida y que es una experiencia personal que tiende a hacerse comunitaria.

Hasta aquí con los planteamientos de las soluciones plausibles ante los objetivos plateados al inicio de mi trabajo y con respecto a la realidad juvenil y el marco teórico utilizado. Ahora paso a describir el cronograma de las actividades.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

El procedimiento para la elaboración de la presente investigación fue el siguiente:

1. Elegir la población con la que vi conveniente aplicar y ofrecer los conocimientos de desarrollo humano.
2. El criterio fue no multiplicar actividades o dividir lo que realizó ordinariamente con los aprendizajes del desarrollo humano. Por lo tanto, decidí ofrecer una serie de talleres a los jóvenes con los que trabajo ordinariamente e invitar a otros que les podría interesar los contenidos del tema.
3. Una vez elegido los destinatarios realicé tres preguntas para indagar necesidades e inquietudes respecto al tema: ¿Para ti qué es la felicidad?, ¿Qué tan cerca te sientes de la esa felicidad? y ¿Qué te gustaría saber o experimentar acerca de la felicidad? El tema de felicidad surge porque los talleres que desarrollé son parte de un modelo de formación y acompañamiento integral dirigidos a jóvenes universitarios y profesionistas y uno de ellos tiene este nombre.
4. Realicé la sistematización de sus respuestas y elegía tres categorías que considero son vitales promover en los jóvenes para su deseo de felicidad entendida como realización, plenitud y desarrollo.
5. Las tres categorías fueron: 1) Los tres niveles de consciencia del “yo”, 2) El autoconocimiento y 3) La vivencia del “aquí y el ahora” en articulación con la felicidad.
6. El horario y el lugar de alguna manera ya estaban establecidos ya que regularmente nos reunimos los viernes de 8:00 a 10:00 pm en el Templo San José del Attillo. Sólo les pedí que llegaran una hora antes para realizar los talleres de tres horas. Con la modalidad de vernos una vez al mes a partir de septiembre del presente.
7. En el primer taller les ofrecí una ficha de registro para tener los datos exactos de los participantes y estar en contacto con ellos.

8. Una vez que tenía los destinatarios, horarios, días y contenidos busqué un supervisor que pudieran ejercer el rol de observador del modo como aplico los conocimientos del desarrollo humano y el manejo de grupo.

9. Antes y durante los talleres fui buscando y preparando los materiales oportunos para preparar los contenidos e indicadores de cada uno de los talleres. Así, como la formulación de los diarios de campo para ir realizando evaluaciones intermedias que me fueron sirviendo para monitorias los alcances de mis objetivos.

10. Una vez aplicado los talleres me di la tarea de sistematizar los aprendizajes personales y resultados obtenidos a partir de los objetivos plateados.

11. Por último, recuperé mi experiencia y aprendizajes de todo el recorrido a lo largo de tres meses en el acompañamiento a jóvenes buscadores de felicidad.

RECOMENDACIONES

Aprendizajes

1. La investigación ha sido un ejercicio de sistematización, delimitación, aplicación de contenidos teóricos del desarrollo humano y espiritualidad, focalizados en tema (felicidad) y tres categorías (la consciencia, el autoconocimiento y el aquí y el ahora) y en un sector concreto, la realidad juvenil.
2. Los contenidos de los talleres pueden ser dirigidos a jóvenes creyentes y no creyentes porque al analizar los contenidos, evaluaciones y metodología constato que las tres categorías responden a necesidades de jóvenes en general.
3. La consciencia, el autocimiento y el aquí el ahora son actitudes que hay que promover en los jóvenes. Por los resultados de las evaluaciones me permiten identificar que si las implementan en sus vidas experimentan una felicidad que dialoga con sus creencias, valores y anhelos más profundos y con su dimensión de espiritualidad.
4. El sector juvenil son sujetos de transformación social y eclesial y por ello es de suma importancia acompañarlos en su proceso de crecimiento e integración ofreciéndoles caminos creíbles de felicidad para su realización, proyección e integración personal.
5. Entre la espiritualidad cristiana, el desarrollo humano y la psicología positiva existe puntos de integración y cohesión que hacen sinergia para mostrar una propuesta de formación e integración para toda persona. El desarrollo humano debe continuar con su apertura a otras disciplinas y teorías que enriquecen su reflexión e investigación.
6. Los promotores de desarrollo humano que nos sentimos identificados con el cristianismo estamos invitados a promover un cristianismo (especialmente en los jóvenes) más libre, adulto y esperanzador y menos culpajeno, condenador y observante.

7. El desarrollo humano tienen el desafío y la oportunidad de acompañar a los jóvenes en su proceso de integración y desarrollo con su infinidad de teorías puede y debe dar respuesta a sus necesidades y clamores.
8. Los tres talleres tuvieron como finalidad el dar respuesta al clamor juvenil de una espiritualidad que de sentido y contenido a sus vidas; llenándola de esperanza y consuelo. Fue un esfuerzo por hablar de espiritualidad más que de religión y de la necesidad de cultivar la primera.
9. La escucha, observación y la flexibilidad son actitudes fundamentales en la investigación y en la intervención ya que la realidad tiende a superar lo programado.
10. Considero que en un trabajo como el presente existen tres reglas de oro: 1) No aplicar en los talleres dinámicas o ejercicios que antes no se hayan piloteado. 2) No es válido realizar el taller sin una programación clara y concreta de cada momento. 3) Los indicadores son fundamentales para evaluar los alcances de toda investigación.
11. Al concluir los talleres tomo consciencia de mi actitud de empatía y escucha que poseo en mi tarea de promotor de desarrollo humano. Considero que tengo la facilidad para generar un ambiente de confianza, apertura y disposición para el encuentro personal y comunitario.
12. El sector juvenil necesita de miradas esperanzadoras que los haga sentir que creemos y confiamos en su desarrollo. Necesitamos promover lo que habita en ellos, lo que ya de antemano se encuentra vivo y actuante en su interior como es la consciencia, el autoconocimiento y su aquí y ahora.

Sugerencias

1. Recomiendo que los tres talleres se lleven a cabo en un lugar distinto (que no sea religioso) para fomentar la convocación y la presencia de la diversidad juvenil.
2. Recomiendo que el tema de la investigación e intervención surja de un previo diagnóstico local para detectar intereses, necesidades y problemáticas concretas de los jóvenes.

3. Considero que se debe implementar en este grupo de talleres uno que sea explícitamente para problematizar y conceptualizar la felicidad.
4. La metodología de talleres teóricos/prácticos garantiza un mayor aprendizaje y apropiación de los contenidos. Por lo que sugiero, que en el trabajo juvenil se utilice misma metodología o alguna parecida.

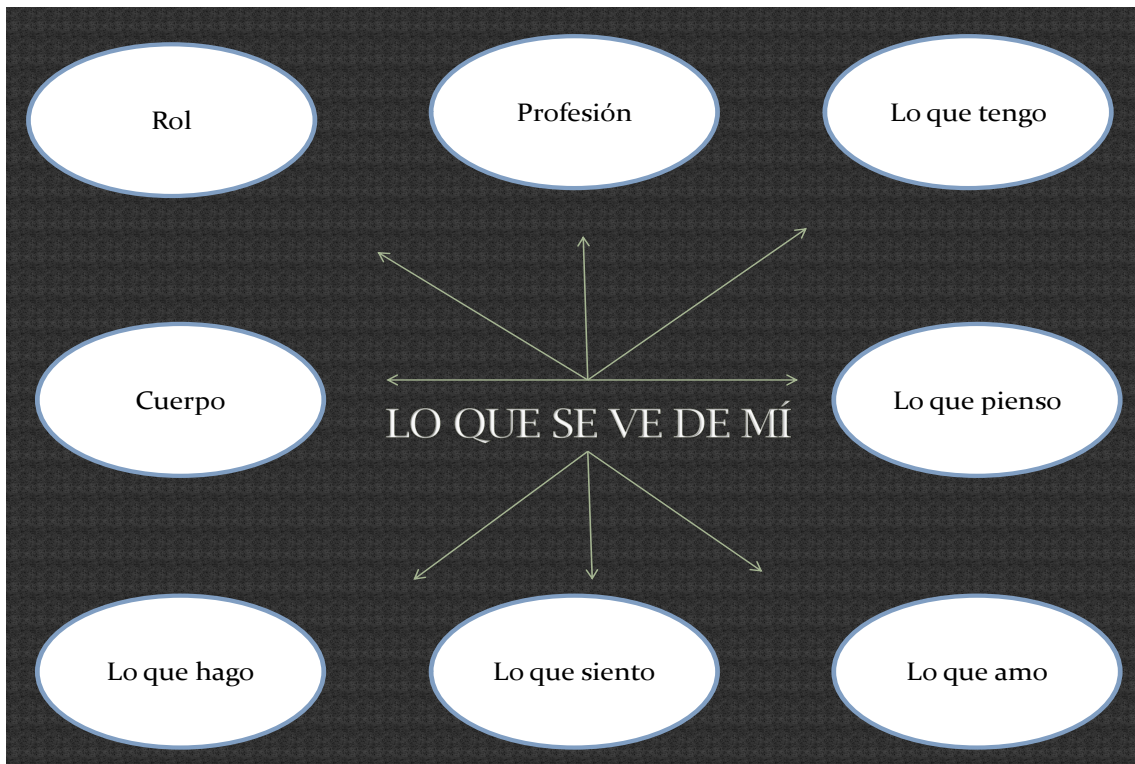
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Argyle, M. (1992). *La psicología de la felicidad*, Madrid: Alianza.
2. Arriaga, R. (2010). Rigorismo, Libertad y Felicidad en Kant. *Doctorado en filosofía*. Ciudad de México: Universidad Iberoamericana
3. *Aprende a hacer feliz*. (2010).
http://www.youtube.com/watch?v=SpbMt7ehgeo&feature=youtube_gdata_player
4. Biblia de América, (1994). Madrid, Salamanca, Estella: Atenas, PPC, Sígueme, Verbo divino.
5. Burns, G. W. y Street H. (2006). *La felicidad no es un secreto: descubre el camino del equilibrio interior y el poder de cambiar tu vida*, Barcelona: Paidós.
6. Cabarrús, C. R. (1998). *Crece bebiendo del propio pozo*, Bilbao: Ed. Desclee de Brouwer.
7. Calle, R. A. (2004). *El libro de la felicidad*, Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
8. *Conócete a ti mismo*. (2012).
http://www.youtube.com/watch?v=anqK_roF1t0
9. Corey, G. (1995). Teoría y práctica de la terapia grupal, Bilbao: Desclee de Brouwer.
10. Garza, E. (2001). Terapia de la sincronía (No. 30). México. DF. Rev. Prometeo
11. Instituto Mexicano de la Juventud, (2010) *Encuesta Nacional de Juventud*. Resultados generales.
12. Instituto Nacional de Estadística y Vivienda, (2010) *Censo de población y vivienda*.
13. Kuri Breña, A. (2010). La vocación del hombre en las homilías sobre Jeremías de Orígenes, *Licencia en teología*. Madrid: Universidad Pontificia de Comillas.
14. *Las esperas*. (2008)
<http://www.youtube.com/watch?v=mB4ItrJIdig>
15. Londoño, S. (2007). La satisfacción con la vida como horizonte de desarrollo en México, *Doctorado en ciencias sociales y políticas*, Ciudad de México: Universidad Iberoamericana
16. Martínez, E. (2011). *Buscadores de felicidad*, Madrid: Narcea Ediciones.
17. Mesa, G. (1990). El concepto de felicidad en Aristóteles y Erich From. *Licenciatura en filosofía*, Ciudad de México: Universidad Iberoamericana

18. Mateos, J y Schôkel, L. (1987). *Nuevo Testamento*, Madrid: Ediciones Cristiandad.
19. Niven, D. (2003). *Los 100 secretos de la gente feliz: lo que los científicos han descubierto y cómo puede aplicarlo a su vida*, Bogotá: Grupo Editorial Norma.
20. Nouwen, J. M. (1995). *Aquí y ahora: viviendo en el Espíritu*, Madrid: San Pablo.
21. Robles, M. E. (2012). *La realidad de los y las jóvenes en México*. Seminario-Taller de Reflexión “Quiénes son los jóvenes hoy” Ciudad de México: Servicios a la juventud A.C.
22. Rodríguez, F. (2007) Callejón con salida: la auténtica felicidad frente al dramatismo del vacío existencial, *Ensayo*. Guadalajara: Ediciones Populares
23. Russell, B. (2000). *La conquista de la felicidad*, Madrid: Debate.
24. Seligman, P. (2011). *La auténtica felicidad*, Barcelona: Ed. Zeta.
25. Wilber, K. (2005). *La consciencia sin frontera, aproximación de oriente y occidente al crecimiento personal*, Barcelona: Kairos.

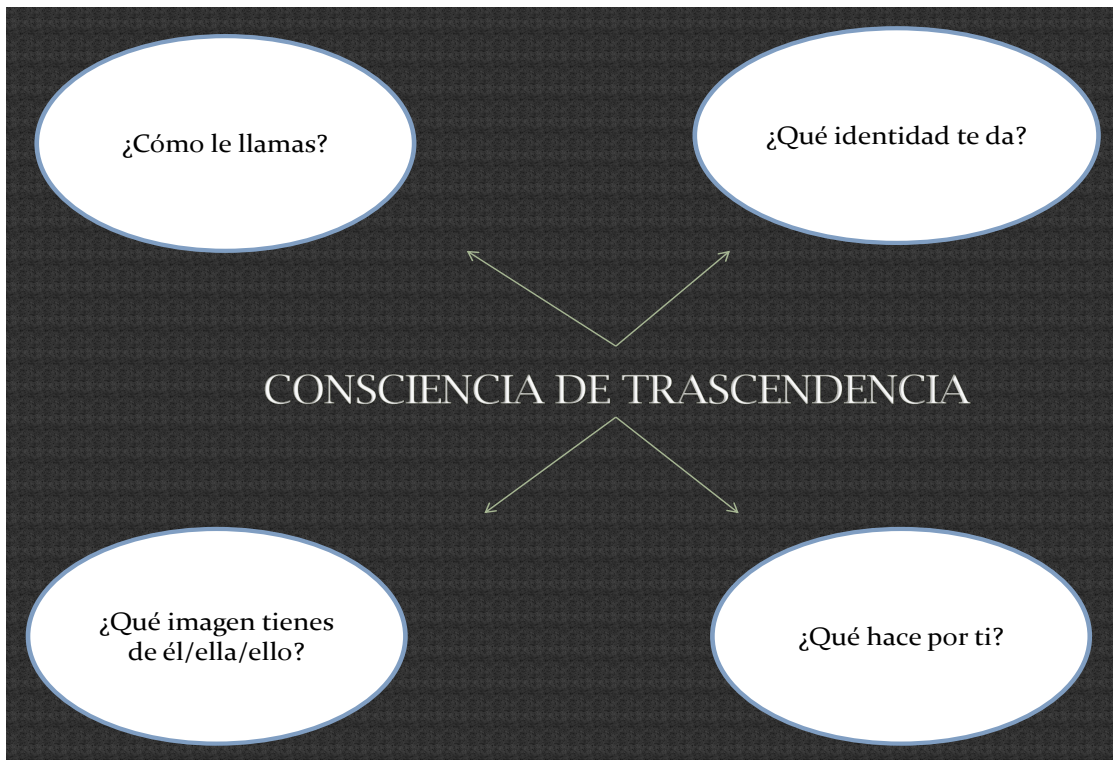
ANEXOS

Anexo 1: Lo que se ve de mí



Anexo 2: El talante de mi persona



Anexo 3: Consciencia de trascendencia

Anexo 4: Mis imágenes referenciales

Anota cuatro cualidades y cuatro defectos de tu madre.	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.
¿Qué sensaciones corporales, emociones y pensamientos aparecen?	Sensaciones	Emociones Pensamientos
Anota cuatro cualidades y cuatro defectos de tu padre.	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.
¿Qué sensaciones corporales, emociones y pensamientos aparecen?	Sensaciones	Emociones Pensamientos
Cuando era pequeño/a ¿Con quién hacía pactos o alianzas, con mamá, con papá?		
¿Con cuál rivalizaba?		
¿A quién quería más?		
¿A quién me parezco más?		
¿Con cuál me identifico más?		
¿Con cuál me relaciono más?		
¿Qué sensaciones corporales, emociones y pensamientos aparecen?	Sensaciones	Emociones Pensamientos

Anexo 5: Descubriendo mi manantial

Tres cualidades que sé que tengo	1. 2. 3.
Tres cualidades que me dicen que tengo	1. 2. 3.
Alguna fuerza dormida que descubro en mí	
Lo que reconozco bello en mi cuerpo	
Lo que reconozco valioso de mi carácter o forma de ser	
Alguna fortaleza de mi espíritu	
Un logro o conquista que haya conseguido, por pequeña que sea	
Alguna debilidad, que me ha ayudado a ser fuerte	
Alguna persona o situación que me haya herido, y que he sido capaz de perdonar	
Algún sentimiento de culpa que he sido capaz de superar	
Lo que me habita en lo más profundo es...	
¿A quién me siento llamado a agradecer, a pedir perdón o a ofrecer mi servicio?	

Anexo 7: Ken Wilber, Conciencia sin fronteras

El primer nivel, lo refiere al ego y lo describe de la siguiente manera. Es la negación de las facetas de nuestro ego. Tendencia a una falsa y deformada visión de nosotros mismos. Es una *demarcación* entre lo que a uno le gusta (*la persona*) y lo que no le gusta (*la sombra*). Son nuestras facetas negadas que son proyectadas.

La demarcación entre persona y sombra se convierte en *batalla* entre la persona y la sombra, y esa guerra interior es nuestro síntoma. Es nuestra gran tendencia de vivirnos en dualismos: bueno- malo; alto-bajo; bonito-feo; débil-fuerte; perfecto-imperfecto; paz-tranquilidad... que solo construyen fronteras en la forma de entender como ser humano. Es la experiencia desgastante de vivirse en una o en otra polaridad. Cuando en realidad son parte de una totalidad.

El segundo nivel, lo reconoce como centauro y lo describe como la demarcación entre la mente y el cuerpo. Es la experiencia de una gran división de nuestro *ser psicofísico*. Es el no darse cuenta de que el bienestar mental y físico circula ya en el ámbito del organismo psicofísico total.

La autorrealización y el significado de nuestra vida no se pueden dar por esa gran demarcación. Son las preocupaciones existenciales referidas a la vida y a la muerte.

Tercer nivel, corresponde a la trascendencia” y lo describe como lo que ocurre más allá de nuestro alcance. Más allá del tiempo y del espacio. Es un nivel de nuestra persona más profundo. Es lo que está más allá de nuestra persona.

Vivencia mitológica según Jung. Es decir, aprender lo trascendente, sentirlo vivir en nosotros mismos, en nuestra vida, el trabajo, los amigos y el entorno. Dentro de nosotros hay algo, que no es recuerdo, pensamiento, mente, cuerpo, experiencia, entorno, sentimientos, conflictos, sensaciones ni estados de ánimo que les llamamos YO-IDAD o DIOS.

Anexo 8: Versión de sentido

Versiones de sentido es una herramienta existencial-fenomenológica de la supervisión de psicoterapeutas en formación. Es atribuida a Georges Daniel Janja Bloc Boris, maestro en Educación y doctor en Sociología por la Universidad Federal de Ceará y profesor de la Universidad de Fortaleza (UNIFOR).

Por ser una herramienta de supervisión destinada a la evaluación de los psicoterapeutas en iniciación me fue de gran utilidad para evaluar los alcances de mi trabajo de investigación.

La herramienta está presentada a manera de artículo y discute, como primer paso, los dilemas y conflictos de los psicoterapeutas en formación, proponer estrategias de solución para su superación. Formación del psicoterapeuta es continua y sistemática, persistente a lo largo de su / vida profesional. Por lo tanto, no es una formación puntual y circunstancial, hecha en un momento único, también en el significante, el último año del grado de psicología. Como segundo paso, el texto se analizan algunos instrumentos utilizados habitualmente para la formación del psicoterapeuta, especialmente el fundamento teórico, su / su propia psicoterapia, así como la supervisión de un profesional experimentado. De esta manera, el documento destaca la importancia de la supervisión y, por último, señala los beneficios de la adopción de "s versiones de sentido" (Amatuzzi, 1989, 1995, 2001), un instrumento para la consolidación de los primeros pasos de los psicoterapeutas en formación. Usando este método, el / ella registra su / sus impresiones acerca de él / ella, el cliente y / o su relación, expresionismo su / su experiencia inmediata a la persona en esa situación. De esta manera, "versiones sentido s constituyen una herramienta objetiva y subjetiva que facilita la supervisión de las obras, ya que puede revelar varios sentidos expresados por los psicoterapeutas en formación.