

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA

Estudios con Reconocimiento de Validez Oficial por Decreto Presidencial
Del 3 de abril de 1981.



DESARROLLO PERSONAL DE PADRES A TRAVÉS DEL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA

Estudio de Caso

Que para obtener el grado de

Maestra en Desarrollo Humano

Presenta

María Eugenia Barrios Di Pascuale

Director: Dr. Javier Loredo Enriquez

Lectores: Mtro. Sergio Molano

Mtra. Zarina Fiorentini

México, D.F. 2011



1. JUSTIFICACIÓN

1. JUSTIFICACIÓN _____

2. ANÁLISIS DE LOS HECHOS Y DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

2.1 ANTECEDENTES _____
2.2 CONTEXTUALIZACIÓN _____
2.2.1 Fuentes de identificación del Problema de
Estudio de Caso _____
2.3 PROBLEMA _____
2.4 METODOLOGÍA _____
2.5 PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS
DEL CASO _____

3. PLANTEAMIENTO DE SOLUCIONES PLAUSIBLES

3.1 NOMBRE DEL PROGRAMA _____
3.2 OBJETIVO DEL PROGRAMA _____
3.3 CONTENIDO DEL PROGRAMA _____
3.4 FUNDAMENTACIÓN: MARCO TEÓRICO _____

4. FUNDAMENTACIÓN DE LA SOLUCIÓN ELEGIDA

4.1 Capítulo 1 EL ENFOQUE HUMANISTA Y LA PERSONA
PLENAMENTE HUMANIZADA _____
4.2 Capítulo 2 EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA _____
4.3 Capítulo 3 CONSTRUCTIVISMO Y APRENDIZAJE
SIGNIFICATIVO _____
4.4 Capítulo 4 LA FAMILIA Y LA FUNCIONALIDAD FAMILIAR _____

5. RESULTADOS Y CONCLUSIONES

RESULTADOS Y CONCLUSIONES _____

6. RECOMENDACIONES

RECOMENDACIONES

7. REFERENCIAS

REFERENCIAS



1. JUSTIFICACIÓN

Desarrollo Personal de Padres a través del Enfoque Centrado en la Persona es un taller que formó parte del programa Escuela para Padres del Centro de Desarrollo de la Comunidad en Santa Fe que propició un ambiente adecuado para desarrollar las habilidades y actitudes de desarrollo personal de los padres a través de la auto-conciencia con la finalidad principal de incrementar la funcionalidad de la familia.

El taller contempló tres aspectos que colaboraron, no sólo con el cumplimiento de los objetivos, sino que brindó una experiencia significativa de crecimiento a los participantes en una forma cálida y respetuosa.

El primero de estos aspectos es que se enfocó en propiciar la modificación de actitudes y habilidades. Este taller operó principalmente en la dimensión emocional-sentimental, plataforma de muchas de las actitudes que repercuten en el desarrollo familiar de los participantes.

La segunda característica es que el taller se apegó al enfoque humanista de modo que la promoción de la funcionalidad familiar se buscó a partir del desarrollo de la persona. Esto quiere decir que el foco fue el cambio interno y personal para impactar posteriormente en el cambio externo y del sistema familiar. De esta forma, los procesos de cambio –potenciales o manifestados- fueron gestionados por la persona participante. El taller sólo propició el ambiente y la persona su propio crecimiento.

El tercer aspecto relevante fue que El Enfoque Centrado en la Persona y el Constructivismo conformaron los parámetros de la fundamentación teórico-metodológica del taller. El Enfoque Centrado en la Persona fue el paradigma para el desarrollo de las sesiones del taller. Así, se buscó generar un ambiente que le proporcionara a la persona seguridad psicológica de tal forma que se propiciara abiertamente la exploración yoica y se lograra una mayor integración en el participante.

La segunda herramienta teórico-metodológica fue Constructivismo de tal forma que se buscó profundizar en la subjetividad de cada uno de los participantes. Así, el ambiente de trabajo personal estuvo enriquecido de diferentes puntos de vista que permitieron contrastar y enriquecer las experiencias del taller.

De esta forma, *Desarrollo Personal de Padres a través del Enfoque Centrado en la Persona* es un taller que propició un ambiente con seguridad psicológica, enriquecido por la diversidad de subjetividades que facilitaron, en algunos casos, la amplitud de conciencia, el desarrollo de actitudes y el trabajo emocional del grupo.

Por lo tanto, este taller ayudó a algunos padres a hacerse más conscientes de sí mismos y de sus emociones y actitudes brindándoles la posibilidad de gestionar su propio desarrollo y el de sus seres queridos.



2. ANÁLISIS DE LOS HECHOS Y DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

...las familias conflictivas crean personas conflictivas...
(Virginia Satir, 2002).

El ser humano ontológicamente social, asegura su subsistencia únicamente interactuando con otros. Desde sus necesidades básicas –habitación, vestido y sustento- hasta las emocionales, psicológicas y espirituales son satisfechas por y a través de su relación con los demás. El grupo más importante e inmediato en el que una persona intenta satisfacer sus necesidades generalmente es la familia nuclear.

El individuo construye “su mundo” -la significación de la realidad, los sistemas de significación de la realidad y la modalidad de relación intra e interpersonal- , a partir de la familia. La persona surge y existe en su familia real o ideal.

La familia, como precursora y contexto de la persona, funge, entonces, como la unidad básica de la experiencia social; de la sociedad. En otras palabras, la sociedad es la versión magnificada de la familia nuclear. Los fenómenos son fundamentalmente los mismos en ambas; lo que cambia es la dimensión y los contextos. Por lo tanto, también la sociedad surge y existe en la familia real o ideal.

Se le denomina familia nuclear, o primaria al grupo conformado por los padres o tutores y los hijos o dependientes que usualmente conviven en un mismo espacio físico y que se perciben a sí mismos como los familiares más cercanos y afectivamente más importantes.

Se han clasificado de diversas formas las familias nucleares. De acuerdo con Satir (2002) pueden ser:

- *naturales*, en las que los padres biológicos crían a los hijos;
- *de un progenitor* que asume toda la responsabilidad formativa debido a la muerte o abandono del otro;
- *mixtas*, en las que el padre es adoptivo, homosexual o padrastro e
- *institucionales* en las que la crianza de niños y/o adolescentes está bajo la responsabilidad de un grupo o institución –como es el caso de los orfanatos, las comunas o la familia extendida.

La familia es formativa. Es el espacio con el que cuenta una persona para convertirse en persona. Donde se desarrolla el YO –el auto-concepto, la autoestima, la forma de relacionarse con los demás, con las cosas y con la naturaleza, la personalidad, etc.-. Sin embargo, el rasgo formativo no la hace obligadamente funcional. El desarrollo del YO se puede dar en salud o en disfuncionalidad; la diferencia radica en si se satisfacen o no las necesidades afectivas. El grupo que permite el desarrollo personal y armónico de todos sus miembros a partir de la satisfacción de las necesidades afectivas se denomina familia funcional. Por el contrario, el grupo familiar que no satisface las necesidades afectivas de todos los miembros que lo conforman y que, por lo tanto, bloquea el desarrollo de la persona se denomina familia disfuncional (Lafarga, 2008). Es importante distinguir que en las familias, la funcionalidad o disfuncionalidad no se presenta en términos absolutos; generalmente se habla de grados o niveles de funcionalidad. También la funcionalidad puede presentarse en algunos aspectos de la familia y en otros no.

La disfuncionalidad familiar puede estar causada por múltiples factores que se pueden distinguir aisladamente sólo para finalidades de estudio, sin embargo, en muchas ocasiones dichos factores son interdependientes y se manifiestan diferente en cada familia. A continuación se mencionan algunos de los problemas que originan y provocan la disfuncionalidad familiar. Aunque existen infinidad de circunstancias generadas por la disfunción en el seno familiar sólo se mencionan aquí algunas, las que se consideraron más relacionadas con el carácter y contenido de este programa de intervención.

2. 1. Antecedentes

La dinámica familiar generalmente se aprende y hereda inconscientemente de generación en generación de tal suerte que muchos de los patrones –de comunicación, afectividad, congruencia y disciplina- se van replicando una y otra vez a lo largo del tiempo. Así, el origen de la disfuncionalidad se convierte, posteriormente, en consecuencia de disfuncionalidad.

A continuación se enlistan algunas de los fenómenos origen-consecuencia de la disfuncionalidad familiar.

Individuo disfuncional:

- **Bajo desempeño escolar y laboral.** Menciona Gilly (citada en Pachterres, 2000) que [...] la incoherencia de las actitudes paternas, la falta de tranquilidad y de estabilidad en la vida familiar, son por lo tanto factores que los colocan [al niño] en un [clima](#) de [inseguridad](#) afectiva poco propicia para una buena adaptación escolar.

En cuando al desempeño laboral, existe una relación positiva entre la autoestima y las competencias de la persona en el ámbito del trabajo por lo que se tiende a ser más

eficiente cuando la autovaloración se manifiesta interpersonalmente en una actitud positiva incondicional.

En términos generales, algunas de las características de los sujetos con autovaloración negativa son:

Retraso en el lenguaje, retrasos intelectuales [...], falta de confianza en sí mismo y en los demás, [...] fallas en el sentido de pertenencia, dependencia del grupo, labilidad afectiva, inestabilidad emocional, trastornos físicos, psíquicos [...], depresión constante y anomalías en el comportamiento [...]. (Coronado, 2007).

- **Tendencias suicidas en adolescentes.** Los jóvenes que intentan suicidarse generalmente pertenecen a familias desintegradas “donde es patente la falta de apoyo familiar” (Rivas, 2009).

- **Adicciones**

La mayoría de los estudios coinciden en que las interacciones padre-hijo caracterizadas por la ausencia de conexión [...] y por la sobreimplicación maternal en las actividades con los hijos [...] parecen estar relacionadas con la iniciación de jóvenes adolescentes en el uso de drogas. [...] la probabilidad de que los jóvenes manifiesten dicho comportamiento [consumo de tóxicos] [...] se incrementa conforme lo hace el grado de discrepancia en la familia [...]. (Muñoz y Graña, 2001).

Sociedad disfuncional.

La disfuncionalidad familiar es el seno de la disfuncionalidad social. La suma de varias familias disfuncionales genera una sociedad disfuncional. Además, el YO desintegrado – característico de los individuos pertenecientes a familias no funcionales- es causante de estrategias de socialización violentas. Una expresión concreta del impacto social de la disfuncionalidad familiar es la criminalidad.

Entre los crímenes de alto impacto y del fuero común se revela que el 70% de los más de 250,000 reclusos del país son menores de 30 años, jóvenes encerrados en cárceles o consejeros tutelares que iniciaron sus carreras delictivas robando y aprendieron posteriormente otro tipo de delitos en prisión. [...] Alrededor del 80% de ellos son provenientes de familias disfuncionales, de acuerdo con estudios de organismos privados, como el Consejo Mexicano de la Comunicación. (Mendoza, 2009).

1. **Estructura y composición familiar.** La disfuncionalidad tiende a incrementarse cuando se ausenta uno de los padres, contrae segundas nupcias, se divorcian o padecen psicopatologías; cuando un miembro del sistema presenta una enfermedad crónica o actividades antisociales (Mendizábal y Anzures, 1999 y Muñoz y Graña, 2001). También los problemas de pareja no resueltos, en ocasiones, perjudican la estructura familiar y deterioran la relación con los hijos. Los padres, intencionalmente o no, pueden extrapolar a los hijos las dinámicas de pareja disfuncionales creando alianzas o fomentando prejuicios en estos.

2. **Relaciones primarias no resueltas del padre o la madre.** Muchos de los conflictos inter-familiares tienen que ver con que él o los progenitores-tutores replican con sus hijos-dependientes consciente o inconscientemente los arquetipos y las relaciones que tenía con su figura materna y/ o paterna de tal modo que no hay lugar para una relación padre-hijo fundamentada en la personalidad y necesidades reales de cada uno, sino en modelos pre-concebidos que pueden o no coincidir con la realidad. Generalmente por esto se tiende a confundir los roles padre-hijo.

3. **Patrones familiares muy rígidos.** Generalmente cuando las relaciones primarias no están resueltas por el adulto los patrones de interacción con los hijos tienden a ser extremistas. La extrema rigidez generalmente utiliza la culpabilización, la crítica excesiva y el castigo. Esto genera a su vez rebeldía, lucha de poderes o anulación de la personalidad de alguno de los miembros. En este tipo de relaciones familiares, además, la afectividad suele ser escasa. Muchos niños, adolescentes o, incluso, adultos, pertenecientes o provenientes de una familia con patrones tan rígidos tienden a relacionarse consigo mismos en una forma lacerante y destructiva.

2.2 Contextualización

El Programa de Desarrollo Personal para Padres se aplicó a padres de familia de la Centro de Desarrollo de la Comunidad (CDC) de Santa Fe en el Distrito Federal.

DATOS GRALES. DEL CDC

¿Por qué surge el CDC?

Se creó en 1985 y fue fundado por Juan Lafarga Corona.

El CDC surgió como una alternativa para colaborar con el desarrollo socio-económico y humano de la Ciudad de México en tres áreas de oportunidad específicas detectadas al regreso de Juan Lafarga en 1966 cuando comenzó a formar grupos que trabajaran con el Enfoque Centrado en la Persona en México (Serrano, 2005).

La primer área de oportunidad: Promover el desarrollo integral y autogestivo de los habitantes de la comunidad en vías de desarrollo de Santa Fe; comunidad representativa de la población mayoritaria del país.

La segunda área de oportunidad: La formación de profesionales de Psicología y de Desarrollo Humano de la Universidad Iberoamericana.

La tercera área de oportunidad: La vinculación sociedad-universidad. “incidir con su actividad académica en la transformación social de nuestro país para un mayor desarrollo humano y trascendente de todos”. (Lafarga, 2005).

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Responder a las necesidades manifiestas de comunidades desfavorecidas, con la finalidad de facilitar el desarrollo personal y grupal a través de procesos participativos y autogestivos. • Favorecer la formación de universitarios por medio de prácticas profesionales supervisadas que les permitan desarrollar nuevas opciones de servicio acordes a la realidad social. • Integrar en el compromiso comunitario a instituciones educativas, organizaciones públicas, empresas, voluntarios y especialistas en el desarrollo comunitario, para ofrecer una respuesta conjunta a las necesidades sociales de la zona de Santa Fe.
Programas	<ul style="list-style-type: none"> • Áreas: infantil, adolescente, adultos, población vulnerable • Extensión comunitaria • Producción
Población Objetivo	<p>Grupos desfavorecidos de la zona de Santa Fe con las siguientes problemáticas: violencia, alcoholismo y drogadicción, desintegración familiar, deserción y reprobación escolar, desempleo y falta de capacitación.</p> <p>Se atiende a más de 5,000 personas por año.</p>

Datos generales

Dirección: Santa Isabel 48. Col. Molinos de Santo Domingo. C.P. 01130. Tel. 55 16 93

Director General: Mtro. Ricardo Serrano
 Coordinadora de Programas: Mtra. Araceli Monje
 Coordinadora asignada para el Taller de Desarrollo Personal para Padres: Lic. Elena

Modelo de Desarrollo del CDC

Todos los talleres impartidos en el CDC metodológicamente están compuestos por “tres ejes de trabajo: el comunitario, el académico y el interinstitucional” y están fundamentados teóricamente en:

- a. El Enfoque Centrado en la Persona.
- b. Psicología de la Comunidad. El foco de esta teoría es el bienestar y la salud en contraste con el de la psicología tradicional: la enfermedad. Desarrollada en el CDC por José Gómez del Campo
- c. Desarrollo Comunitario. Concepto propuesto por la ONU referente a la optimización de la calidad de vida de los grupos en vías de desarrollo.
- d. Psicocomunidad. Teoría de Cueli y Biro que sostiene que “la mayoría de las dificultades cognitivas y afectivas de los marginados son producidas por carencias, pérdidas y abandonos a lo largo de su vida”. (Serrano, 2005).

PERFIL DEMOGRÁFICO

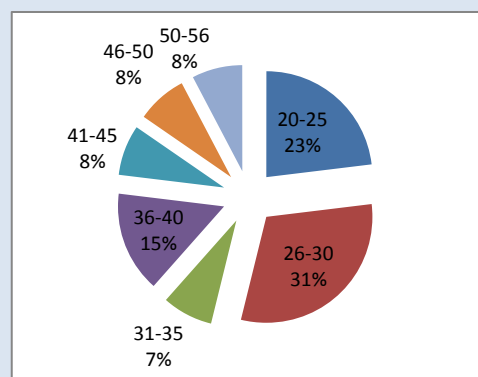
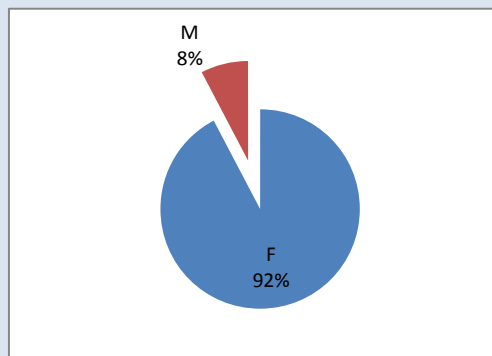
No. de asistentes: 16

Promedio de asistencia por sesión: 13

Asistentes a talleres previos impartidos en el Programa Escuela para Padres: 5

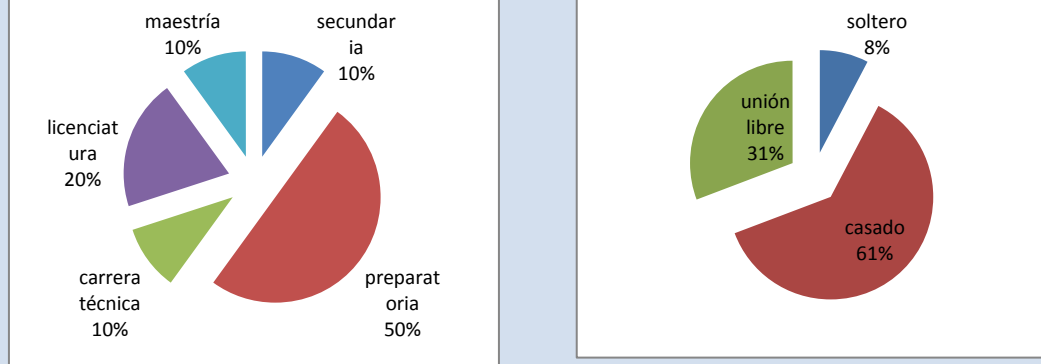
Mujeres: 13. Hombres: 3

Edad: 20-29 promedio.



Escolaridad: Media promedio.

Edo. Civil: Casadas promedio.



Promedio de hijos: 1

PERFIL PSICO-SOCIAL

“En el CDC hemos constatado que gran parte de las personas con las que trabajamos se encuentran en los niveles intenso y extremo de estrés psicosocial” (p.38, Serrano, 2005).

Cueli (1989) menciona que gran parte de las personas marginadas en México se han visto obligadas a abandonar el campo y a refugiarse en cinturones de miseria alrededor de las grandes ciudades, donde viven en condiciones de hacinamiento, insalubridad, desnutrición, abuso policiaco, explotación y violencia, así como con dificultades de incorporarse al sistema productivo del país al carecer de los códigos de comunicación urbanos y educativos necesarios, lo que genera en ellos un 'estrés psicosocial', y este se convierte en desencadenante de una serie de manifestaciones como: cambios bruscos de estado de ánimo, dificultades interpersonales, baja tolerancia a la frustración, alcoholismo, fatiga, insomnio, irritabilidad, devaluación, angustia y depresión”.

A pesar de que los “Problemas psicosociales asociados a la pobreza, como la violencia intrafamiliar, violación de los derechos humanos, adicciones y bajo rendimiento escolar” (p.17, Serrano, 2005) estaban presentes en varios de los miembros del grupo de Desarrollo Personal para Padres a través del Enfoque Centrado en la Persona; en términos generales manifestaban también un profundo deseo de superación, de lograr mejores condiciones de vida de forma integral; socioeconómicamente y personalmente.

2. 2. 1. Fuentes de identificación del Problema de Estudio de Caso

Las tres áreas de oportunidad en la funcionalidad familiar citadas como problema de este Estudio de Caso fueron identificadas a partir de varias fuentes:

1. Experiencia.

El principal motivo por el que me surgió la inquietud de realizar un programa para la funcionalidad familiar es porque yo provengo de una familia altamente disfuncional en la cual, muchas de las características de la disfuncionalidad mencionadas en los apartados anteriores se presentaban dentro de la dinámica de mi propia familia nuclear y extensa.

Me resulta muy significativo un programa para el desarrollo de los padres porque creo que la disfuncionalidad familiar es derivada de la disfuncionalidad personal y la disfuncionalidad personal es derivada, a su vez, de la falta de auto-conciencia y auto-estima de la persona-padre.

2. Fuentes de Información

Algunos de los artículos de revistas especializadas que presento en las *Referencias* de este Estudio de Caso me permitieron especificar aún más las áreas de oportunidad para la funcionalidad de las familias actuales. En varios de estos artículos y otras referencias los tres elementos que se repetían una y otra vez como “claves” de la salud de la familia eran: la comunicación, la afectividad y la estructura –la disciplina, las normas, la congruencia-. Así también me permitieron puntualizar el *Marco Contextual* adecuado para desarrollar el taller y delimitar el procedimiento y los instrumentos de *evaluación*.

3. Cuestionario

Apliqué un cuestionario individual escrito abierto y cerrado –que adjunto como *Anexo 1* en la Sección final “Anexos”- a los participantes del taller en la primera sesión. El objetivo de dicho cuestionario era corroborar si, efectivamente, las tres áreas de oportunidad identificadas como Problema del Proyecto del Estudio de Caso eran pertinentes a trabajar en este grupo particular y obtener la caracterización del grupo a intervenir. Efectivamente, las respuestas coincidieron con que los principales retos que ellos consideraban que tenían como padres eran las tres áreas delimitadas en las referencias revisadas: la afectividad, la comunicación y la estructura.

Diseñé algunas de las preguntas del cuestionario a partir de las expresiones repetitivas que observé en algunas familias mexicanas con las que he interactuado. Otras preguntas las planteé exactamente como me las planteo a mí misma o a otra persona cuando quiero reconocer cómo me siento o cómo se siente la otra persona en un momento determinado. El resto de las preguntas las elaboré para obtener el perfil del grupo y sus expectativas del programa.

La mayoría de las preguntas son cerradas porque busqué, de forma general, contrastar las necesidades del grupo con mi teoría de la problemática familiar.

4. Observación

Paralelamente a mi proceso de orientación individual que inició formalmente hace diez años con diferentes terapeutas , el cual se ha avocado principalmente a la re-significación, integración y concientización de mis experiencias en mi familia nuclear disfuncional he ido observando la dinámica de muchas familias cercanas y lejanas, con diferentes grados de funcionalidad, que me han permitido contrastar mi experiencia personal e identificar que casi todas las áreas de oportunidad en la familia son las mismas; lo que varía es el grado de salud con el que se viven. Todas estas áreas de oportunidad tienen que ver, principalmente con la afectividad, la comunicación y la congruencia.

2.3. Problema

Las tres áreas de oportunidad específicas que el *Programa de Desarrollo Personal de Padres a través del Enfoque Centrado en la Persona (ECP)* pretende mejorar son:

- a) **Falta de disciplina y congruencia familiar.** Por el otro extremo, los individuos de familias con poca o nula rigurosidad tienden a presentar muchas dificultades para establecer límites con ellos mismos y con los demás, para asumir responsabilidades y compromisos y para integrar valores. La congruencia interviene en una familia multidimensionalmente: tiene que ver con a. la congruencia entre la conducta de los padres y la conducta que exigen a sus hijos, b. la consistencia de la aplicación de reglas –las consecuencias, previamente advertidas, de una conducta se aplican sin excepciones- y c. que las necesidades de todos los miembros de la familia se satisfagan por igual. Si la congruencia es intermitente o si las reglas, normas o límites se vuelven medios arbitrarios de poder y no vehículos para satisfacer armónicamente las necesidades de todos y del grupo, la disfuncionalidad no se hará esperar: el sistema ético familiar será inexistente.
- b) **Comunicación estratégica.** Como le denomina Warner (2002) a aquella comunicación en las familias que está desarticulada de la experiencia orgánica de sus miembros. Algunas familias desarrollan complejos sistemas de comunicación en los que no se emplea la asertividad; se expresan unas necesidades para satisfacer otras. Se expresan o no algunas emociones en lugar de las “reales”. Se manipula. Estas expresiones indirectas y enredadas solapan la experiencia orgánica de la persona y generalmente se producen conductas, emociones y pensamientos incongruentes que no le permiten al individuo identificar sus verdaderas experiencias emocionales, mentales, físicas y espirituales. En algunas familias cada intento de intercambiar información termina en batalla campal, en otras las expresiones son monosilábicas y en otras se chantajea emocionalmente para obtener lo que se quiere por ejemplo.
- c) **Afectividad condicionada o inexistente** entre padre/madre-hijo. La necesidad de afecto es la necesidad más importante en términos de desarrollo personal ya que es directamente proporcional a la satisfacción de la necesidad afectiva al crecimiento. Las psicopatologías y la violencia son propiciadas por el afecto condicionado o la ausencia de afecto (Lafarga, 2004). Por lo que el rechazo afectivo funge como la columna vertebral de las disfunciones familiares más importantes y nocivas. El rechazo afectivo en la persona se presenta como baja autoestima.

2.4. Metodología

Tipo de investigación

La parte correspondiente al Marco Teórico y la Contextualización es una *investigación documental*; la implementación de los talleres y la evaluación general metodológicamente es una *Intervención Psicopedagógica* ya que el **Programa de Desarrollo para Padres a través del Enfoque Centrado en la Persona** pretendió mejorar y desarrollar habilidades y actitudes en los participante y *transversal* porque se aplicó en un período específico –octubre del 2009-, en un contexto específico –padres de familia del CDC.

Se aplicaron los instrumentos con las siguientes características:

1. Cuestionario de preguntas abiertas aplicado antes del taller para corroborar y sondear si las tres áreas de oportunidad en la funcionalidad familiar propuestas inicialmente –afectividad, comunicación y orden y disciplina- eran actuales con el grupo de padres del CDC.
2. Portafolio de Evidencias. El segundo será un cuestionario de preguntas cerradas que pretenderá medir el grado de satisfacción de los participantes, los beneficios personales obtenidos y las áreas de oportunidad y las fortalezas del taller y del facilitador. Será aplicado en la última sesión del taller.

El programa se desarrolló con las siguientes características:

- Asistencia libre.
- Una vez por semana.
- Sesiones de 2 horas.
- Población mixta (Hombres y mujeres de diferentes edades. Requisito indispensable: Ser padres o tutores).
- Todas las sesiones fueron pre-diseñadas antes de la aplicación sin embargo, cuando el grupo manifestó necesidades específicas distintas a las programadas en esa sesión particular, las actividades se ajustaron a esas necesidades.

Evaluación del programa

En el taller se evaluó continuamente de forma diagnóstica, formativa y sumativa (Loredo, 2000) y en la siguiente tabla se especifican los instrumentos y los momentos de evaluación.

1. Diagnóstica.
 - a. Breve.
 - b. Preguntas que me permiten semblantar lo que sabe el grupo acerca de lo que tenemos que trabajar.
 - c. Nunca se califica
2. Formativa.
 - a. Objetivo: Me sirve para darme cuenta cómo he evolucionado en mi sesión o en el curso.
 - b. Es una valoración intermedia para confirmar si vamos bien o mal.
 - c. Se asocia más con lo cualitativo (cómo lo percibes, lo concibes) pero también puede ser cuantitativa (dato, hecho, conocimiento).

- d. Ejemplo clásico: Examen objetivo (mide el conocimiento adquirido hasta el momento de la evaluación).
 - e. Lo que me contesten los alumnos posteriormente reviso en clase la respuesta de cada pregunta de dicho examen.
3. Sumativa.
- a. Objetivo: Logré el objetivo o no.
 - b. Al finalizar la sesión, el tema o el programa. (Loredo, 2000).

Instrumento	
Final de	Cuestionario abierto grupal oral
	<i>A partir de los que conversamos en esta sesión y del ejercicio que realizamos ¿qué aprendí hoy? ¿qué me llevo?</i>

Portafolio de Evidencias: Actividades individuales, en tríadas o cuartetos registradas en:

- cuestionarios escritos
- hojas de portafolio escritas y expuestas en el grupo por el equipo

Evidencia aplicada en la Sesión 3 al inicio de la sesión:

Nombre: _____

1. ¿Cuáles son los tres valores que más aplico en mi vida cotidiana? Escribe el valor y a un lado cómo, con quién y dónde apliqué ese valor.

valor	¿Cómo, con quién y dónde apliqué ese valor?

2. ¿cómo aprendí estos valores? Los aprendí en alguna experiencia en particular (escribe en cuál experiencia) o me los enseñaron mis padres (o tutores).

3. ¿Cuáles son las emociones que siento con más frecuencia y en qué circunstancias las siento? A un lado de la emoción escribe cómo, por qué, con quién y dónde sentí esa emoción.

Emoción	¿Cómo, por qué, con quién y dónde sentí esa emoción?

4. ¿Cuáles emociones son fáciles de experimentar para mí y cuáles no?

Emoción	¿Es fácil o difícil sentirla para mí? ¿Por qué?
Miedo	
Alegría	
Tristeza	
Enojo	
Amor	

5. De estas emociones, ¿cuáles expreso y cuáles no? y ¿a quién se las expreso? ¿Cómo las expreso?

Emoción	¿La expreso o no la expreso? Si la expreso, ¿a quién se la expreso? ¿cómo se la expreso?
Miedo	

Durante la sesión a modo de actividades

Alegría	
Tristeza	
Enojo	
Amor	

6. ¿Quién (o quiénes) es (son) la (s) persona (s) en la que más confío? ¿Qué cosas hace esa persona que me generan confianza?

Persona en la que confío/ parentesco	¿Qué cosas hace esta persona que me generan confianza?
---	--

Evidencia aplicada en la Sesión 3 al final de la sesión:

Nombre: _____

- 1) ¿Para qué me sirve comunicarme en el nivel de intimidad?
- 2) ¿Con quién me puedo comunicar en este nivel y para qué?
- 3) ¿Para qué situación puedo aplicar el nivel de comunicación íntima? ¿Cómo lo puedo aplicar?
- 4) ¿Cómo se siento ahora después de lo que viví en esta sesión?

Evidencia aplicada en la Sesión 4 a la mitad de la sesión: Exposición de cuartetos ante el grupo con hojas de rotafolio en la que cada equipo respondía, después de lo comentado en la sesión, una de las siguientes preguntas:

Equipo 1 (Alberto, Rubén, Angélica y Carmen): ¿Cuáles son las características más importantes de la escucha?

Equipo 2 (Cynthia, Tere y Luisa): ¿Cuáles son los beneficios prácticos de escuchar?

Equipos 3 (Claudia, Valery y Xacive): ¿Cómo tengo que ser para escuchar?

Evidencia distribuida en la Sesión 5 para revisar en la Sesión 6. Cuestionario individual escrito.

Fecha: _____

Evento: _____

Emoción experimentada: _____

¿Qué necesidad identifiqué que está detrás de esta emoción?

¿Qué hice con la emoción? ¿la elaboré o la evacué? ¿cómo?

Actividad grupal de descarga de enojo

En grupo, participantes voluntario pasaban al centro, contactaban con algún registro corporal o mental de enojo y descargaban oral y físicamente, por medio de un palo y un cubo de hule-espuma. La segunda modalidad de descarga fue acostarse en medio de cojines y apretar y relajar alternativamente el cuerpo entero hasta descargar el enojo.

Cuestionario individual escrito.

Inicio del taller

Portafolio de Evidencias: Los participantes que asistieron consecuentemente se les pidió comentar acerca de las evidencias acumuladas en el Portafolio.

Cuestionario grupal oral para recuperar la experiencia del taller.

¿de qué me di cuenta en este taller?

¿qué de nuevo descubro en mí a partir de mi experiencia durante las siete sesiones anteriores?

Final del taller

Retroalimentación/ evaluación oral grupal del taller, facilitador y del grupo.

Al finalizar cada ejercicio, dinámica o experiencia se aplicó un formato de evaluación cualitativa grupal, en tríadas, en parejas o individual, orales y escritas, acumulativas y unitarias. Las escritas se registraron en esquemas prediseñados proporcionados por el facilitador e integrados en un compilado denominado “Portafolio de Evidencias” que será conservado y utilizado sólo por el participante de forma individual.

Por otro lado, en la sesión final del programa se aplicó un cuestionario oral grupal con preguntas abiertas que recopilan reflexiones de lo visto en las sesiones, de las experiencias y aprendizajes de cada participante, de las áreas de oportunidad del taller y del facilitador y del grado de satisfacción del participante con el taller y con el facilitador.

Evaluación del taller a partir del CIPP (Contexto, Insumo o Entrada, Proceso y Producto) Stufflebeam (1971).

a.	Contexto	Caracterización demográfica y psicológica del grupo
b.	Entrada	Insumos físicos (espacio físico, recursos materiales) Factor humano. Recursos psicológicos
c.	Proceso	Lo que sucedió a través de las 8 sesiones.

- d. Producto
- Justificación de por qué creo que se alcanzó o no el objetivo
 - Qué alcances tuvo con este número de sesiones, estas condiciones y estos participantes en particular
 - Experiencia personal

Cabe aclarar que toda la información recabada y las conclusiones alcanzadas estarán disponibles en el acervo de investigación de la Universidad Iberoamericana para futuros estudios relacionados con el tema de la funcionalidad familiar y el desarrollo personal de los padres.

Otra característica importante a subrayar de toda la información recopilada es que todos los cuestionarios aplicados serán anónimos y confidenciales. Así se garantiza el respeto y la privacidad de la experiencia de cada uno de los participantes.



3. PLANTEAMIENTO DE SOLUCIONES PLAUSIBLES

3.1. Nombre del Programa

Para la solución de las necesidades identificadas propuse un programa que nombré: ***Programa de desarrollo personal de padres para la funcionalidad familiar.***

3.2. Objetivo General del Programa

Desarrollar habilidades y actitudes personales en los padres de familia de clase media de la Ciudad de México, a través del Enfoque Centrado en la Persona, con la finalidad de incrementar la funcionalidad familiar.

CONCEPTUALIZACIÓN:

Habilidades personales	Grado de competencia innato o desarrollado de una persona para alcanzar eficazmente un objetivo determinado.	Enfoque Centrado en la Persona	Postura humanista creada por Carl Rogers que propone la subjetividad de la persona como el elemento fundamental de la existencia del YO y una forma de relación interpersonal de crecimiento dada por la actitud positiva incondicional, la congruencia y la empatía.
Actitudes personales	Reacción conductual, emocional y/o mental a partir de una predisposición ante un estímulo.	Funcionalidad Familiar	Grado en el que el grupo familiar satisface armónicamente las necesidades afectivas de cada miembro permitiendo el desarrollo personal.

3.3. Contenido del Programa

Se propone un Programa que incluya sesiones para desarrollar habilidades y actitudes en los padres en tres áreas específicas que funcionan como los tres ejes temáticos centrales que son:

1. *Comunicación.* En este tema se buscará desarrollar la auto-conciencia en la comunicación intra-personal y algunas habilidades prácticas y puntuales de comunicación inter-personal.
2. *Afectividad.* En este tema se buscará desarrollar la auto-conciencia en la autoestima y en su relación con la afectividad inter-personal.

3. *Estructura*. En este tema se buscará desarrollar la auto-conciencia con respecto a al grado de congruencia personal y algunas habilidades prácticas y puntuales del establecimiento y seguimiento de normas en la familia.

Diseño Instruccional

A continuación presento el contenido del programa. La intervención duró ocho sesiones divididas en cuatro secciones de la siguiente manera:

Sección	No. de sesiones	Objetivo
1. Introducción	1	Presentar el contenido y las reglas del programa y presentar al grupo.
2. Comunicación	3	Desarrollar habilidades de comunicación proactivas en el desarrollo personal.
3. Afectividad	3	Desarrollar habilidades afectivas proactivas en el desarrollo personal.
4. Cierre	1	Recuperar las experiencias y aprendizajes obtenidos y retroalimentar al grupo, al programa y al facilitador.

Las siguientes tablas diferencian cada sección con un color distinto. En la parte superior se muestra: el Objetivo de la Sección, el número de sesiones planeadas para la sección, la duración sugerida de cada sesión y de la sección, el facilitador, el diseñador de la sección y el facilitador o facilitadores.

Después de la identificación de la Sección y de sus datos generales las tablas muestran las características y el procedimiento de aplicación de cada actividad. De esta forma, leyendo la tabla de izquierda a derecha:

Columna Sesión: Muestra el número de sesión,

Columna Tiempo: Muestra el tiempo designado para cada actividad, l

Columna Conectores: Muestra la última actividad realizada y/o el último tema visto a considerar en la recuperación de la experiencia que se sugiere al inicio de cada sesión,

Columna Organización de los participantes: Indica cómo se sugiere distribuir a los participantes para cada actividad: si en equipo, o grupal, o individual.

Columna Actividad: Nombra y describe la actividad sugerida,












Columna Objetivo particular: Explica el objetivo específico de la actividad,

Columna Apoyo Didáctico: Sugiere qué materiales podrían ayudar a un mejor desarrollo de la actividad,

Columna Facilitador ten presente que: Propone tips que pueden apoyar la facilitación de la actividad y

Columna Instrumento de Evaluación: Sugiere, si es pertinente, un instrumento que podría registrar y desarrollar la experiencia obtenida en cada actividad.

A continuación presento también el significado de cada símbolo que empleé en las tablas:

Simbología Diseño Instruccional	
	Retroalimentación
	Presentación del tema, sección, objetivo y contenido de la sesión.
	Exposición
	Cierre de Sesión
	Cierre de Sección
	Actividad
	Video
	Recuperación de información
	Momento de evaluación
	Portafolio
	Rol Playing

INTRODUCCIÓN				Sección: 1		Objetivo General de la Sección:		
				# de sesiones: 1	Duración: 2 h	Duración/ sesión: 2 h	Los participantes se presentarán con el grupo, clarificarán sus miedos y expectativas con respecto al curso y conocerán el objetivo general del programa.	
SESIÓN	TIEMPO	Conectores	Organización de los participantes	Diseño Instruccional: Maru Barrios Facilitador: Maru Barrios		Fundamentación teórica de la sesión:		
				Actividad	Objetivo Particular	Apoyo Didáctico	Facilitador, ten presente que:	Instrumento de Evaluación

🚲 **“Ensalada de Frutas”**. Los integrantes se presentarán ante el grupo. La presentación se realizará mediante el juego la Ensalada de frutas con las siguientes instrucciones: Cada participante se sienta en una silla dispuestas en forma circular y selecciona una fruta.

El facilitador, que está en el medio del círculo sin silla y que también representa una fruta menciona una lista de frutas y esos participantes tienen que buscar sentarse en una silla diferente a la que ocupan. El que se queda sin silla pasa al medio y se presenta. Cuando alguien menciona “Ensalada de Frutas” todos los participantes tienen que cambiar de lugar. (20 min).

Presentación general: Nombre, edad, número y edades de los hijos y ocupación.

CUESTIONARIO GUÍA

Mi pasatiempo favorito es _____.

Mi película favorita es _____.

Si yo fuera un color sería el _____.

Si yo fuera un animal sería _____.

En la primera sesión el espacio no fue suficiente para realizar la presentación por medio de la Ensalada de Frutas por lo que los participantes se presentaron sin desplazarse siguiendo el Cuestionario Guía.

Presentar a los participantes ante el grupo e identificar semejanzas.

Facilitador:



1. Etiquetas
2. Cuestionario guía para el ejercicio.

Llegar con anticipación a cada sesión de tal modo que cuando los participantes entren al espacio de trabajo todo se encuentre dispuesto. En esta sesión se requiere de un proyector y laptop además de los materiales descritos en *Apoyo Didáctico*.

Checar que todos los participantes tengan puesta la etiqueta con su nombre.

	50 min		<p>🚲 Clarificación de expectativas y miedos. El facilitador otorgará un cuestionario por cada 4 personas en el que escribirán cuáles son las expectativas, los temores y los compromisos de los participantes del taller.</p> <p>Se anotarán las expectativas del taller en una hoja de rotafolio y se clarificarán cuáles serán realizables y cuáles no.</p> <p>Posteriormente se anotarán los temores y los compromisos y a partir de éstos se establecerá el reglamento del taller.</p> <p>Algunas reglas sugeridas son:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Llegar puntualmente y retirarnos puntualmente. – Asistir a todas las sesiones. – Todos deben tener el mismo tiempo para expresarse. Nadie toma el micrófono. – Todos son responsables de ponerse una etiqueta con su nombre en forma visible. – Todos deben de cumplir con el portafolio. – Respeto y confidencialidad a lo que se comente. – Celulares apagados. – No niños pequeños. 	<p>Delimitar los alcances del programa y establecer normas grupales para el mejor desempeño de las sesiones.</p>	<p>F</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Cuestionario por equipos 3. Hojas de rotafolio. 4. Plumones de colores. 5. Cinta adhesiva. 	<p>Anotar con exactitud la expresión del participante. No olvidar anotar ninguna.</p> <p>Después de todas las anotaciones se pueden clasificar o darles un mejor formato en caso de que la expresión no esté lo suficientemente clara para el participante y para el grupo.</p> <p>Si son muchos participantes, pedir por persona, sólo una expectativa o un miedo.</p>	<p>Durante todas las sesiones del taller permanecerán visibles las normas acordadas.</p> <p>Aquellas expectativas que el facilitador señaló como potencialmente realizables en el taller se retomarán en la última sesión y los participantes reflexionarán cómo se sienten respecto al alcance de dichas expectativas: ¿se cumplieron o no?, ¿siguen siendo significativas?, ¿cómo me siento al respecto?, ¿qué me dice de mí?).</p>
--	--------	--	--	---	---	---	---

	20 min		<p>💡 Presentación del contenido del curso, del calendario y de la experiencia: portafolio. (30 min).</p>		<p>F</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Presentación PPT 7. Laptop 8. Cañón <p>En caso de que no exista la infraestructura para proyectar el temario llevarlo preparado en hojas de rotafolio.</p> <p>7*. Temario en Hojas de Rotafolio con espacio para apuntar las fechas acordadas para cada sesión con el grupo.</p>		
--	--------	--	--	--	--	--	--



	20 min		<p> Grupal (10 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué sentido tiene para mí este taller? 2. ¿Qué voy a portar, a qué me comprometo? 3. ¿Cómo me sentí en la sesión? 4. ¿Cómo me voy? 			<p><input checked="" type="checkbox"/> Individual. (10 min).</p> <p> Evidencia #1 A.</p> <p>Escribe una carta a la persona de tu familia nuclear que sientas más distante. Puede ser uno de tus hijos o tu pareja. Escribe cómo te sientes en este momento en esa relación y, si así lo requieres, qué propones para mejorar tu relación. Puedes entregársela o no a esa persona. Si la entregas, nada más guarda una copia para tu portafolio.</p>
--	--------	--	--	--	--	--

COMUNICACIÓN		Sección: 2 Duración: 6 h	# de sesiones: 3 Duración/ sesión: 2 h	Objetivo General de la Sección:	Los participantes identificarán y aplicarán tres herramientas concretas para la comunicación asertiva: los reportes, los niveles de comunicación y la escucha activa. 4. ECP: autenticidad y empatía (escucha activa) 5. Niveles de Comunicación. Jesús Díaz Ibañez. 6. Teoría de Wallen: The constructive use of feeling (semáforo). 7. Escucha Activa. Lilia Martínez Otero.		
		Diseño Instruccional: Maru Barrios Facilitador: Maru Barrios		Fundamentación teórica de la sesión:			
SESIONES	Conectores (con temas o sesiones anteriores)	Actividad		Objetivo Particular	Apoyo Didáctico	Facilitador, ten presente que:	Instrumento de Evaluación

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">SESIÓN 2</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">30 min</p>	<p>Sección 1: <i>Reflexión individual: ¿cómo es mi paternidad/maternidad? y ¿qué tanto me observo en mi rol de padre/madre?</i></p>	<p>i Introducción al tema de la sección 2: Comunicación y autoconciencia. Ideas principales:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) siempre me estoy comunicando b) necesito tener claridad en lo que siento para tener claridad en lo que digo y escucho. <p>🚲 Lectura del pasaje <u>“Los tres cuervos”</u> (Matrinez, 2003). El facilitador solicita 4 voluntarios. 3 leerán el rol de “subalterno” y uno el del “General”. Se invita al resto del grupo a escuchar con atención. (Este pasaje ejemplifica lo complicada que resulta la comunicación cuando no sabemos lo que queremos). (10 min).</p> <p><i>El pasaje “Los tres cuervos” relata un diálogo confuso entre 4 personajes. Se puede retomar cualquier texto que contenga un diálogo confuso entre dos o más personajes.</i></p> <p><i>En caso de que los participantes no tengan la habilidad de lectura desarrollada se sugiere la actividad “Teléfono Descompuesto”.</i></p> <p>🗣️ Grupal (15 min) Preguntas guía: ¿Por qué no se pudieron comunicar estos personajes? ¿Los personajes tenían claro lo que comunicaban? ¿Pudo no comunicarme?</p>	<p>Introducir el tema de la comunicación y su relación con la autoconciencia.</p>	<p>Facilitador: 1. 3 copias de la lectura “Los tres cuervos”.</p>	<p>Checar al inicio de cada sesión que todos los participantes tengan puesta la etiqueta con su nombre.</p> <p>Avisar que en esta sesión hay una tarea. Al finalizar la sesión dicha tarea estará escrita en el pizarrón.</p>	
---	---	--	--	--	---	---	--



		<p>Tema 1: El uso constructivo de los sentimientos: John J. Wallen (s/f).</p> <p>Los sentimientos son una fuente de información de mi relación con el mundo. Los sentimientos son hipótesis no racionales y a veces no conscientes que responden a la pregunta: ¿por qué hice lo que hice?</p> <p>No existe tal cosa como “el control de los sentimientos”: sólo puedo ignorarlos o usarlos para conocerme más a mí mismo y mi forma de relacionarme.</p> <p>La forma más aprendida de ignorar nuestros sentimientos es poniendo la atención en las características y sentimientos del otro por lo que es usual que se den las <i>expresiones indirectas</i> que son todas aquellas expresiones producto de un juicio; de exaltar las características, sentimientos, errores del otro en lugar de los míos. En el otro extremo los reportes son todas aquellas expresiones en las que expreso sólo lo que yo pienso o yo siento.</p> <p>A las primeras, para efecto de este ejercicio las representaremos con el color “rojo” del semáforo y a las segundas con el “verde”.</p>				
--	--	---	--	--	--	--

60 min		<p>🚲 <u>El Semáforo</u> (Teoría de Wallen). Sentados en círculo, se le pide a los participantes que tomen una de las frases contenidas en una bolsa y que la lean en voz alta. Después de cada frase leída el facilitador levantará una cartulina verde o roja (la que se corresponda a la frase) y dará una característica de las expresiones que correspondan a dicho color. Después de una vuelta se le pregunta al grupo cuál es la diferencia de las frases verdes con las frases rojas. Si aún no es claro repetir el procedimiento y dar tantas vueltas sean necesarias hasta descubrir la diferencia. Al finalizar pegar en la pared el esquema del semáforo con las diferenciaciones hechas por el grupo. (40 min).</p> <p>🔄 Parejas (30 min) Una vez que se hayan distinguido grupalmente las diferencias entre las expresiones “rojas” y las “verdes” se divide al grupo en parejas y se autodenominan “A” o “B”. Los A van a platicarle a B su mejor características como padres y su mayo área de oportunidad mientras que B va contando y apuntando discretamente cuántas expresiones “rojas” y cuántas “verdes” identifica que tiene A en esa conversación. Cuando acabe el tiempo intercambian papeles Ay B y al finalizar se retroalimentan. Cada ronda tiene una duración de 5 min y la retroalimentación mutua de 15 min.</p>	<p>Identificar la herramienta No. 1 de Comunicación asertiva: “los reportes” y observar cómo es la propia comunicación.</p>	<p>F</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. Esquema en cartulina del semáforo. 10. Bolsa con frases 11. Cinta adhesiva <p>Plumones</p>	<p>Las cartulinas del semáforo permanecerán visibles en el espacio del taller hasta su conclusión y será un elemento que será retomando constantemente en las siguientes sesiones.</p> <p>Mientras se realizan actividades ir dando vueltas por los equipos para resolver dudas y verificar que estén trabajando armónicamente.</p>	
--------	--	--	--	--	---	--

20 min		<p>  Grupal. (20 min) Preguntas guía: ¿Cómo me siento? ¿Qué descubro de mi hoy? ¿Qué posibilidad me planteo hoy? </p>			<p> <input checked="" type="checkbox"/> Individual. (Tarea).  Evidencia # 1 B </p> <p>Re-lee la carta que escribiste como evidencia 1 A y subraya de rojo todas las expresiones indirectas que encuentres y de verde todos los reportes. Re-escribe aquellas frases, o toda la carta si es necesario, que sean expresiones indirectas.</p> <p>Reflexiona por escrito al finalizar el ejercicio: ¿La mayoría de las frases que utilicé en la carta 1 A fueron reportes o frases indirectas? ¿Cómo es mi forma de comunicarme a partir de este análisis?</p>
--------	--	--	--	--	--

SESIÓN 3	20 min 20 min	<p>Sección 2: <i>Concepto revisado: Teoría de Wallen.</i></p> <p><i>Ejercicio: ¿Cómo me comunico?</i></p>	<p>📌 Teoría de Wallen. Se invita a dos voluntarios que quieran compartir las conclusiones a las que llegaron de su comunicación en la Evidencia #1. Posteriormente se invita al grupo a que exprese su opinión.</p> <p>Rescatar las palabras YO SIENTO QUE como buen inicio de expresiones “verdes” (de reportes). (20 min).</p>	<p>Recuperar información de la sesión 2.</p>	<p>1. Cinta adhesiva</p>	<p>Pegar, a un lado de las cartulinas del semáforo las palabras YO SIENTO.</p> <p>Se sugiere que los segmentos de recuperación de información El facilitador funja como moderador.</p> <p>Al retomar una nueva sesión tener en cuenta los ejercicios y CONCEPTOS REVISADOS previamente para INTEGRARLOS CONSTANTEMENTE con la nueva información.</p>	
----------	------------------	--	---	---	--------------------------	--	--

40 min	<p>Tema 2: Niveles de Comunicación. Jesús Díaz Ibañez (2008).</p> <table border="1"> <tr> <td rowspan="4">(+) Nivel de responsabilidad (-)</td> <td>1. Neutro</td> <td>De rol a rol social.</td> </tr> <tr> <td>2. Exterior</td> <td>Lugares comunes, tiempo.</td> </tr> <tr> <td>3. Interior</td> <td>Gustos, trabajos, familia.</td> </tr> <tr> <td>4. Intimidad</td> <td>Sentimientos, valores, compromiso, emociones.</td> </tr> </table> <p>🚲 <u>Diálogo grupal niveles de comunicación.</u> (40 min) por medio del ECP.</p>		(+) Nivel de responsabilidad (-)	1. Neutro	De rol a rol social.	2. Exterior	Lugares comunes, tiempo.	3. Interior	Gustos, trabajos, familia.	4. Intimidad	Sentimientos, valores, compromiso, emociones.	<p>Identificar y practicar la herramienta #2 de la comunicación asertiva y observar cómo es la propia comunicación.</p>			
	(+) Nivel de responsabilidad (-)	1. Neutro		De rol a rol social.											
2. Exterior		Lugares comunes, tiempo.													
3. Interior		Gustos, trabajos, familia.													
4. Intimidad		Sentimientos, valores, compromiso, emociones.													

40 min		<p>Formación de equipos: Cada participante tendrá pegado debajo de su lugar 3 papelitos: en uno está escrito un animal, en el otro una el título de una canción popular y en el último un sonido urbano. Formarán el primer equipo imitando el sonido del animal correspondiente y escuchando cuáles compañeros corresponden con el mismo sonido. El segundo equipo lo formarán cantando y escuchando dicha canción y el tercero imitando y escuchando el sonido de una ambulancia, alarma, un tren, etc.</p> <p> Grupal (20 min)</p> <p>Preguntas guía: ¿Cuál de los temas fue más cómodo para mí? ¿En cuál de los temas sentí más facilidad para expresarme? ¿Cómo me siento? ¿Cómo percibí a mis compañeros? Usualmente ¿a cuál de estas tres conversaciones que realicé se parecen mis conversaciones más frecuentes? ¿qué objetivo tiene comunicarse a nivel íntimo?</p> <p> Rotafolio con los niveles de comunicación. (20 min)</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. Cinta adhesiva 2. Hoja de rotafolio con la tabla de niveles de comunicación previamente trazada y escrita. 	<p>La hoja de rotafolio de niveles de comunicación se dejará pegado en un lugar visible el resto de las sesiones del taller.</p>	
--------	--	---	--	--	--	--

	20 min		✂				<input checked="" type="checkbox"/> Individual. Cuestionario escrito. 📁 Evidencia # 2 ¿Cómo me siento? ¿Qué aprendí?
SESIÓN 4	20 min.	<p>Sesión 2: Concepto revisado: Teoría de Wallen.</p> <p>Sesión 3: Niveles de Comunicación</p>	<p>📄 Expresiones indirectas y reportes y niveles de comunicación.</p> <p>🚲 . <u>Cacha la pelota y di.</u> (20 min). Se lanza una pelota a uno de los participantes y éste tiene que decir una expresión verbal que ejemplifique la indicación hecha por el compañero que lanzó dicha pelota y así consecutivamente. El que lanza la pelota tiene que indicar una combinación entre expresiones directas o reportes y niveles de comunicación; por ejemplo: reporte en nivel intimidad o expresión indirecta en nivel exterior.</p> <p>Si el que recibe la pelota se tarda mucho otro compañero puede ganar el turno y si es correcta su expresión gana la pelota.</p> <p>En este ejercicio gana el que logre más pelotas y expresiones correctas.</p>	<p>Recuperar información de las sesiones 3 y 4.</p>			

Tema 3: Escucha Activa.

(Anderson, 1997) Conversación, lenguaje y posibilidades.

El posmodernismo es una era caracterizada por la idea de que la verdad absoluta no existe; por lo tanto cada persona tiene un punto de vista válido.

La conversación es la herramienta para establecer puentes entre los diferentes puntos de vistas; específicamente la conversación dialógica que es la única que conduce a la conexión, la colaboración y la construcción. Si la conversación no conduce a estos tres objetivos se trata de un intercambio monológico. Para establecer una conversación dialógica es necesario:

- El no saber
- Voluntad de dudar
- Voluntad de arriesgar
- Humildad
- Preguntar
- Escuchar y responder
- Transparencia, sin agenda secreta.

EL LENGUAJE NO SÓLO DESCRIBE SINO CONSTRUYE.

Lilia Martínez Otero (2003)


...”la escucha activa requiere un gran esfuerzo de nosotros para:



- Abrir nuestra visión del mundo, es decir, ser conscientes de nuestra subjetividad.
- No rendirnos ante la agradable sensación de conducir la vida de los demás.
- Involucrarnos dejando fuera máscaras y muletillas que nos salvamos del compromiso que conlleva crear o mantener una relación.
- Centrarnos en la persona más que en la conversación o los problemas que nos reporta el contenido verbal del mensaje.
- Atender al otro física y psicológicamente.

Y al mismo tiempo:

- Discriminar aquello que queremos conscientemente respetar y guardar como propio, sin compartirlo, tanto de nuestra realidad subjetiva como de la objetiva.
- Conducir nuestra propia vida libre y responsablemente.
- Involucrarnos y comprometernos en la relación y estar atentos a no responsabilizarnos de las elecciones que libremente toman quienes están en nuestro entorno.
- Ejecutar una “danza” que nos permita centrarnos en los demás sin perder nuestro propio centro.
- Atender a las señales que físicas y psicológicamente estamos enviando nosotros. “ (p. 180).

50 min	<p>🚲 <u>“Yo te escucho decir que...”</u></p> <p>Se forma un círculo y se invita a una persona a que platique de sus conclusiones en la Evidencia # 2 ¿Cómo soy en la intimidad? (En su defecto, si no asistió a la sesión anterior) platicar de algún evento significativo para él/ella, relacionado con sus hijos). Se le pide al resto del grupo que escuchar atentamente de tal modo que al final del reporte cada persona le va a retroalimentar de la siguiente forma: <i>“Yo te escucho decir que _____ . ¿Es así como te sientes?”</i></p> <p>Cada participante tiene que reflejarle al compañero del relato la mayor cantidad de información con la mayor exactitud posible. No se trata de repetir literalmente. El siguiente compañero sólo podrá reflejar aquella información que no se haya dicho previamente. Si ya se dijo todo lo que retuvo cede su turno.</p> <p>Cada reflejo tiene que ser verificado por la persona que relata.</p> <p>Se repite todo el procedimiento 3 veces.</p> <p>🔄 Grupal (20 min)</p> <p>Preguntas guía: ¿Cómo me sentí en este ejercicio? ¿Mi compañero confirmaba mis reflejos? ¿Cuáles son las características de la escucha activa? ¿Cómo me perciben mis compañeros?</p>	<p>Identificar y aplicar la habilidad # 3 de la comunicación asertiva: la escucha activa. Observar cómo es la propia escucha.</p>			
--------	---	--	--	--	--



50 min		✂	Recuperar la información y las experiencias obtenidas en la Sección Comunicación.	<ol style="list-style-type: none"> 3. Hojas de rotafolio en blanco. 4. Plumones 1. Cinta adhesiva 	<input checked="" type="checkbox"/> Equipo. (15 min).  Evidencia # 3 El equipo tiene que acordar 1. cuáles son las características más relevantes de la escucha activa; qué la hace diferente de <i>oír</i> o <i>juzgar</i> a alguien 2. Qué necesito tener para poder conversar dialógicamente y 3. qué beneficios prácticos tiene el diálogo y la escucha en mis relaciones con los demás. En una hoja de rotafolio escribe las conclusiones del equipo y la exponen al resto del grupo.
--------	--	---	--	--	--




SESIONES		TIEMPO	Conectores (con temas o sesiones anteriores)	Actividad	Objetivo Particular	Apoyo Didáctico	Facilitador, ten presente que:	Instrumento de Evaluación
AFFECTIVIDAD		Sección: 3 Duración: 6 h.		# de sesiones: 3 Duración/ sesión: 2h	Objetivo General de la Sección:	Los participantes reflexionarán acerca de su auto-conocimiento y auto-concepto y conocerán el concepto del afecto incondicional y su importancia en el desarrollo personal.		
		Diseño Instruccional: Maru Barrios Facilitador: Maru Barrios		Fundamentación teórica de la sesión:	8. La teoría continente-contenido de Bion 9. ECP: La actitud positiva incondicional. 10. La necesidad afectiva y el desarrollo personal. Lafarga (2004).			
SESIÓN 5	20min	Sección 1: COMUNICACIÓN: <i>1. Expresiones indirectas y reportes, 2. Niveles de Comunicación y 3. Escucha</i>	  Se invita a algún compañero que lea la carta que le hicieron en la sección acerca de su comunicación y lo que opina al respecto. (20 min).	Recuperar los elementos de la comunicación funcional vistos en la sección 2.	Se sugiere que en la recuperación de información el facilitador únicamente funja como moderador.	Checar al inicio de cada sesión que todos los participantes tengan puesta la etiqueta con su nombre.		

40 min	<i>Activa.</i>	<p>🚲 Arma la frase</p> <p>Se divide al grupo en 4 equipos. A cada equipo se le otorga un sobre con palabras que forman distintas frases. Las frases se enumeran a continuación. Después de armar la frase el equipo tiene 15 min para dialogar la idea. Escriben sus principales conclusiones en el formato otorgado por el facilitador. Posteriormente selecciona un vocero que pase a explicar al resto del grupo las conclusiones acordadas y al “restaurador” que pegará en la pared la frase armada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Las emociones básicas son: Miedo, Amor, Tristeza, Enojo y Alegría (MATEA). 2) Toda emoción es válida (no hay emociones positivas o negativas). La responsabilidad no está en sentirla o no sentirla si no qué hago con ella. 3) Detrás de toda emoción hay una necesidad. 4) Mi calidad de vida depende de mis emociones. 	<p>Conocer las emociones básicas y la función de las emociones en nuestra vida.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 3 rompecabezas 2. Formato de conclusiones por equipo 3. Cinta adhesiva 4. Plumones 	<p>Las frases permanecerá visible el resto de las sesiones.</p>	
--------	----------------	--	--	--	---	--

30 min		<p>💡 Teoría de Bion-Klein: Cuando se presenta una emoción existen dos alternativas: o se elabora o se evacúa.</p> <p>Se entiende por elaboración de la emoción todo el proceso que implica la identificación, clarificación, significación y acompañamiento.</p> <p>Se entiende por evacuación la expulsión (o el intento de) por medio de dos formas:</p> <ol style="list-style-type: none"> Somatización Identificación proyectiva (Melanie Klein): Expresiones orales o gestuales que buscan que otro sienta lo que yo siento. Éstas pueden ser para: <ul style="list-style-type: none"> Agredir al otro Defenderse del otro Verbalizar algo que no logro verbalizarme a mí. 	<p>Conocer la dinámica de las emociones para identificarlas y canalizarlas con mayor facilidad.</p>	<ol style="list-style-type: none"> Hoja de rotafolio con la teoría de Bion-Klein Cinta adhesiva. 	<p>Se sugiere hacer énfasis en el proceso que siguen las emociones tanto si se evacúan o se elaboran y no en la terminología psicológica o en los autores.</p> <p>La hoja de rotafolio permanecerá visible el resto de las sesiones.</p>	
--------	--	---	--	--	--	--

	30 min		<p>✂ Reflexión</p>		3. Formato de tarea individual		<p><input checked="" type="checkbox"/> Individual. (Tarea). 📁 Evidencia #. 5</p> <p>Auto-observarme durante la semana. ¿Qué hago con mis emociones? Cada vez que me dé cuenta de algo nuevo, incómodo, agradable lo anoto en una hoja de la siguiente forma:</p> <table border="1" data-bbox="1745 634 2030 820"> <thead> <tr> <th>Fecha</th> <th>Evento</th> <th>Emoción experimentada</th> <th>Necesidad</th> <th>¿qué hice con la emoción?</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>	Fecha	Evento	Emoción experimentada	Necesidad	¿qué hice con la emoción?					
Fecha	Evento	Emoción experimentada	Necesidad	¿qué hice con la emoción?													
SESIÓN 6	10 min	<p>Sección 3: ¿Qué hago con mis emociones? Teoría de Bion-Klein</p>	<p>📄 ¿Qué hago con mis emociones? Alguien quiere compartirla al grupo. (10 min).</p>	<p>Recuperación de información de la sesión 5.</p>													

	50 min		<p> <u>Descarga de Enojo</u></p> <p>Se despeja el área de trabajo. Se disponen dos formas de hacer la descarga:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pegarle con un bat (o palo de escoba en su defecto) a un cubo de hule espuma de buen tamaño. Acompañar cada bateo con una expresión sonora. Puede ser un grito o una frase. (Es muy importante en este ejercicio que las rodillas permanezcan flexionadas todo el tiempo y que al finalizar, la persona permanezca unos minutos con la cabeza y la columna dobladas hacia abajo respirando profundo. 2. Recostarse en un tapete en el piso. Contraer todo el cuerpo lo más posible y al exhalar y relajar la tensión acompañarlo con un grito o frase. <p>Existen muchas otras más técnicas para descargar el enojo: escribir una carta, hacer ejercicio físico, gritar, etc. Explicar de forma general estas técnicas y mencionar que en esta sesión sólo se van a explorar las dos anteriores.</p> <p>Lo ideal es que todos los participantes realicen alguno de los ejercicios.</p>			Recomiendo al facilitador ejemplificar los dos ejercicios para que los participantes perciban con mucha claridad cómo se deben realizar.	
	50 min		<p> Grupal (50 min). ECP.</p>				

	10 min	✂ ¿Qué observé en mis compañeros? ¿Cómo me siento? ¿Qué aprendí hoy? Pedirle a los participantes que anoten las conclusiones de la experiencia en el formato previamente dispuesto en el Portafolio de Evidencias.				<input checked="" type="checkbox"/> Individual.  Evidencia # 6 ¿Cómo me siento? ¿Qué aprendí hoy?
SESIÓN 7	10 min	  Se invita a los participantes a leer en voz alta las hojas de rotafolio pegadas en la pared relativas a los temas vistos de afectividad. Aclarar dudas si es necesario.	Recuperación de información de la sesión 5 y 6.			

20 min		<p>🧠 Teoría de Bion (Continuación). CONTINENTE-CONTENIDO. (Puede ayudar utilizar la metáfora de un vaso de agua derramado para introducir la teoría. El vaso es el continente y las emociones el agua. Cuando el continente no es adecuado para la cantidad de emociones éstas, como el agua, se dispersan (derraman) sin poder ser aprovechadas).</p> <p>Un buen continente tiene las siguientes características:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tolerancia a la espera 2. Tolerancia a la frustración 3. Tolerancia al dolor mental 4. Tolerancia a la incertumbre. <p>La tarea principal como padre es ser un buen continente de mis hijos.</p> <p>Ser buen continente no implica ni resolver ni “sufrir” el problema del otro solo facilitar la elaboración de la emoción (retomando el término de la teoría de Klein).</p>	<p>Compartir una herramienta para la elaboración de las emociones.</p>			
70 min		<p>🔄 Grupal de CONTINENTE-CONTENIDO a través del ECP.</p>				

	30 min		<p>🔗🔗 Cierre de Sección 3: <i>Afectividad</i>. Di en una frase cómo te sientes y qué te llevas de la sesión. (20 min).</p> <p>Explicación de la tarea para el cierre de taller (10 min)</p>	<p>Recordar e integrar los conceptos y experiencias de la Sección 3 <i>Afectividad</i> y de la Sección 2 <i>Comunicación</i>.</p>			<p>👥 Grupal</p>
--	--------	--	---	--	--	--	-----------------

SESIONES		TIEMPO	Conectores (con temas o sesiones anteriores)	Organización de los participantes	Actividad	Objetivo Particular	Apoyo Didáctico	Facilitador, ten presente que:	Instrumento de Evaluación
CIERRE			Sección: 4 Duración: 2 h.		# de sesiones: 1 Duración/ sesión: 2 h.	Objetivo General de la Sección: Los participantes recuperarán las experiencias y aprendizaje del programa y retroalimentarán al grupo, al programa y al facilitador.			
			Diseño Instruccional: Maru Barrios Facilitador: Maru Barrios		Fundamentación teórica de la sesión: 1. ECP 2. Aprendizaje Significativo				
SESIÓN 7		20 min	Sección 3:		👋🎯 Bienvenida.			<p>■ *Se sugiere que los repasos sean hechos a partir de la PARTICIPACIÓN grupal. El facilitador únicamente funge como moderador.</p> <p>Checar al inicio de cada sesión que todos los participantes tengan puesta la etiqueta con su nombre.</p>	■ 😊

60 min		<p>■ 🚲 Dinámica: “Torre de vasos”. Se hacen 4 equipos: panteras, búhos, monos y delfines. Cada participante tomará de una bolsa con papelitos nombrados de acuerdo a estos animales y así serán integrados los equipos. La tarea principal de cada grupo es construir una torre de vasos de unicel. Cada equipo tendrá reglas distintas. (20 min).</p>		F	<p>12. Vasos de unicel 13. Papelitos animales 14. Reglas de cada equipo</p>		<p>■ ■ 🔄 Grupal (40 min). ¿Cómo impactaron el tipo de reglas en los resultados de cada equipo? ¿Cómo se sintieron al experimentar las diferentes reglas? ¿Qué características tuvieron las reglas más funcionales?</p>
60 min		<p>■ 👤 El hijo que le pide permiso a su papá/ mamá para ir a su primera fiesta hasta las 2am. (20 min)</p>		F	<p>15. Corbata, sombrero, pinturas y gorra</p>		<p>■ ■ 🔄 Grupal (40 min). De acuerdo a lo que acabamos de analizar que fortalezas y qué áreas de oportunidad encontramos. ¿Cómo se sintieron los participantes?</p>
20 min		<p>■ ■ 🎯 ✂ Reflexión: ¿Qué aprendí hoy?</p>					



4. FUNDAMENTACIÓN DE LA SOLUCIÓN ELEGIDA

CAP. 1. EL ENFOQUE HUMANISTA y LA PERSONA PLENAMENTE HUMANIZADA.



En este capítulo se expondrá, en forma resumida, el concepto de humanismo y el concepto y las características de la persona humanizada, no desde un enfoque histórico, sino como una mirada filosófica y psicológica que cree en la ilimitada potencialidad de desarrollo del hombre a partir de su humanización. Sólo desde esta postura, y no de la histórica o cultural, es que el humanismo sustenta, teórica y metodológicamente, este programa.

“El humanismo no es teoría, es “reflexión”; pero también es vigilia, “vela”, “cuidado” [...]; es un “procurar” la “humanidad” del hombre “humano” ” [...] Es un saber y es una experiencia que no se circunscribe a un momento histórico, a unos pensadores, a un pueblo y a una determinada cultura. Comprende todos aquellos tiempos y lugares en los que, con todas sus variantes históricas y culturales, prevalece la autenticidad del hombre humanizado, la cual se hace patente en su arte, en su pensamiento religioso, en su moral, en sus formas de vida y en sus más apreciados ideales. (González, 1996).

A pesar de que las raíces de la conformación del concepto ‘humanismo’ se remontan a los griegos clásicos y a los renacentistas y a todas sus expresiones artísticas, filosóficas, científicas y académicas correspondientes, el término humanismo referido en este proyecto, tiene que ver con todo aquello –una mirada, una expresión, un estilo de vida, una forma de ser-que expande, perfecciona y diversifica el ser y que apela al bienestar común (García, 1978)

El humanismo también, implica una concepción ontológica del hombre así como un sistema, además de racional, axiológico (González, 1996). En este sentido, a continuación se presenta la concepción, según la psicología humanista, del hombre humanizado; del sujeto humanizado, que lleva a cabo el humanismo a su ser. Se presenta tanto el perfil bio-psico-social, como el sistema axiológico de una persona humanista-humanizada de acuerdo a Abraham Maslow y a Rogers.

PLENA HUMANIDAD o AUTORREALIZACIÓN de Abraham Maslow (2005).

La plena humanidad es el grado de realización y actualización de las facultades y posibilidades humanas “accesible a la observación externa, como manifestación de la conducta” (p.53) que se logra paulatinamente, paso a paso por medio de un trabajo constante. Esto implica dos grandes procesos bio-

psico-sociales-trascendentales: la amplitud de conciencia y la creación de posibilidades para el desarrollo de la máxima expresión del sí mismo.

La amplitud de conciencia

La plena humanidad implica forzosamente la toma de conciencia de la propia identidad y de las señales internas.

Conciencia de la identidad que es 'biológica' porque, por un lado conduce principalmente al desarrollo y la salud de la persona. No es una identidad alternativa, exterior o adaptada al Yo, sino es una identidad ontológica, intrínseca del Yo que naturalmente conduce al crecimiento. Por el otro lado porque también es integral, es bio-psico-social-trascendental. "La vida valorativa (espiritual, religiosa, filosófica, axiológica, etc.) es una faceta de la biología humana y se encuentra en el mismo continuo que la vida animal <<inferior>> (en lugar de constituir esferas separadas, divididas o mutuamente excluyentes)" (p.386).

Y conciencia de las señales internas físicas - conciencia de las necesidades, habilidades y limitaciones del cuerpo-, de las señales internas psicológicas – conciencia de las necesidades, habilidades-actitudes y limitaciones cognitivas y emocionales-, de las señales socio-afectivas y de las señales trascendentalmente – valores y necesidades supremas, destino propio, posibilidades divinas y limitaciones. Estas señales o necesidades, en los individuos con un alto grado de autorrealización, Maslow las denomina *metanecesidades* ya que están más allá de las necesidades básicas de la persona y buscan el beneficio universal, de sus semejantes. Cuando las personas satisficieron sus necesidades básicas "tienen un sentimiento de pertenencia y arraigo, [...] sus necesidades de amor están satisfechas, [...] tienen amigos, se sienten amadas y merecedoras de amor [...] y [...] tienen un razonable sentimiento de valía y auto respeto" (p.355).

Algunas manifestaciones, a nivel conductual, relacionadas con la amplitud de conciencia de una persona con un grado elevado de plenitud humana o de autorrealización son:

1. Se vive "plena, vívida y desinteresadamente, con una concentración y absorción totales" (p.71).
2. Se escucha y se deja emerger al sí mismo que se actualiza.
3. Se desenmascara la psicopatología: Se identifican los sistemas de defensa y después 'se encuentra coraje para renunciar a ellas'.
4. Se tienen experiencias cumbres: "son momentos transitorios de autorrealización. Se trata de momentos de éxtasis que no pueden compararse, garantizarse, ni siquiera buscarse."(p. 74).

El desarrollo de la máxima potencialidad del YO

La plena humanidad también implica forzosamente llegar a ser lo que se puede ser, 'lo que biológicamente se debe ser'; desarrollar las posibilidades, facultades, aptitudes, capacidades -para relajarse, para sentir placer, alegría, éxtasis-, las capacidades cognitivas, la voluntad, la responsabilidad.

Algunas manifestaciones, a nivel conductual, relacionadas con la creación de posibilidades de una persona con un grado elevado de plenitud humana o de autorrealización son:

5. El criterio central continuo en la toma de decisiones es el crecimiento personal; se elige el crecimiento en lugar del miedo. Se tiene valor en lugar de miedo para expresar lo que auténticamente gusta.

6. Se es tan bueno como se pueda ser. Se hace bien aquello que se elige hacer.
7. Sinceridad; se sume la responsabilidad.

...todo lo que ayudara a la persona a avanzar en dirección de una mayor salud psicológica o una humanidad más plena, equivaldría a un cambio global de la persona. Esa persona más plenamente humana, más sana, generaría como epifenómenos docenas, cientos, millones de diferencias en su conducta, experiencia, percepción, comunicación, enseñanza, trabajo, etc., todo lo cual sería más <<creativo>>. Sería entonces simplemente otra clase de persona con una conducta diferente en todos los sentidos. (p.101).

LA PERSONA QUE FUNCIONA COMPLETAMENTE Carl Rogers

La funcionalidad de una persona es el grado de congruencia que existe entre la experiencia orgánsmica y la experiencia del self.

El self, según Rogers, se encuentra separado en dos estructuras básicas: el yo real y el yo ideal. El yo real es orgánsmico y está en contacto con las experiencias sin filtros; sin los sistemas de defensas activados. El yo ideal es la estructura de sí mismo, formada por el individuo, hecha a partir de introyectos; a partir de las expectativas externas que tienen las personas significativas. El yo ideal es el patrón cognitivo-conductual, generado por el self, que le crea la sensación de ser más aceptado por los demás. Así, mientras mayor sea la discrepancia entre las dos estructuras menor es la funcionalidad de la persona (Lafarga, 2008).

Rogers en su artículo “La persona que funciona completamente” (citado en Lafarga y Gómez del Campo, 2007, Vol.2), presenta las siguientes características como los rasgos principales de una persona funcional:

1. Apertura a la experiencia. La experimentación consciente y no distorsionada -por algún mecanismo de defensa- de cualquier estímulo interno o externo al organismo. La *apertura a la experiencia* es lo opuesto a la *defensividad*. La defensividad es “la respuesta del organismo a las experiencias percibidas o anticipadas como incongruentes con la estructura del self” (p. 96).
2. Vivencia existencial. Como consecuencia de vivir sin defensividad la postura de la persona funcional sería: “lo que seré en el momento siguiente y lo que haré depende de este momento”. En este caso “el self y la personalidad surgen de la experiencia, en vez de que esta última sea traducida o torcida para ajustarse a una estructura preconcebida del self” (p. 99).
3. La experiencia orgánsmica como instrumento confiable de discernimiento conductual. La persona funcional “Haría lo que ‘sintiera correcto’ en ese momento inmediato y hallaría que ésta sería en general una guía de comportamiento, competente y confiable” (p.99).

La experiencia orgánsmica

La persona madura –que tiene un alto grado de funcionalidad plena- para determinar lo que les agradable-desagradable, bueno-malo, conveniente-no conveniente, emplea conscientemente un “proceso valoral orgánsmico” cuyo criterio de medición es la tendencia actualizante. Si la experiencia “actualiza al organismo” es aceptada y si no lo actualiza es rechazada. Esto quiere decir que el sistema axiológico de la persona que funciona completamente es flexible y cambiante, orgánsmico y consciente. La fuente de información del sistema axiológico de una persona que funciona plenamente son sus sensaciones. (Rogers, 1964 publicado en Lafarga y Gómez del Campo, 2007, Vol. 2)

Entonces, el adulto maduro “Comprende que si puede creer en sí mismo completamente, sus sentimientos y sus intuiciones podrán ser más sensatos que su mente, que como personal total puede ser más sensitivo y exacto que solamente con sus pensamientos” (p.147)

Finalmente Rogers resume su postura con respecto al proceso de valoración de la persona que funciona plenamente por medio de las siguientes hipótesis:

1. Existe una base orgánica para un proceso valorativo organizado dentro del individuo humano.
2. Este proceso valorativo en el ser humano es efectivo para la adquisición del crecimiento del self hasta el grado en el que el individuo está abierto a la experiencia que ocurre dentro de él mismo.
3. La manera de ayudar al individuo a encaminarse hacia una apertura a la experiencia es por medio de una relación en la que él sea apreciado como persona por separado, en la que la experiencia que ocurre dentro de él sea empáticamente comprendida y valorada y en la que se le dé libertad para experimentar sus propios sentimientos y los de los otros sin ser amenazado por hacerlo de esta manera. (Rogers, 1964 publicado en Lafarga y Gómez del Campo, 2007, Vol. 2.)

CAP. 2. ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA (ECP)



En este capítulo se expondrá, en forma resumida, el concepto, el autor y las principales características del *Enfoque Centrado en la Persona* ya que esta teoría es el primer sustento teórico y metodológico del programa.

Es un modelo actitudinal de terapia o de relación interpersonal que subraya la subjetividad del otro como el marco de referencia más importante para la construcción del conocimiento y la experiencia. Sólo observando al otro en su totalidad y en su interioridad es que se pueden observar los fenómenos. La realidad no es una dimensión predeterminada o ajena; es construida por la persona.

Carl Rogers



El autor de este enfoque es Carl Rogers, psicólogo estadounidense que dedicó más de 20 años a la investigación de de las estrategias terapéuticas eficaces. Su aportación a la psicología fue muy importante; fue uno de los precursores de la tercera fuerza de la psicología: La Psicología Humanista. Desarrolló una teoría de la personalidad y un modelo de terapia –y todo un nuevo modo de observar al hombre y su realidad- que revolucionó los paradigmas científicos de la época. “todo el conocimiento, incluido el científico, es una vasta pirámide invertida que descansa sobre una pequeña base personal y subjetiva” (Rogers citado en Mainou, 2006 p. 47). Sus últimas obras estudian el desarrollo transpersonal y la espiritualidad. Nace en 1902 y muere en 1987 (Mainou, 2006).

Características principales del ECP

Características de la terapia o relación facilitador-cliente del ECP.

(Rogers citado en Lafarga y Gómez del Campo , 2008).

Objetivo de la terapia del ECP: Generar un “cambio constructivo de personalidad”. Generar una resignificación del self de tal modo que permita una mayor integración con su experiencias orgánicas, “menos conflicto interno, más energía utilizable para una vida efectiva [y] cambio en la conducta” (p. 78) hacia conductas maduras.

La persona que funciona plenamente según el ECP. Características principales de una persona que ha concluido un proceso terapéutico óptimo:

1. Apertura a la experiencia. La experimentación consciente y no distorsionada -por algún mecanismo de defensa- de cualquier estímulo interno o externo al organismo. La *apertura a la experiencia* es lo opuesto a la *defensividad*. La defensividad es “la respuesta del organismo a las experiencias percibidas o anticipadas como incongruentes con la estructura del self” (p. 96).

2. Vivencia existencial. Como consecuencia de vivir sin defensividad la postura de la persona funcional sería: “lo que seré en el momento siguiente y lo que haré depende de este momento”. En este caso “el self y la personalidad surgen de la experiencia, en vez de que esta última sea traducida o torcida para ajustarse a una estructura preconcebida del self” (p. 99).
3. La experiencia organísmica como instrumento confiable de discernimiento conductual. La persona funcional “Haría lo que ‘sintiera correcto’ en ese momento inmediato y hallaría que ésta sería en general una guía de comportamiento, competente y confiable” (p.99).

Condiciones indispensables para que ocurra un cambio constructivo de personalidad según el ECP

- El desarrollo de la persona se da en la relación con el otro.

“Debe existir una relación mínima, un contacto psicológico” (p. 79) entre dos personas para que ocurra un cambio constructivo de personalidad. La relación humana es lo que sana y lo que permite el desarrollo máximo del potencial personal. La persona se conoce a sí misma sólo por la presencia de un “otro”. El Yo, el self, se hace claro y diferente sólo cuando existe otro u otros no-yo.

El hombre se torna un Yo a través del Tú. Aquello que lo confronta y desaparece, los fenómenos de la relación se condensan o se disipan. En esta alternación la conciencia del compañero que no cambia, del Yo, se hace más clara y cada vez más fuerte. (Buber, 2002).

Ahora, si esta relación está dada en igualdad y bajo ciertas características, que se mencionan a continuación, es cuando la relación logra ser un auténtico vehículo de desarrollo. Esto aplica para cualquier relación – terapéutica, académica, laboral, personal, grupal, etc.

El encuentro con el otro, en el ECP, usualmente hace referencia a una relación interpersonal pero es perfectamente aplicable también a una relación intrapersonal; encontrarse consigo mismo. Estar en sí mismo es estar en contacto con los pensamientos, las emociones, las necesidades y los valores más auténticos; los que no están influenciados por los patrones y las expectativas sociales. Es en ese nivel de contacto en donde se pueden detectar las motivaciones más profundas y donde se pueden diseñar los planes de vida más significativos en el ámbito personal o laboral. La introspección es la vía para detectar y generar la auto-motivación.

- La actitud es lo más importante en la relación para el desarrollo. En este sentido existen tres actitudes básicas, indispensables en el facilitador y en general en las personas, para generar relaciones sanas y enriquecedoras:
 1. Autenticidad. ‘Quitarse las máscaras’. Expresar verdaderamente lo que se piensa y se dice, manteniendo al margen los sistemas de defensa. El facilitador o la persona es libre, dentro de la relación, para ser él mismo. Si algún estímulo en la relación llega a adelantarse a la conciencia del facilitador o del cliente “es suficiente que sea subcedida” para que no se

- genere ansiedad. - Subcesión quiere decir que la experiencia sea “reconocida como amenazante para el self sin ningún conocimiento del contenido de esta amenaza” (p. 81).
2. Empatía. “Decisión intencional de estar completamente con el otro”. (Egan citado en Díaz, 2008). No nada más comprender el mundo interno del otro sino sentirlo como el propio “pero sin nunca perder la cualidad de ‘cómo sí’ (Rogers citado en Lafarga y Gómez del Campo, 2001, p.84).
 3. Actitud positiva incondicional. Profundo respeto hacia el otro en su totalidad. “la misma aceptación de las formas en que [la persona] es incongruente como de las formas en que es congruente”. “Es el polo opuesto de una actitud evaluativa selectiva” (p. 83). Esta disposición permite brindarle al cliente o al ‘otro’ un espacio en el que puede experimentar y concientizar sus experiencias orgánicas sin defensividad.
- ➔ Técnica de terapéutica, de facilitación o de comunicación: El reflejo simple y la clarificación de sentimientos (Mainou, 2006): Reiterar lo que dice y siente el otro sin hacer juicios o interpretaciones. Las técnicas apelan al sentimiento porque es lo más primitivo de la experiencia y lo que perdura con más claridad a largo plazo. Los sentimientos también son la respuesta a una significación que a veces puede estructurar un mecanismo de defensa o la distorsión de una experiencia. No se emiten juicios por parte del facilitador porque detrás del enjuiciamiento generalmente existe una necesidad de control; de tener la razón, en la que la relación de ayuda dejaría de ser de igual a igual y, por lo tanto, dejaría de ser, según el ECP, de ayuda.

Desarrollo Histórico del ECP

Zimring y Raskin (citados en Corey, 2001) identifican cuatro etapas en el desarrollo del ECP.

1ª. Terapia no directiva. Década de 1940	Esta etapa se identifica como una reacción al paradigma directivo del psicoanálisis asumido como el enfoque psicológico irrefutable del momento. Su teoría enfatizaba la creación de un ambiente permisivo y no directivo por parte del terapeuta y una relación terapeuta-paciente igualitaria en la que el terapeuta dejaba de ser el experto y el único sano. Las técnicas terapéuticas propuestas son el reflejo y la clarificación de sentimientos.
2ª. Terapia Centrada en el Cliente. Década de 1950.	Renombra su teoría para enfatizar que la terapia estaba centrada en el cliente y no en los métodos no directivos. Rogers argumenta que la mejor forma de comprender el comportamiento de la persona es desde su propio marco de referencia y que la <i>tendencia actualizante</i> es la principal fuerza motivadora de la persona.
3ª. El proceso de convertirse en persona. Década de 1960.	Este período comienza con la publicación (1961) del libro que lleva el mismo título. La premisa central es que el funcionamiento pleno de la persona se logra cuando logra convertirse en sí misma; en su propia experiencia orgánica a través de la apertura a la experiencia. Aquí realiza sus estudios más extensivos de las características eficaces de relación cliente-terapeuta y se expande la aplicación del ECP al ámbito educativo y a los grupos de encuentro.
4ª. El Enfoque Centrado en la Persona. Década de 1970 y 1980.	Etapa de considerable expansión del ECP al desarrollo organizacional, administración, la salud, relaciones internacionales, los grupos familiares y generales, la educación, la resolución de conflictos y modelos sociales pacifistas. En este período Rogers también elabora aportaciones importantes en el ámbito de la Psicología Transpersonal.

Algunas limitaciones del ECP

El Enfoque Centrado en la Persona generalmente no ha funcionado con esquizofrénicos, psicóticos, donde no hay vínculos afectivos o donde existe una brecha cultural amplia (Olivares, 2008).

En el caso de las relaciones familiares y la educación el ECP es funcional si es aplicado estratégicamente, no si es practicado como en las relaciones terapéuticas. Por ejemplo, en la disciplina familiar. No se emplea el reflejo simple del ECP con el niño o adolescente para establecer todas las reglas a seguir; sólo algunas de las reglas serán consensuadas y las otras serán impuestas. Donde es imprescindible aplicar a cabalidad el ECP, específicamente las tres actitudes, es cuando el adulto está decidiendo cuáles son las reglas –en qué consisten y cuándo son aplicadas- que le va a “imponer” a su hijo. De esta forma, en la familia –y en forma muy similar, en la educación- el adulto padre o el adulto maestro aplica a cabalidad el ECP en la relación intrapersonal y con los demás adultos; con los niños y adolescentes aplica el ECP en forma parcial y estratégica. Esta modalidad de aplicación parcial del ECP con los hijos la propongo así ya que la familia debe tener una estructura claramente jerárquica en la relación padre/madre-hijo/a para su plena funcionalidad. Entre la pareja la relación sí es “de igual a igual”, de pares; pero entre padres-hijos, si los límites y la autoridad no están claramente definidos resulta disfuncional para el crecimiento saludable de los hijos (Luján, 2009). Cabe resaltar que límites definidos no es sinónimo de límites inflexibles –lo cual, de hecho, es síntoma justamente de la disfuncionalidad familiar (Cusinato, 1992, Satir, 2005 y Lujan, 2009).

CAPÍTULO 3. CONSTRUCTIVISMO Y APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO



En este capítulo se expondrá, en forma resumida, los principales conceptos y exponentes de la corriente pedagógica constructivista y la teoría del *Aprendizaje Significativo*, ya que sustenta teóricamente la metodología del programa.

Constructivismo

El constructivismo es una corriente psicológica, filosófica, pedagógica, clínica y social que sostiene que el conocimiento es elaborado activamente por individuos con una estructura cognoscitiva previa y no es percibido del ambiente en forma pasiva o neutral. De tal forma que la persona, la cultura, la tecnología y la realidad en general del sujeto es la consecuencia de la capacidad del hombre de aprender y de reflexionar sobre sí mismo. (Díaz y Hernández, 2002)

A pesar de que algunos (Delval citado en Díaz y Hernández, 2002) remontan las primeras ideas relacionadas con el constructivismo epistemológico a Darwin, Marx, Vico o Kant; en el ámbito psicológico y pedagógico la teoría se estructura formalmente con Lev Vigotsky y con Jean Piaget –s. XX-. Mientras que Piaget estudiaba los mecanismos psicológicos y genéticos del individuo que intervenían en la construcción del conocimiento, Vigotsky concentró sus estudios en la dimensión sociocultural. Algunos constructivistas favorecen el postulado de que el aprendizaje se da en los procesos mentales internos- de Piaget-, otros el que se da a raíz de la interacción social -de Vigotsky- y otros argumentan que son estudios complementarios que juntos le dan una visión integral al proceso de construcción de conocimiento.

Lev Vigotsky



1896-1934. Psicólogo soviético oriundo de Byelorussia, que estudió el desarrollo de los conceptos en la infancia y la juventud, basado en la práctica social del niño. Influenciado por Pavlov, enfatizó la necesidad de la ciencia de adoptar métodos científicos y no introspectivos. Sus trabajos fueron publicados después de su muerte en 1934 y fueron descubiertos en occidente hasta 1958. Estudió en la Universidad de Moscú y a partir de 1924 realizó una serie de investigaciones en psicología del desarrollo, pedagogía y psicopatología. Presentó, en su libro más famoso *Pensamiento y Lenguaje*, la primera teoría del desarrollo del lenguaje y del pensamiento lógico en el niño a partir de su interacción con los adultos, en la escuela y con su mundo circundante. En su siguiente trabajo *La Crisis de la Psicología* elaboró una sólida crítica a la psicología marxista imperante en la Unión Soviética en el aquel entonces. El enfoque de Vigotsky enfatiza que en la relación educador-educando el niño es un agente activo en el proceso de aprendizaje. Murió de tuberculosis a los 38 años. (Encyclopedia of Marxism, 2008).

Jean Piaget



1896-1980. Nació en Suiza. Fue reconocido en su juventud como un importante estudioso de moluscos. Estudió Ciencias Naturales en la Universidad de Neuchâtel donde obtuvo un doctorado. En 1921 se convirtió en director de investigación en el Instituto J.J. Rousseau en Ginebra. En 1923 se casó y tuvo tres hijos, Jacqueline, Lucienne y Laurent, en dicho matrimonio, los cuales fueron su objeto de estudio por muchos años. De 1925 a 1971 se desempeñó como psicólogo, sociólogo e historiador de ciencias naturales en Suiza, Francia y Ginebra. Escribió más de 60 libros y publicó cientos de artículos. Creó y dirigió hasta su muerte, el Centro Internacional de Epistemología Genética. Sus investigaciones en psicología y epistemología genética tenían un objetivo único: ¿Cómo se desarrolla el conocimiento? Su teoría principal consiste en que el conocimiento se construye progresivamente a partir de estructuras previas que se sustituyen unas a otras por medio de un proceso de inclusión que comienza en la niñez con un bajo grado de lógica y va acrecentándose conforme se avanza a la adultez. Obtuvo numerosos premios y grados honorarios alrededor del mundo. (Smith, 2000).

Existe otra corriente constructivista como la radical que argumenta que todo conocimiento es producido únicamente en la subjetividad de tal modo que la experiencia de cada persona produce una realidad particular. Los principales exponentes de este grupo son Paul Watzlawick, Ernst von Glasersfeld, Heinz von Foerster –austriacos- y Humberto Maturana –chileno. (Díaz y Hernández, 2002)

Por otro lado, el estadounidense Jerome Bruner, desde la psicología cognitiva, a partir de algunas aportaciones de Vigotsky, ha contribuido significativamente con la corriente constructivista y con la pedagogía con diversos modelos cognitivos y teorías del aprendizaje entre las que destacan el desarrollo de la currícula en espiral, los modos de representación, el aprendizaje por descubrimiento y la teoría de la instrucción. (Smith, 2002).

Aprendizaje Significativo

El Aprendizaje Significativo es una teoría psico-pedagógica creada por el estadounidense David Paul Ausubel en 1960 fundamentada en el constructivismo. Explica que el aprendizaje se da como resultado de la relación que hace el alumno de la información que le es presentada o que es descubierta con algún aspecto relevante de su estructura cognoscitiva previa. En otras palabras, es el resultado obtenido del nexos que hace la persona de la nueva idea con alguna experiencia, percepción, conocimiento, ideología o pensamiento relevante, previo, consciente o inconsciente.

Cabe señalar que dicha relación -entre la nueva información y la estructura cognoscitiva previa- no es efectuada arbitrariamente y no retoma literalmente la nueva información. Esto quiere decir que la persona va a conectar el nuevo dato, por un lado, con un dato previo que no es escogido voluntariamente y, por otro, que el nuevo dato no es integrado tal y como se presenta.

David Ausubel



1918-2008. Psicólogo estadounidense, seguidor de Jean Piaget que colaboró significativamente con el enfoque constructivista. Creció en Brooklyn, Nueva York y estudió psicología en la Universidad de Pensilvania. Trabajó en Alemania con personas marginadas y posteriormente hizo tres residencias psiquiátricas en el Servicio de Salud Público de los E.U.A. En la Universidad de Columbia obtuvo un doctorado en Psicología del Desarrollo y fue profesor catedrático de varias universidades en E.U.A., Canadá y Europa. En 1973 se retiró de la vida académica para dedicarse por completo a la práctica psiquiátrica. Sus principales áreas de interés en la psiquiatría fueron la psicopatología, el desarrollo egoíco, adicción a las drogas y psiquiatría forense. Publicó varios libros y más de 150 artículos referentes a los temas citados y a la psicología educativa. En 1976 recibe el premio *Thorndike* de la Asociación Americana de Psicología por “Significativas Contribuciones Psicológicas a la Educación” (www.davidausubel.org).

Características principales del Aprendizaje Significativo

El aprendizaje significativo se da sólo si el alumno cuenta con “una actitud de aprendizaje significativo” y si el “material es potencialmente significativo”. La actitud de aprendizaje significativo quiere decir que la persona aprendiz cuente con la disposición de integrar a su esquema cognoscitivo la nueva información en forma no arbitraria y no al pie de la letra y el material potencialmente significativo se refiere a dos cosas: uno, que la información pueda ser relacionada congruentemente con ideas particulares previas o con un “sistema más amplio” de ideas y dos, que la información presentada pueda ser integrada a partir de ‘distintas lecturas’ sin que se extravíe el concepto central -y no que pueda ser aprendida únicamente si se efectúa una lectura específica dada.

El aprendizaje significativo puede darse en combinación con otros tipos de aprendizajes de ahí que se puede decir que existen varios tipos de aprendizaje significativo: *el aprendizaje de representaciones*, *el aprendizaje de conceptos* y *el aprendizaje de preposiciones*. El de *representaciones* “se ocupa de de los significados de símbolos o palabras unitarios”, el de *preposiciones* se ocupa de “los significados de las ideas expresadas por grupos de palabras combinadas en proposiciones u oraciones” – “el significado de la preposición no es simplemente la suma de los significados de las palabras componentes”- (p. 53) y el de *conceptos* es “un tipo mayor de aprendizaje de representaciones” (p. 54)ya que implica también el análisis de símbolos aislados pero que ahora hacen referencia, no a un objeto o palabra, sino a un criterio.(Ausubel, Novak y Hanesian, 2005).

Se dice entonces que el Programa de Desarrollo Personal para Padres metodológicamente se basa en la teoría del Aprendizaje Significativo porque el contenido, impartido a través de dinámicas, rol playing y ejercicios grupales e individuales, es diseñado de tal forma que cada participante pueda integrar, de acuerdo únicamente a su subjetividad, las habilidades y actitudes propuestas que necesite, en el modo en que las

necesite, en la profundidad y alcance que necesite. Debido a que el objetivo principal del programa es la transformación potencial de habilidades y actitudes, sólo a partir de la significación, percepción y sentimientos de la persona es posible dicho desarrollo y dicho aprendizaje. De ahí que el compromiso del programa es el diseño no arbitrario de la información subyacente a cada ejercicio o dinámica y la conformación de un ambiente psicológicamente seguro. Depende del participante entonces la integración del nuevo conocimiento.

CAP. 4. LA FAMILIA y LA FUNCIONALIDAD FAMILIAR



En este capítulo se expondrá, en forma resumida, la visión del programa acerca del concepto de familia y de funcionalidad familiar. Estos conceptos son fundamentados en la psicología y sociología y son complementarios con la visión del humanismo y del Enfoque Centrado en la Persona referente a la salud y funcionalidad.

La familia es “el núcleo primario y fundamental para proveer la satisfacción de las necesidades básicas del hombre” Es indispensable para la supervivencia y el desarrollo de los individuos. Como “principal agente socializante” influye en forma prioritaria en la conformación integral de una persona (Sánchez, 2008).

Las principales funciones de una familia natural, según José Pérez Adán (citado en López, 2005)

1. Equidad generacional. Promueve la “corresponsabilidad intergeneracional” entre los miembros que tienen diferentes edades y que desempeñan diferentes roles.
2. Transmisión cultural. Educa valores, ideologías, costumbres, hábitos, lenguaje, desempeño de roles y formas de significar la vida.
3. Socialización. Provee “los conocimientos, habilidades, virtudes y relaciones que permiten que una persona viva la experiencia de pertenencia a un grupo social más amplio”. Enseña “los límites y alcances de lo público y lo privado” (p.14).
4. Control social. “Introduce” al ejercicio de la responsabilidad, la normatividad, la disciplina, la constancia y la congruencia en general.
5. Afirmación de la persona por sí misma.

la familia funciona cuando ofrece una experiencia para todos sus integrantes de afirmación de la persona por sí misma, es decir, cuando el carácter suprautilitario de las personas –el valor que las personas poseen independientemente de su edad, salud, congruencia moral, capacidad económica, o filiación política – se salvaguarda y se promueve.

Las anteriores, son algunas de las funciones-objetivos de la familia. Como se aprecia, dichos objetivos operan en múltiples dimensiones: bio-psico-social-trascendental –entendiendo la dimensión trascendental como aquella que comprende todas las experiencias más allá de la psique, que apelan a lo espiritual- y cada una implica todo un universo operativo, actitudinal, pedagógico y axiológico. Cabe aclarar que ninguna de las dimensiones es más importante que la otra en términos de desarrollo personal y funcional por lo que, **el objetivo global de una familia es la satisfacción integral y armónica de las necesidades bio-psico-sociales-trascendentales de todos sus miembros.**

¿Cómo se cumple este gran reto? A continuación se presentan los conceptos y rasgos que, según la psicología humanista y el desarrollo humano, de la funcionalidad familiar. Se considera que una familia es funcional cuando logra el objetivo global previamente definido dentro de los parámetros de la salud integral.

Funcionalidad o Salud Familiar

El concepto de salud o funcionalidad se refiere, según Maslow, a la capacidad que tiene una persona de actualizar sus “facultades y posibilidades humanas” (1982) y, según Rogers, a la cercanía que exista entre la experiencia orgánica y la experiencia del *self* (Lafarga y Gómez del Campo, 2007). Lafarga (2004) expone, con relación a la salud humana, que el rechazo afectivo es el principal bloqueo para el desarrollo de cualquier persona. Integrando estas tres aportaciones humanistas, se puede decir que:

La salud familiar se refiere a la capacidad que tiene una familia, como grupo y como sistema, de desarrollar al máximo las potencialidades de cada uno de sus miembros a partir de la satisfacción armónica de sus necesidades afectivas, permaneciendo abierta y flexible a la experiencia interna y externa. Rescatando también la idea de Cusinato (1992) que establece como experiencia interna de la familia a “la pérdida, cambios y evoluciones de sus miembros” y como experiencia externa a las transformaciones de “la estructura económica, cultural, social” (p.351).

Alguna de las características de las familias saludables o funcionales son:

- ✓ Capacidad de regular “oportunamente la estabilidad de los procesos autodirectivos y de promoción del cambio”.
- ✓ Fomenta en sus miembros la independencia, la autonomía y la responsabilidad.
- ✓ Asegura que todos sus miembros obtengan “seguridad emocional y social mediante relaciones de proximidad y reciprocidad”.
- ✓ Sus miembros cuentan con diversas herramientas para contactar, asumir y afrontar la realidad. (Cusinato, 1992).

Principales áreas de las que depende la funcionalidad familiar: afecto, comunicación y control

Al parecer, la disfuncionalidad familiar tiene que ver principalmente con tres variables: la comunicación, el afecto y la disciplina (Muñoz y Graña, 2001; Mendizábal y Anzures, 1999 y Fuentes, Motrico y Bersabé, 2003).

Comunicación

Los grupos familiares occidentales tienden a establecer una comunicación indirecta; es decir, las necesidades reales -de índole afectiva, psicológica, física, etc. - no son expresadas; en su lugar, son

manifestadas otras necesidades que se adaptan mejor a las expectativas del grupo. Por ejemplo: Un padre que castiga a su hijo adolescente por “haberle faltado el respeto” cuando en realidad el castigo lo impone por temor a que su autoridad y poder se vean debilitados. Generalmente las familias que se comunican indirectamente están conformadas por miembros que se sienten amenazados, ya sea, porque pueden ser rechazados o porque pueden perder el control.

Afecto

Dice Muñoz-Rivas y Graña (2001) que aquellas “interacciones padre-hijos caracterizadas por la ausencia de conexión” o aquellas caracterizadas por la “sobreimplicación maternal en las actividades con los hijos” tienen una posible relación con los adolescentes consumidores de drogas, por ejemplo. Cualquier vínculo paterno-filial que no esté fundamentado en la manifestación genuina de afecto tiende a la disfuncionalidad.

Disciplina

La inconsistencia o la baja claridad de límites también es un factor de disfuncionalidad en la familia. Un niño o un adolescente que no tiene claro cuáles son las reglas, por qué están establecidas y cuáles son las consecuencias por incumplimiento, probablemente no sepa establecer límites consigo mismo y con lo demás lo que minará considerablemente su funcionalidad personal.

Parámetros de la Salud Familiar

Según Barnhill (citado en Cusinato, 1992) existen ocho parámetros de salud familiar expresados en binomios salud/patología, agrupados en cuatro dimensiones mayores que engloban los dos parámetros más influyentes entre sí. Se presentarán únicamente las definiciones del indicador de salud debido a que el enfoque de este proyecto es humanista. Cabe aclarar que el término patológico, cuya definición no se presenta aquí, tiene una relación antagónica por lo que el significado resulta ser exactamente lo contrario.

I. Procesos de Identidad

- 1) *Individualización / Absorción*. Grado de fortaleza del Yo de cada miembro. Esto implica autoconciencia, autoestima, autonomía y responsabilidad bio-psico-social-espiritual.
- 2) *Reciprocidad / Aislamiento*. Grado de desarrollo del “sentido de intimidad emotiva y de unidad” que es posible solamente entre miembros que han avanzado en el desarrollo su individualización.

Es necesario distinguir en esta dimensión que la autonomía –expresión del parámetro de individualización– no es opuesta a la unión –expresión del parámetro de reciprocidad. Son más bien complementarias. “Una autonomía sana, genuina, se da sólo si se mantiene una unión sana y satisfactoria” (Ackerman citado en Cusinato, 1992).

II. Procesos de cambio

- 3) *Flexibilidad / Rigidez*. Grado de adaptación alcanzado ante los procesos de cambio internos y externos a la familia. Esto implica un amplio rango de estrategias de significación y afrontamiento a la realidad cambiante.

- 4) *Estabilidad/ Desorganización*. Grado de “consistencia, responsabilidad y seguridad en las interacciones familiares”.

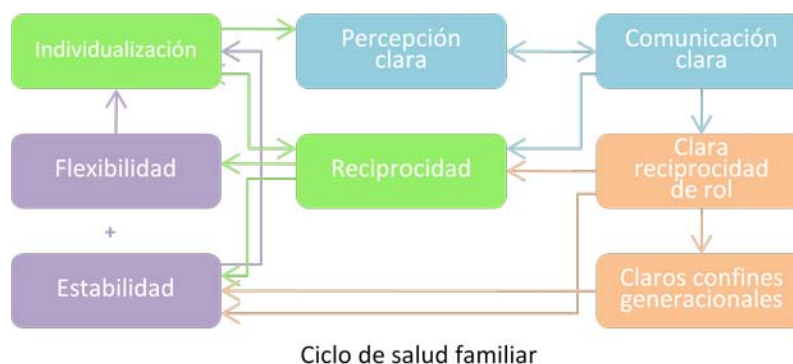
III. Procesos de información

- 5) *Claridad de percepción / Percepción no clara o distorsionada*. Grado de claridad en la auto-percepción y en la percepción de los demás. Según Rogers sería una percepción no defensiva, ya que los sistemas de defensa son mecanismos que distorsionan la experiencia para que la estructura del *self* no se vea amenazada.
- 6) *Claridad de comunicación / Comunicación no clara o distorsionada*. Grado de claridad y precisión con el que se logra expresar las sensaciones, sentimientos, pensamientos y conductas y grado de escucha activa.

IV. Estructuración de rol

- 7) *Reciprocidad de rol / Roles no claros o conflictos de rol*. Grado de consenso, entre la pareja paterna o fraterna, acerca de la ejecución y secuencia del rol asignado. La idea central es que ambos roles sean complementarios. Generalmente este acuerdo se efectúa implícitamente aunque, en ocasiones, es posible y necesario explicitarlo.
- 8) *Claridad de confines inter-generacionales / Confines generacionales vagos o interrumpidos*. Grado de alianza que existe entre los miembros de la misma generación dentro una familia: alianza paterna, alianza fraterna. Cuando la alianza vertical es más pronunciada que la horizontal pueden existir poca claridad entre los roles de los progenitores y de los hijos.

Los ocho parámetros se encuentran relacionados entre sí de acuerdo al siguiente esquema.





5. RESULTADOS Y CONCLUSIONES

A continuación presento:

1. Registro de cada sesión del programa de acuerdo a cuatro criterios principales:
 - I. Auto-observación
 - II. Mi observación del grupo
 - III. Lo que el grupo reportó
 - IV. Reflexión final de la sesión.
2. Mis conclusiones de la experiencia del taller **Desarrollo Personal para Padres a través del Enfoque Centrado en la Persona** aplicado en el Centro de Desarrollo de la Comunidad con respecto a varios aspectos del taller como: el contenido, la metodología, la evaluación, la duración, el trabajo en el CDC, mi percepción del grupo y mi facilitación. Finalmente presento los alcances del taller a partir del objetivo principal planteado.

1. Registro de Sesiones

Sesión 1 Presentación del grupo, objetivo, reglas y contenido del curso

Sección 0 **Introducción**

Fecha: 16/10/2009	Horario: 17 a 19 hrs.
No. de asistentes: 12	
Lugar: Centro de Desarrollo de la Comunidad. Santa Fé.	Facilitador: Maru Barrios

I. Auto-observación

	Fortalezas, logros y aspectos funcionales	Áreas de oportunidad	Propuestas de mejora
MI FACILITACIÓN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tengo la <u>habilidad de incluirme rápidamente en los grupos nuevos</u>. Identifico que naturalmente soy cálida y alegre en un inicio y esto facilita los primeros comienzos en los grupos a los que he pertenecido. 2. <u>Claridad en la secuencia de las actividades pre-diseñadas</u> para esta sesión y en el objetivo de cada actividad. Esto me ayudó a conectar los ejercicios de tal modo que el ejercicio anterior enriquecía el siguiente. 3. <u>Me sentí motivada</u>. Al inicio de la sesión sentí mucho entusiasmo por comenzar “la aventura”. Todo era incierto en ese punto pero sentía una esperanza rotunda de que toda marcharía de la mejor forma que tendría que marchar. Agradecida también por la oportunidad de estar en ese lugar, con esas personas y con 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Administración del tiempo</u>. En el ejercicio del “Objeto desconocido”, que lo planeé para conversar acerca del desarrollo de la conciencia como objetivo del grupo, me arriesgué a hacerlo cuando restaban sólo 15 min de sesión. Este no fue tiempo suficiente para que los propios participantes generaran sus propias ideas acerca de la conciencia y su importancia por lo que la conclusión no fue tan enriquecedora porque la di yo a las prisas. 2. <u>Tendencia a resolver</u>. Quería “ganarle” tanto al tiempo que comencé, no sólo a inducir la conclusión sino a dar mi punto de vista de la conciencia y reducir el espacio de conversación de los participantes. Esta parte final se parecía más a un monólogo que a un diálogo. Al sentirme presionada por terminar a tiempo comencé a trabarme y a revolver 	<p>Poner atención más en el grupo que en mis necesidades de control; del “deber ser”.</p> <p>Comunicar al grupos mi necesidad de controlar, de resolver y mis sensaciones respectivas y expresar cómo me pueden apoyar en este aspecto.</p>

	<p>migo misma permitiéndonos un espacio para conversar y crecer y creo que esto impactó positivamente en el establecimiento del clima armónico que se generó en términos generales.</p>	<p>y rebuscar mis ideas acerca de la conciencia y su importancia. Al final logré clarificar un poco más lo que quería decir.</p> <p>3. <u>Falta de ensayo del ejercicio.</u> Además del tiempo, creo que lo que me hizo no ser tan fluida en mi exposición de ideas es que no ensayé con exactitud las ideas principales con las que iba a hilar el “objeto desconocido” con la conciencia. Un guión previo con las principales ideas me hubiera dado mucha más claridad.</p> <p>4. Identifico en mí una <u>tendencia a explicar; a “enseñar”</u> y esta no es la mejor actitud de partida para facilitar. Sentía las mismas ganas de escuchar que de compartir lo que pensaba y sentía. Tengo que verificar con mis supervisores esta situación. Lo que me digo a mí misma en este momento es: “Simplemente observa estas ganas de compartir igual de fuerte que las de escuchar. Obsérvate y no te despegues de ti en las siguientes sesiones”.</p>	<p>Aplicar todas las actividades previamente a la sesión del taller. Si es necesario repetirlas hasta sentir las seguras.</p> <p>Observar u contactar esta necesidad cada vez que se presente.</p>
<p>DESARROLLO DE LA SESIÓN</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Creo que se generó un <u>ambiente armónico</u>. Los participantes se sintieron involucrados en la creación de las normas internas del grupo y percibí que esto los motivaba. 2. <u>El rompehielo resultó ser atractivo y disfrutable para los participantes.</u> Presentarse a través de una canción y de un color nos permitió comenzar a identificar semejanzas con los compañeros además de que estimuló 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>El espacio físico.</u> Sólo por esta sesión el salón designado para el taller no estaba disponible porque el mobiliario no había sido acondicionado para el trabajo del taller por lo que tuvimos que llevar a cabo la sesión en un área semi-abierta que no gozaba de privacidad y además estaba muy reducida. En esta sesión se logró conversar de todos los puntos planeados con relativa fluidez. Los temas formalmente aún no tocaban la 	

	<p>el hemisferio derecho que permite acceder a un plano un poco más íntimo. Despertó muchas risas esta sección.</p>	<p>intimidación de los participantes a lo que le adjudico la fluidez de la conversación, sin embargo, creo que el espacio si sigue siendo el mismo no favorecerá del todo un ambiente de seguridad psicológica.</p> <p>2. <u>No hubo alguna persona que cuidara a los hijos de los participantes.</u> Esta fue el área de oportunidad principal. En algún momento fue tan difícil lograr que los participantes se concentraran entre los juegos, llantos y gritos de los niños que, de plano, una de las participantes tuvo que retirarse de la sesión una hora antes.</p> <p>3. <u>Ejercicio no adecuado para el objetivo deseado.</u> Después de aplicar el ejercicio de "El objeto desconocido" me doy cuenta que no es la actividad adecuada para reflexionar sobre la conciencia y su importancia en la paternidad y en la vida. No es el adecuado por el ejercicio en sí y por la forma en la que lo conducí.</p> <p>Creo que la metáfora que visualicé inicialmente al diseñar esta actividad es más personal; no tan "universalizable". Cuando no sé lo que me pasa por dentro se me figura igual que estuviera reconociendo algún objeto o lugar con los ojos vendados. Para los demás no lo sé, lo dudo.</p>	
--	---	--	--

II. Observación del grupo

Mis observaciones del grupo.

En términos generales sentí al grupo con una gran disposición. Las limitaciones del espacio físico de y de los juegos de los niños no desviaron la atención de los participantes. Estaban en general muy atentos a las actividades, a los nuevos compañeros y al nuevo espacio en general.

Algunos participantes como Alberto, Angélica, Libertad, Cynthia y Carolina tomaban la iniciativa rápidamente para compartir. A ellos los sentía como ocupando cómodamente su lugar en el grupo.

III. Reporte del grupo

Instrumento de evaluación: Cuestionario oral grupal. Preguntas: A partir de los que conversamos en esta sesión y del ejercicio que realizamos ¿cómo me siento? ¿qué me llevo?

Reportes de los participantes:

Algunas de las expresiones reportadas fueron: “me voy con una nueva experiencia”, “me voy con la mente más abierta”, “me siento relajada”, “alegre”.

IV. Reflexión Final

Lo que observo de mí a partir de esta sesión es que estoy, como facilitadora, identificándome con el “hacer”; esperando el “logro”, el éxito por lo tanto, con ganas de resolver, de “enseñar” y controlar. Aquí tengo que trabajar con migo misma: Soy independientemente de lo que hago bien o mal. Necesito validarme más desde adentro.

Sesión 2 Expresiones Indirectas y reportes
Sección 1 **Comunicación**

Fecha: 30/10/2009	Horario: 17 a 19 hrs.
No. de asistentes: 11	
Lugar: Centro de Desarrollo de la Comunidad. Santa Fé.	Facilitador: Maru Barrios

I. Auto-observación

	Fortalezas, logros y aspectos funcionales	Áreas de oportunidad	Propuestas de mejora
MI FACILITACIÓN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Me sentí mucho más cómoda con mi estilo en esta sesión. Con mi estilo me refiero a que soy muy expresiva con el lenguaje no verbal y generalmente trato de reprimir esto cuando facilito. Esta vez no nada más lo dejé fluir sino que me sentí cómoda. 2. Me sentí más relajada y aceptante cuando me llegaba a atropellar en algún comentario o explicación. Me sirve mucho pensar que, no sólo es válido sino funcional, replantear alguna instrucción o proponer un cambio repentino si me surge una nueva idea. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Montaña rusa de emociones.</u> En esta sesión experimenté muchas emociones: ansiedad, apatía, alegría, compasión. Al inicio de la sesión sentía apatía. No sentía ganas de facilitar la sesión. Estuve ahí más por el compromiso que por la disposición que sentía. Físicamente me sentía muy cansada porque había tenido un desgaste de energía importante en la semana. Lo siguiente que identifiqué fue estrés porque de pronto me invadió un pensamiento de que no iba a ser yo "suficiente" para aquellas personas que asistían. Me mantuve contactándome durante toda la sesión y respirando. La mayor parte del tiempo me fue suficiente la estrategia de observación. Sólo por momentos sentía mucha ansiedad por interrumpir a los participantes y "darles la versión correcta" así que 	

		<p>la escucha no me fue fácil. Al finalizar la sesión me sentía satisfecha y alegre por haberme mantenido en contacto conmigo misma y sentir compasión y respeto por mí y por el grupo.</p> <p>2. <u>Falta de confianza en mi propuesta de sesión.</u> En la primera actividad, que era la lectura de un pasaje, me sentí nerviosa cuando las lectoras comenzaron a tener dificultad para leerlo fluidamente. Empecé a imaginar que estaba siendo aburrido para los participantes y sentí muchas ganas de “resolver” la situación. Lo identifiqué y me mantuve respirando.</p> <p>3. <u>Tendencia al Control.</u> Me doy cuenta viendo el video que me era muy importante llevar a cabo la sesión tal como la estructuré. Inconscientemente me era más importante que estar con el grupo. Tengo que estar muy alerta de esto en futuras sesiones. Como parte de mi tendencia al control, también sentí muchas ganas de “resolver las fallas que estaban teniendo las participantes”. Cuando me escuché respiré.</p>	
DESARROLLO DE LA SESIÓN	<p>1. Creo que fue un acierto modificar la propuesta original de la sesión. Hicimos el ejercicio de “El Semáforo” y el resto de la sesión lo dejé como grupo de crecimiento. Ya no apliqué el tercer ejercicio de parejas que había</p>	<p>4. La educadora asignada para cuidar los niños sólo pudo cuidarlos 1 h. La mitad de la sesión los chiquitos estuvieron con el grupo y fue difícil trabajar la última hora sin distracciones.</p>	

programado. Esto permitió que pasáramos del nivel racional en el que estábamos a uno más emocional; más profundo.		
---	--	--

II. Observación del grupo

Mis observaciones del grupo.

En esta sesión sentí cierta contención en varios participantes de tomar la palabra. Los percibí, en general, observando y escuchando atentamente pero no listos aún para compartir. Considero que esto es una actitud, además de normal al inicio de un proceso de conformación grupal, saludable. Lo interpreto como si los participantes estuvieran asegurándose de que es el lugar y las personas son las adecuadas para exponer su intimidad. Esto quedará confirmado o descartado cuando vayan avanzando las sesiones.

Oros participantes toman la palabra rápidamente para hacer relatos largos de sucesos “despersonalizados” (Claudia y Norma). Les costó responder concretamente a las preguntas. Según mi interpretación esto sucede por el motivo que describí anteriormente o porque probablemente se les dificulte contactar con ellas mismas, con sus sentimientos – o una combinación de ambas. Inclusive, a Claudia la percibí con una gran necesidad de “tomar el micrófono” y platicar de sus cualidades. Además le gustaba dar consejos, generalizar. Un poco como jugando un rol de líder. Alberto también buscando aconsejar al grupo. Cabe resaltar que Claudia es terapeuta de lenguaje y Alberto ya tomó un taller para padres en este mismo lugar por lo que, de alguna forma, interpreto que esto los hace sentir seguros, “con un camino recorrido en el desarrollo humano” que ahora les permite enseñar más que aprender.

Siento a otros participantes (Tere, Armando y también en este aspecto a Alberto) con una gran necesidad de desahogar lo que les afecta y de recibir un consejo. Armando, desde su presentación al inicio de la sesión, externó que él encontraba ahí una oportunidad de desahogarse y contó su experiencia de la semana anterior cuando fue asaltado. Observé que él tenía una gran necesidad de desahogar su angustia y estrés. En su caso, creo que esta “confianza” que sintió en el grupo se debía más a una idea previa de que “este tipo de grupos sirven para que uno se desahogue”. Armando expuso una problemática pasada y pidió consejo. En su caso, creo yo que buscó “probar” tanto al facilitador como al grupo ya que la problemática que expuso era algo que él mismo dijo haber superado. Por último, Tere expuso un tema que le causaba dolor y

enojo, vigente y lo compartió con toda la emoción presente. Creo que ella (y un poco Angélica también) jugó un rol “rompe hielo”; abrió una puerta más profunda en la conversación del grupo.

Otro aspecto importante de resaltar es que varios participantes parten de la postura existencial “estamos mal”. Después de la lectura del pasaje “Los tres cuervos” como actividad introductoria al tema, al preguntarles qué opinaban acerca de los problemas de comunicación de los personajes del pasaje, Angélica dice que así como los personajes, todos estamos mal en la comunicación y varios compañeros asienten con la cabeza como apoyando la afirmación. Contrastando esto con los participantes (Claudia y Armando) que parte de la postura opuesta “estamos bien y vamos a enseñarles” me hace interpretar que en general, es como si el grupo tuviera una visión dicotómica de la realidad: “estamos bien” o “estamos mal”; como si fuera una práctica usual para todos ponderar positiva o negativamente los pensamientos, sentimientos y acciones propios y de los demás.

En general percibí una gran necesidad de los participantes de encontrar herramientas y soluciones. Más situados en la expectativa de resolver, borrar, modificar. En este mismo sentido, todos en general como buscando en el facilitador un consejero o un “técnico reparador”. Esto me hace pensar que es necesario trabajar con una actitud, como diría Maslow (1990) más taoísta en la que existe la posibilidad de auto-observarse desde la compasión y buscar la mirada integradora más que la dicotomizada.

III. Reporte del grupo

Instrumento de evaluación: Cuestionario oral grupal. Preguntas: A partir de los que conversamos en esta sesión y del ejercicio que realizamos ¿qué aprendí? ¿qué me llevo?

Reportes de los participantes:

Algunos participantes respondieron con facilidad y concreción a las preguntas planteadas:

Carmen: Me doy cuenta que todos tenemos problemas, que no soy la única y que en grupo podemos salir adelante.

Tere: Me siento desahogada.

Marlene: Creo que esta plática me sirve porque yo generalmente no le digo las cosas a mi esposo. Me sirve escuchar a los demás y espero poder platicar de mí en alguna sesión.

Lupe: Esto me está sirviendo y me va a servir para saber cómo manejar los sentimientos y necesidades que me guardo.

Válery: Creo que esto me va a servir mucho para aprender a expresarme porque tengo un carácter muy explosivo

Algunos otros participante (como Claudia, Armando y) no comentaron nada. Y a los demás se les dificultó responder concretamente y en relación con la pregunta hecha. Norma y Libertad comentaron experiencias personales que no se relacionaban directamente con la pregunta. Fueron muy descriptivas (quedándose en un plano superficial de comunicación) con relatos que, a pesar de que no tenían que ver con la pregunta, les era muy importante compartir con el grupo.

Alberto aprovechó el cierre para dar un consejo.

En esta sección en particular percibí menos facilidad para participar y mucha concentración en el grupo y en la experiencia.

IV. Reflexión Final

El grupo , saludablemente, está midiendo el nuevo espacio. Observando atentamente; como midiendo el espacio, el lugar, al facilitador y a sus compañeros. También está hábido de encontrar soluciones o recetas del facilitador, de los demás; de afuera. Comienza a surgir, de forma muy incipiente, la percepción de que las conversaciones dialógicas con el otro son una forma de crecer.

Sesión 3 Comunicación íntima

Sección 1 Comunicación

Fecha: 06/11/2009

Horario: 17 a 19 hrs.

No. de asistentes: 14

Lugar: Centro de Desarrollo de la
Comunidad. Santa Fé.

Facilitador: Maru Barrios

I.Auto-observación

	Fortalezas, logros y aspectos funcionales	Áreas de oportunidad	Propuestas de mejora
MI FACILITACIÓN	<p>3. Me sentí más integrada con el grupo. Inclusive cambié de lugar durante la sesión para estar más “cerca” físicamente de los participantes.</p> <p>4. Compartí desde mi experiencia. Aunque fue muy tentadora la tendencia de “resolverle al otro” alguna inquietud o sensación desagradable (desde la sensación de querer controlar al grupo que experimenté en esta sesión) preferí hablar de mí y de algunas experiencias similares que he tenido relativas a la situación reportada.</p>	<p><u>Control.</u> Mi tendencia al control se manifestó clara y evidentemente. Al principio pensé que sólo con contactarlo yo misma y hacerlo consciente iba a ser suficientemente pero después me di cuenta que comencé a sentirme muy ansiosa y enojada porque “necesitaba” que los participantes fueran concretos, “necesitaba” que dejaran de interrumpir la sesión (otros padres perdidos, la educadora, los participantes que llegaban tarde, la hija de Tere). Lo que me descubrí haciendo casi toda la sesión fue tratando de “controlar el control” y me desgastaba más aún. De pronto (son hacerlo tan consciente) dije al grupo: “Disculpen si me ven apurándolos pero me siento muy presionada por el tiempo; siento que es muy poco tiempo del que disponemos. Si los incomodo hángamelo saber”. No verbalicé la verdadera sensación que tenía; quise deshacerme de la responsabilidad de mi necesidad de controlar con el tema del “poco tiempo del que disponemos”.</p>	<p>Hablar de esta experiencia en la siguiente sesión. Creo que no sólo es suficiente con que lo haya hecho consciente; creo que necesito expresarlo en el grupo y comunicar qué necesidad me surge a partir de esta experiencia. Lo que hoy identifico que necesito del grupo es: concreción.</p>
DESARROLLO DE LA SESIÓN		<p>Estuvo muy interrumpida, a mi parecer, ya que: siguieron llegando participantes hasta las 18:30. A las 17:40 llegó una mamá pensando que era</p>	<p>Hace énfasis en la puntualidad, lo cual hice al terminar esta sesión. Colocar un cartel en la puerta que señale el</p>

		una junta de papás. Como a las 18:40 la hija de Tere necesitaba hablar con su mamá. La educadora llegó por los niños a las 17:30. Claudia y Cynthia llegaron casi cuando faltaba sólo 30 min para terminar la sesión.	nombre del taller y el horario de salida. Recordarle a los participantes que lleguen tarde hacer el menor ruido posible y ponerse al corriente al final de la sesión.
--	--	---	---

II.Observación del grupo

Mis observaciones del grupo.

Siento que el grupo está jugando un rol de contra-peso con respecto al facilitador. Ya que el facilitador, en las últimas dos sesiones ha presentado esta tendencia al control, a resolver, la mayoría del resto de los participantes no toman la iniciativa; esperan a que les sea resuelto el comentario o la necesidades expuestas por sus compañeros. Como si el grupo no tuviera aún la sensación de ser los responsables del desarrollo que se pueda suscitar o no la sesión. Como si la responsabilidad de lo que se tiene que aprender y cómo se tiene que aprender estuviera en el facilitador. En otras palabras, no están empoderados, en términos generales, de su propio crecimiento; de sus propias conclusiones. Expreso esto al margen de que sé que esta es apenas la segunda sesión de “trabajo” y es muy factible también que esto sea un proceso natural del grupo. Esta sensación (de que el grupo no está empoderado de su crecimiento) la tuve al leer las conclusiones a las que habían llegado en los cuestionarios de cierre que se muestran a continuación. Leía que muchos retomaban casi literalmente una intervención que hice casi al final del espacio del grupo de crecimiento cuando platicaba de que yo vivía a menudo la sensación de que el otro tenía que responder a mi enojo sólo en la forma que yo esperaba para sentirme atendida y que en verdad la única responsable de lo que hacía y sucedía con mi enojo era yo. Pensé (y por supuesto desde mi expectativa y control) ¿y qué pasó con el resto de los comentarios valiosos que dieron los demás compañeros?

Por otro lado creo que hay ciertos participantes, como Alberto, Angélica, Blanca y Cynthia, que no los siento como “supeditados al facilitador”. Son bastante participativos y los percibo con una presencia autónoma dentro del grupo. Subrayo aquí que Alberto, Blanca y Cynthia tomaron un taller para padres el año pasado y reportan frecuentemente tener esta experiencia muy presente.

Con respecto a los demás integrantes del grupo, a pesar de que no los percibo tan extrovertidos como los que cité anteriormente, sí los veo atentos, trabajando con ellos mismos, escuchando. Tanto en el trabajo en equipos como en la sección de grupo de crecimiento los observé conectados casi todo el tiempo.

III. Reporte del grupo

Instrumento de evaluación: Cuestionario escrito individual.

Preguntas:

1. ¿Para qué me sirve comunicarme en el nivel de intimidad?
2. ¿Con quién me puedo comunicar en este nivel y para qué?
3. ¿En qué situación puedo aplicar el nivel de comunicación íntima? ¿Cómo lo puedo aplicar?
4. ¿Cómo me siento ahora después de lo que viví en esta sesión?

Reportes de los participantes:

Con respecto a la primera pregunta Alberto, Nayeli, Carmen, Ma. Luisa, Xacive, Cynthia y María Guadalupe contestaron que el nivel de intimidad les serviría para conocerse y conocer más a los demás. Marlene, Claudia, Valery, Blanca y ven la comunicación íntima para desahogar todo lo que sienten. Norma escribió “para estar bien emocionalmente”.

Con respecto a la segunda pregunta la mayoría de los participantes sienten que la comunicación íntima se puede dar con sus hijos, con su pareja, y/o con las personas que consideran más cercana. Sólo Cynthia comentó que ella ve la posibilidad de aplicarlo con la mayoría de las personas.

Las respuestas de la tercera pregunta son muy similares a las respuestas de las segundas: Lo aplicaría con mis hijos, con mi pareja o con personas significativas. También respondieron similar a las respuestas de la primera pregunta: para conocer y conocerme mejor, para desahogarme.

Las respuestas de la cuarta pregunta son:

Marlene: “Me siento feliz y satisfecha por saber cómo manejar una situación”.

Valery: “Mejor porque yo soy la única que tengo que aprender a tener responsabilidad para lo que yo siento y no pensar que la otra persona va a decir lo que quiero escuchar”.

Blanca: “Un poco confusa y que me cuesta trabajo explicar o ordenar lo que pienso y siento”.

Tere: “Me siento bien porque cada día aprendo más”

Alberto: “Más seguro y tranquilo de saber que voy por el camino correcto”.

Nayeli: “Aprendo la importancia de la comunicación”.

Maria Luisa: “Con más confianza y seguridad de expresar y controlar mis emociones”.

Carmen: “Me siento más libre y tranquila”.

Xacive: “Con ganas de haber sacado lo que me hace sentir mal”.

Cynthia: “...me queda claro que yo soy la principal responsable de muchas cosas-actitudes-situaciones”.

María Guadalupe: “Aprendí que soy responsable de mis emociones y que no puedo hacer que el otro haga o sienta o actúe como yo quiero que sea”.

Norma: “Me siento a gusto y contenta de poder aprender cada día más y que lo que he aprendido en otras sesiones lo llevo a cabo y tengo una mejor comunicación con mi pareja”.

Claudia: “Bien y muy contenta”.

IV. Reflexión Final

Algunos participantes del grupo están esperando que les resuelvan una sensación; una receta. El facilitador, inconscientemente está buscando resolver y controlar. El equilibrio se ha dado en esta sesión. En general todos genuinamente quieren trabajar consigo mismos.

Sesión 4 Escucha activa**Sección 2** Comunicación

Fecha: 13/11/2009

Horario: 17 a 19 hrs.

No. de asistentes: 11

Lugar: Centro de Desarrollo de la
Comunidad. Santa Fé.

Facilitador: Maru Barrios

I. Auto-observación

	Fortalezas, logros y aspectos funcionales	Áreas de oportunidad	Propuestas de mejora
MI FACILITACIÓN	En esta sesión pude ir explicando algunos conceptos durante el desarrollo del grupo de crecimiento. La actividad planeada para esta sesión y los conceptos del tema los fui desarrollando a partir de las experiencias comentadas por los participantes.		
DESARROLLO DE LA SESIÓN	El gran aprendizaje que tuve en esta sesión gracias a que una vez más no tuvimos apoyo para el cuidado de los niños y gracias a la “conversación express” que con tuve con Araceli fue que el trabajo en una comunidad de desarrollo es así, hay veces que se tiene el apoyo y veces en las que no y que, a pesar de esto, se tienen que encontrar una forma de llevar a cabo las sesiones mientras los papás estén interesados.	Esta sesión estuvo atrabancada al inicio. Fue la tercera vez que la educadora no pudo apoyarnos con el cuidado de los niños por lo que la primera parte de la sesión algunos padres estuvieron distraídos por el cuidado de estos además de que resultaba decir escuchar la participación de los compañeros por los juegos y ruidos de los niños. Posteriormente, como a los 30 min de haber iniciado, el personal del CDC encontró una persona que nos podía apoyar y el grupo pudo trabajar con mayor fluidez. En la coordinación de esto, tuve que salir a una junta exprés con Araceli Monje por lo que también se interrumpió un poco la sesión.	

II. Observación del grupo

Mis observaciones del grupo.

Los asistentes fueron: Caludia, Valery, Cynthia, Rubén, Alberto, Angélica, Xacive, Carmen, Tere

Varios miembros están comprometidos con el trabajo personal. Observo a Rubén y Cynthia con una actitud abierta. En esta sesión los dos con rápida disposición comentaron situaciones dolorosas o que les representan un reto en ese momento. El resto del grupo escuchaba con atención.

A Cynthia, en particular, le cuesta trabajo hablar de ella y de sus sentimientos. La percibo con mucho enojo y dolor hacia su esposo lo que le impide verse hacia sí misma. Su discurso básicamente es de culpabilización hacia su esposo. A pesar de que en varias ocasiones le reflejé esta percepción, seguía hablando de su esposo.

Así como a Cynthia, al resto de los participantes les resulta más fácil ver al otro antes que así mismo. Las intervenciones de la actividad de escucha, más que reflejos, fueron consejos, proyecciones, interpretaciones.

Alberto, a pesar de que corporalmente demostraba enojo y ansiedad no reconocía conscientemente ninguna emoción. Al platicar de su esposa se expresaba como una persona que ya ha cambiado; como un “producto terminado” que ahora espera que ella cambie. Desde ese lugar frecuentemente Alberto aconseja al grupo.

A pesar de esta dificultad de observarse a sí mismos, la mayoría del grupo se es receptivo tanto a los reflejos hechos por el facilitador como a los nuevos conocimientos. Muchos identificaron la escucha como una gran área de oportunidad en sus vidas.

III. Reporte del grupo

Instrumento de evaluación: Cuestionario oral grupal.

Preguntas: ¿Qué aprendí hoy?

La mayoría de los participantes comentó que les resultaba muy difícil escuchar.

En las exposiciones por equipo respondieron las siguientes preguntas:

Equipo 1 (Alberto, Rubén, Angélica y Carmen): ¿Cuáles son las características más importantes de la escucha?

Poner atención, entender lo que me quiere decir, valorar lo que se está diciendo, interesarte en la comunicación, ver las emociones del lenguaje corporal, buscar soluciones en lugar de culpables.

Equipo 2 (Cynthia, Tere y Luisa): ¿Cuáles son los beneficios prácticos de escuchar?

Se puede establecer una comunicación o diálogo, captas el mensaje

Equipo 3 (Claudia, Valery y Xacive): ¿Cómo tengo que ser para escuchar?

Prestarte al diálogo, ser paciente, aprender a escuchar y ser humilde.

IV. Reflexión Final

La escucha es un área de oportunidad importante en el grupo por la dificultad de auto-observarse. El contacto con ellos mismos es la vía para desarrollar esta habilidad por lo que la siguiente Sección: Afectividad tendrá que estar orientada en este sentido.

Sesión 5 **Comunicación íntima**
Sección 3 **Afectividad**

Fecha: 20/11/2009	Horario: 17 a 19 hrs.
No. de asistentes: 9	
Lugar: Centro de Desarrollo de la Comunidad. Santa Fé.	Facilitador: Maru Barrios

I. Auto-observación

	Fortalezas, logros y aspectos funcionales	Áreas de oportunidad	Propuestas de mejora
MI FACILITACIÓN	1. Tengo sentido del humor y soy muy “histriónica” en algunas expresiones y esto aligera, a veces, el ritmo de la sesión.	Concreción y calridad. En una parte, me costó trabajo otra vez ser clara con la explicación del tema. Otra vez experimenté miedo y vergüenza y en términos generales sentí que me extendí en mis comentarios.	Creo que lo más recomendable, cuando comience a enredarme con las palabras, es verbalizarlo. Hacer un alto y comentarle al grupo algo como: “Perdón, me hice bolas y comienzo de nuevo”. Por otro lado, elaborar “guiones” de la exposición de conceptos y ensayarlos para que tenga clara las ideas que voy a expresar y sus breves explicaciones.
DESARROLLO DE LA SESIÓN	Creo que fue un acierto el ejercicio de la “papa caliente”. Observé a los participantes divertidos.	Pude haber sido más clara en las preguntas guías que facilitaban a los participantes a conectar la experiencia con su vida cotidiana.	Elaborar una guía de preguntas claras que ayuden al participante a conectar el ejercicio con su vida cotidiana.

II. Observación del grupo

Mis observaciones del grupo.

Considero que esta sesión fue muy importante porque el grupo se “abrió” considerablemente. Podría decir que en las sesiones anteriores el grupo estaba explorando, buscando su lugar, asegurándose de la seguridad del ambiente. Esta sesión fue la puerta de la siguiente etapa: la apertura.

En este proceso de apertura grupal identifiqué un líder: Rubén. Rubén se incorporó al grupo en la sesión 4. Desde esa sesión ha sido bastante participativo. Lo observo reflexionando mucho sobre sí mismo, llevándose las conversaciones del grupo a su vida cotidiana. “Se arriesga” y comenta lo que le preocupa y afecta. Está comprometido con su trabajo personal y abierto al cambio. Ha modelado apertura, las expresiones concretas y la creación de herramientas (lo que yo le llamo el empoderamiento de la facilitación).

Por otro lado, Alberto, que había estado en las sesiones anteriores en la postura de “aconsejar a los demás”, esta vez expresó que se dio cuenta la sesión anterior que habían muchas emociones que él no estaba reconociendo. Me parece que esto fue un cambio importante, tanto para este participante, como para el grupo, en términos de apertura.

Marlene también abrió un proceso importante. Expresó dolor y enojo por su relación de pareja. Casi toda la sección de grupo de crecimiento conversamos acerca del proceso de Marlene. Rubén y Alberto (en menor medida) principalmente “facilitaron” a su compañera. De esta forma también interpreto que estos dos hombres asumen un liderazgo masculino importante.

Junto con esta apertura observé una actitud de empoderamiento. Las demás veces las intervenciones estaban “supeditadas” al facilitador; como si “hubiera que pedirle permiso al facilitador” para señalarle algo a un compañero. Ahora, tuve la sensación de que varios participantes tomaron la iniciativa de comunicarse con el compañero directamente.

Al margen de esto, quiero expresar que percibo en el grupo una sensación general, subterránea, de frustración por el logro profesional, por el poder adquisitivo y por la escolaridad lograda. Van algunas sesiones en las que algunos participantes expresan ideas que yo interpreto que están cargadas de frustración. Frases como “es que los que tienen dinero no son felices”, “me avergüenza mi nivel de estudio y siento que no sé nada”.

III. Reporte del grupo

Instrumento de evaluación: Cuestionario oral grupal.

Pregunta: A partir de la experiencia de esa sesión ¿Qué descubro de mí hoy?

Reportes de los participantes:

Las respuestas de la cuarta pregunta son:

Marlene: Buscarle el significado a las emociones.

Vicky: “Dejé de sentirme culpable por todas las emociones que siento y aprendí a cómo elaborarlas”.

Blanca: Me enoja mucho y me guardo las emociones en el estómago o en la cabeza. Descubrí que tengo buscar otra alternativa

Tere: “Soy muy enojona y le aviento “la papa” (la emoción) a los demás”

Alberto: “No vivir las emociones”. “No permito en mi casa que pasen más de 10 minutos enojados”.

Angélica: Me guardo muchas cosas en el estómago y a veces siento mucho estrés por esto. “Cuando no lo sabes sacar vienen muchas broncas internas y de salud. Tengo un problema de colitis desde hace muchos años por no saber sacarlos (las emociones)”

Dulce: Si yo sé cómo canalizar mis emociones mi mamá va a poder hacer lo mismo. Si lo modelo la elaboración de las emociones como consecuencia va a haber más armonía con las personas de mi alrededor

Rubén: “Según yo sabía cómo identificar mis emociones”. Me doy cuenta que hay más opciones que reaccionar inmediatamente. “Somos más ignorantes que explosivos”

María Lisa: “Descubrí que voy por buen camino”.

IV. Reflexión Final

Percibí al grupo empoderado en esta sesión. Por primera vez sentí que el facilitador dejó de ser la “figura guía” de las reflexiones; ahora el grupo muy participativo manifestaba la posibilidad de auto-gestionarse el crecimiento.

También percibí una actitud más desarrollada de auto-conciencia emocional.

Sesión 6 Descarga del enojo

Sección 3 **Afectividad**

Fecha: 27/11/2009	Horario: 17 a 19 hrs.
No. de asistentes: 8	
Lugar: Centro de Desarrollo de la Comunidad. Santa Fé.	Facilitador: Maru Barrios

I. Auto-observación

	Fortalezas, logros y aspectos funcionales	Áreas de oportunidad	Propuestas de mejora
MI FACILITACIÓN	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Contacto conmigo misma.</u> La auto-observación y la respiración las puedo activar cada vez con mayor facilidad. Me tardo poco en darme cuenta de mis emociones y también me tardo poco en activar estos mecanismos de contacto conmigo misma. 2. <u>El lado positivo del control.</u> Esta vez experimenté que una parte de mi tendencia al control resultaba funcional para el mejor desempeño de la sesión. Al empoderarme de mi control me daba cuenta que era más clara y más precisa en mis comentarios, explicaciones e instrucciones. 	<ol style="list-style-type: none"> 3. <u>Control.</u> Cuando Cynthia sentía ganas de desahogarse y de culpar a su esposo, yo sentía ganas de que se ajustara al formato del ejercicio, que comentara lo que le pedía. En términos generales, que hiciera lo que yo quería. Esto me hizo sentir ansiedad. 4. <u>Poca atención en el reconocimiento de los participantes.</u> Durante el ejercicio de la descarga, sin percatarme, reconocí más la participación de Angélica. Luisa, la otra participante, comentó después en la reflexión: “me sirvió tanto que hasta lloré...no sé si te diste cuenta” lo que me hizo pensar que al parecer, el mensaje que estaba dando era que “sólo cuando se llora es que se ha trabajado”. Y reconozco una parte de esta idea dentro de mí. Tengo que ser más cuidadosa al reconocer a los participantes y observarme con respecto a esta expectativa oculta que identifiqué. 	Me siento confundida. No sé cuál estrategia aplicar. No sé si simplemente tenga que seguir sólo observándome o si tenga que acompañar esa auto observación, además, con la verbalización ante el grupo de las emociones que siento a raíz de mi tendencia al control.
DESARROLLO DE LA	Comprobé que la Evidencia 5 de la sesión	No sé si fue un acierto o un error haber cambiado	Elaborar una guía de preguntas claras que

SESIÓN	anterior resultó ser una útil herramienta para la auto-conciencia de las emociones. Al recuperar las experiencias durante la aplicación del cuestionario durante la semana al inicio de la sesión, algunos participantes expresaron su utilidad y la posibilidad de aplicarlo en su cotidianidad.	la sesión originalmente planeada por la opción de realizar ejercicios de descarga de enojo. Me pareció muy pertinente hacerlo porque durante las sesiones anteriores había detectado que el enojo era una emoción que les causaba descontrol a muchos participantes y que lo experimentaban frecuentemente. No sé si el error fue el modo en el que dispuse el ejercicio más que la actividad en sí. Llevé material para dos técnicas de descarga de enojo. A pesar de que me imaginé que todos los participantes iban a realizar el ejercicio simultáneamente me di cuenta que no iba a poder estar atenta al proceso de todos de esta manera por lo que decidí que pasara uno por uno y que escogiera el método que más le pareciera. Al ser de esta manera, probablemente las miradas de todos sobre uno podían intimidar.	ayuden al participante a conectar el ejercicio con su vida cotidiana.
--------	---	---	---

II.Observación del grupo

Mis observaciones del grupo.

A pesar de que Cynthia tiende a ser concreta en sus comentarios en esta sesión la percibí dispersa. Se volvía muy descriptiva de situaciones externas, ajenas a ellas; como si fuese una especie de mecanismo de defensa. Sigue vertiendo casi toda su atención en su esposo y cómo él es el culpable de la falta de armonía de ella y su familia. Cuando intervenía en esta sesión me sentía por momentos ansiosa. El ansía me lo provocaba no saber si tenía que ponerle límites claros en cuanto al tiempo de sus intervenciones, o recalcarle por segunda y tercera vez que su atención estaba volcada afuera y lo difícil que le resultaba responder una pregunta formulada hacia ella o si debía respetar su proceso, su tiempo. Opté por la tercera. En términos generales la sentía con muchas ganas sólo se desahogarse, de culpar a su esposo.

En esta sesión sentí tensión en el grupo después de los ejercicios de descarga. Por una parte reconozco que mi propia tensión filtró mi experiencia del grupo. Por otra, creo que los ejercicios de drenar el enojo les resultaron amenazadores. Palpé el miedo. El grupo participativo de las últimas tres sesiones calló. Las palabras fueron sustituidas por las miradas bajas y esquivas. Yo tuve la sensación de que marchábamos de la azotea (lugar donde se realizó el ejercicio de la descarga) al salón, como “niños regañados”. Ahí contacté yo misma con el miedo. Pensé “¿me equivoqué?, ¿fue muy pronto para realizar este ejercicio?, ¿me equivoqué cuando percibí un ambiente de confianza y mayor apertura? Inmediatamente me surgió un sentimiento de paz y volví a pensar “esto es parte del proceso y es correcto lo que sucede”.

Percibí a Alberto realmente tocado por el ejercicio. Se mantuvo en silencio casi toda la sesión y al final intervino para decir que él no realizó la descarga porque él ya no tenía la necesidad. Antes sí porque al enojarse era muy violento y le pegaba a todo. Mientras decía esto observaba como temblaba su rostro, sus manos y su voz y cómo se le secaba la garganta. No hacía contacto ocular. Mi percepción de Alberto fue como si estuviera parado sobre un terreno que se caía en cualquier momento. Interpreto que sentía miedo.

Tengo incertidumbre de lo que sucederá la siguiente sesión. No sé si la posibilidad de asomarse hacia las partes rechazadas y temidas del Yo que se dio hoy incentive a algunos a continuar o a huir del taller. No tengo miedo de que algunos huyan, sin embargo, sí quisiera asegurarme con un supervisor de si este ejercicio fue prematuro, oportuno, benéfico o inadecuado para el grupo. En caso de que haya sido prematuro e inadecuado me lleva a pensar que, en ese caso, tendría que trabajar con mi escucha al grupo.

III. Reporte del grupo

Los asistentes de esta sesión fueron: Marlene, Luisa, Angélica, Alberto, Rubén, Cynthia, Norma y Vicky (que se incorporó a los últimos 30 minutos).

Cuando iniciamos la sesión con la recuperación de la información de la sesión anterior por medio de la reflexión de la Evidencia 5 (cuestionario guía para registrar las emociones experimentadas y las necesidades correspondientes), Angélica mencionó que le había servido mucho para darse cuenta que el enojo es una emoción que experimenta casi todo el tiempo y que no se había dado cuenta cuan enojada estaba casi siempre. Cynthia no asistió a la sesión anterior, por lo que no aplicó la Evidencia 5, sin embargo comentó que había tenido una semana emocionalmente intensa a raíz de la falta de presencia de su esposo en su hogar. Relató detalladamente cómo su esposo incumplía a sus promesas de llamar o

visitar a sus hijos y esto la hacía sentir muy enojada y frustrada. Rubén preguntó: ¿por qué priorizamos el enojo y la tristeza ante las demás emociones? Los demás participantes escuchaban.

Después de los ejercicios de descarga, cuando pregunté “¿cómo se sienten aquí y ahora después de esta experiencia?”, Luisa, que junto con Angélica fueron las únicas que realizaron el ejercicio de descarga, expresó sentirse liberada y descargada. Que el enojo que ella carga por no sentir paciencia por la dispersión de su hijo al realizar las tareas escolares lo logró expresar y eso la hacía ver ahora con más claridad el asunto. Cynthia tomó la palabra después y dijo que ella desde hace mucho tiempo ha sentido ganas de hacer ejercicios similares de descarga en su casa pero que sus múltiples actividades y el cuidado de sus hijos se lo impiden. Después Rubén tomó la palabra y expresó que cuando se siente enojada le sirve caminar en el frío para “enfriarse”. Cuando su enojo sobre pasa su límite lo que hace es retirarle el habla a su esposa e hijos. Cuando le pregunté por qué no se había animado a realizar el ejercicio respondió que siente mucha vergüenza sacar “ese tipo de emociones” delante de la gente. Que es muy difícil que los demás lo vean llorando o explotando. Que le gusta mostrarse ante los demás simpático, alegre y responsable solamente.

Norma compartió que ella no realizó los ejercicios de descarga porque ella no tenía una personalidad que lo requiriera. Comentó que muy rara vez llega a sentir enojo y cuando lo siente no es “tan fuerte”. Generalmente se encuentra estable emocionalmente.

Vicky comentó que estaba muy enojada porque su esposo no la había dejado llegar a tiempo y más enojada aún porque, por lo que escuchaba de sus compañeros, los ejercicios realizados en esta sesión le iban a servir mucho.

Angélica comentó que el ejercicio le había sido sumamente útil porque le había ayudado a darse cuenta que detrás del gran enojo que sentía constantemente por el TDA de su hijo sentía un gran dolor.

Marlene se mantuvo atenta durante la sesión y no comentó nada. Alberto sólo comentó lo que reporté con anterioridad.

IV. Reflexión Final

Los ejercicios planeados para esta sesión abrieron la puerta para tocar partes internas desintegradas; que no eran cómodas y aceptadas de sentir y reconocer. La minoría abrió la puerta y la mayoría no. El primer grupo manifestó la utilidad de la experiencia. El segundo grupo experimentó vergüenza y miedo.

Sesión 7 Continente-Contenido

Sección 3 Afectividad

Fecha: 04/12/2009

Horario: 17 a 19 hrs.

No. de asistentes: 9

Lugar: Centro de Desarrollo de la
Comunidad. Santa Fé.

Facilitador: Fabián Rodríguez

I. Auto-observación

	Fortalezas, logros y aspectos funcionales	Áreas de oportunidad	Propuestas de mejora
MI FACILITACIÓN	<ol style="list-style-type: none"> <u>Contacto conmigo mismo.</u> Me parece que durante esta sesión estuve muy atento a la manera en la que yo reaccionaba con los estímulos del grupo. Me fue fácil identificar mis emociones y sensaciones durante la interacción con el grupo. <u>El lado positivo del control.</u> Durante la primera parte del desarrollo del tema me sentí confundido, sentía que no estaba siendo claro y eso me puso nervioso hasta que logré controlar mi autoexigencia y regaños logrando así mayor claridad en mis pensamientos y en la presentación al grupo. 	<ol style="list-style-type: none"> <u>Control.</u> En ocasiones cuando el grupo interactuaba expresando sus dudas y compartiendo sus experiencias sentía algo de angustia. Cuando yo pensaba que ellos empezaban a divagar mi intención era encaminarlos al objetivo del tema lo cual en varias ocasiones no fue acertado. A veces permitía que se extendieran y divagaban más; otras veces cortaba sus intervenciones y me quedaba la sensación de que se quedaban con ideas importantes por comunicar. <u>Poca atención en el reconocimiento de los participantes.</u> Me parece que fui muy enfático al reconocer las participaciones y ejemplos de algunas personas, mientras que de algunos otros tan solo me limite a agradecerles su participación, lo cual no me pareció equitativo. 	Me parece que debo de estar más atento a las reacciones del grupo en general en lugar de estar tan preocupado por algunos individuos en particular. También es importante que no esté tan enfocado en mí, en mi autoexigencia, sin tratar de adivinar o interpretar lo que los participantes del taller piensan de mi exposición.
DESARROLLO DE LA SESIÓN	Me parece que es importante expresar ejemplos de los conceptos en primera persona poniendo mi experiencia de vida en servicio de	Me parece que durante algunos momentos al tratar de explicar el tema desde el "manual" o desde las "notas del curso" me fue muy	Ejemplificar los conceptos a través de experiencias personales tanto mías como de los integrantes del grupo y pedirles que

	los demás. Por otro lado también fue muy útil tomar las experiencias de los participantes y utilizarlas para ejemplificar la teoría. De esta manera es más sencillo que todos nos demos cuenta como sí se dan los conceptos teóricos en nuestra vida diaria.	complicado hacerme entender. El tratar de ser muy preciso en los conceptos me genero confusión la cual me parece transmití al grupo.	identifiquen los conceptos en dichas situaciones.
--	--	--	---

II.Observación del grupo

Mis observaciones del grupo.

Me parece que al grupo le causo desconcierto el que yo facilitara esa sesión en lugar de que estuviera ahí Maru. Esto fue especialmente desconcertante para los integrantes del grupo que no me conocían; a ellos los percibí más callados, inhibidos por mi presencia. En cuanto a las personas que ya me conocían a ellos los percibí distraídos con verme ahí de nuevo, creo que estaban más interesados por saber el porqué deje de ir por un tiempo y porque yo estaba cubriendo a Maru que por el desarrollo de la sesión.

También me pareció ver un grupo con poca cohesión, sus integrantes estuvieron algo distraídos por las entradas tardías y las llamadas de teléfono. Creo que en ocasiones algunos de los integrantes no ponen atención a lo que sus compañeros tienen que decir y cuando hubo quien se extendía en sus comentarios los demás tendían a ser cada vez menos participativos.

III.Reporte del grupo

Los asistentes de esta sesión fueron: Blanca, Alberto, Rubén, Cynthia, Carmen, Vicky y 3 más (no recuerdo sus nombres).

IV. Reflexión Final

El registro de esta sesión estuvo a cargo de Fabián Rodríguez que fue el facilitador de esta sesión. La Reflexión Final de la sesión la elaboro yo (Maru Barrios) a partir de la retroalimentación que Fabián me dio del desarrollo de la sesión, de su facilitación y del grupo.

Esta sesión fue de suma importancia porque, desde mi punto de vista, era la sesión que le iba permitir al grupo asimilar o asentar la experiencia de la sesión pasada “Descarga de Enojo” en la cual varios manifestaron que había sido una experiencia “fuerte”. Esperaba que la reacción del grupo fuera de mucha ansiedad y creo que esta ansiedad se incrementó al ver que el facilitador era otra persona. A pesar de que Fabián había trabajado con varios participantes en un taller previo y es un facilitador “de casa”, era su primera interacción con este grupo en particular y percibo, por sus comentarios, que la “dispersión” fue el modo en el que grupo manifestó la ansiedad de compartir con un nuevo integrante la experiencia de la sesión pasada que les resultaba en general imponente.

Sesión 8 Cierre del taller**Sección 4** Cierre

Fecha: 11/12/2009

Horario: 17 a 19 hrs.

No. de asistentes: 7

Lugar: Centro de Desarrollo de la
Comunidad. Santa Fe.

Facilitador: Maru Barrios

I. Auto-observación

	Fortalezas, logros y aspectos funcionales	Áreas de oportunidad	Propuestas de mejora
MI FACILITACIÓN	Me sentía tolerante conmigo misma. Permisiva. A pesar de que identificaba mis áreas de oportunidad durante la facilitación de la sesión, las dejaba suceder. Me sentí muy cómoda. Me experimento como facilitadora expresiva, con sentido del humor, con cierto grado de directividad, analítica y presente.	Me sentía muy preocupada en esta sesión por la actividad de descarga de enojo de la sesión 6. Aunque sabía que ya no era el momento de aclarar o retomar la experiencia, ya que era una sesión planeada exclusivamente para el cierre del taller, decidí recuperar brevemente la experiencia y aclarar algunos puntos. Esto, debido también, a que Fabián, el facilitador de la sesión 7, reafirmó la sensación que me quedó a mí del grupo al finalizar la sesión 6: el grupo valora positivamente la represión del enojo. Tomé alrededor de 10 min de la sesión para compartirles mi punto de vista respecto a la descarga de cualquier emoción desequilibrada (no sólo el enojo). Les comenté que sólo concientizando, experimentando cabalmente la emoción y decargándola (con el método de su preferencia) era posible “controlar” las emociones; “control no es sinónimo de represión”. Considero esto un área de oportunidad porque respondí más a mi necesidad de “corregir” mi ausencia la sesión pasada y la falta de contención que esto pudiera generar que a la del programa	Se me ocurren dos cosas: 1. Extender una sesión extra destinada para ampliar el tema de la descarga del enojo o 2. Proponer en el CDC un siguiente taller dedicado a la descarga de las emociones.

		de cerrar. No respeté del todo el tiempo y el espacio para cerrar. Con facilidad, aunque no sucedió, esta “aclaración” pudo abrir un nuevo tema y una nueva experiencia distinta a la del cierre.	
DESARROLLO DE LA SESIÓN		<p>A las 5:15 sólo había llegado un participante por lo que la sesión comenzó a las 5:20 y tuve que descartar dos actividades planeadas originalmente para esta sesión. Una de ellas era la recuperación del ejercicio final (la expresión de lo que habían experimentado y aprendido durante la sesión en un dibujo) de la sesión 7. Considero que esta herramienta pudo ser útil para recuperar la percepción de ellos mismos y de su experiencia.</p> <p>La persona que nos ayuda a cuidar a los niños llegó a las 5:40 pm y una de las actividades iniciales era una visualización guiada. La concentración y la relajación eran importantes para el desempeño óptimo de la actividad, sin embargo, esto no fue posible porque los niños se encontraban muy inquietos e interrumpían a los participantes.</p> <p>Se fue la luz en los últimos 30 minutos de la sesión por lo que las dos últimas actividades las realizamos a oscuras.</p> <p>La actividad destinada a revisar el portafolio y su impacto se vio afectada por el hecho de que sólo una participante llevó el portafolio a la última sesión. La recuperación de las experiencias, ejercicios e información recabada tuvo que hacerse sólo a través del portafolio de evidencias de Blanca.</p>	

II. Observación del grupo

Mis observaciones del grupo.

Al inicio de la sesión percibí que había cierta resistencia a cerrar. En la sección para recuperar las experiencias y el aprendizaje Cynthia comenzó a hablar de su situación con su esposo y no respondía las preguntas respectivas a lo que se aprendió y se experimentó y Blanca expuso un conflicto nuevo, no resuelto con su cuñada.

Yo identifiqué también mi resistencia al cierre. Sentía que hacía falta más tiempo, que el tema de la elaboración de las emociones estaba a medias y que los participantes necesitaban trabajar más. Por esto, en lugar de enfatizar que el objetivo de la sesión era cerrar, atendía a mi necesidad de responder a esos nuevos procesos que querían abrirse paso. Escuchaba que mi necesidad y la del grupo era continuar. Finalmente opté por ceñirme al plan original y continué con las siguientes actividades prediseñadas. Ahora veo con claridad que la estrategia más adecuada hubiera sido ponerle voz a la necesidad grupal que estaba detectando y hablar, justamente, de la resistencia de todos al cierre.

III. Reporte del grupo

Los asistentes de esta sesión fueron: Angélica, Alberto, Rubén, Cynthia, Válerly, Tere y Blanca.

En este apartado voy a reportar dos secciones de la última sesión. La primera fue el espacio destinado a la recuperación de la experiencia final del programa y la segunda es la retroalimentación del programa, del facilitador y del grupo.

Con respecto a la recuperación de la experiencia las preguntas centrales fueron: ¿de qué me di cuenta en este taller? ¿qué de nuevo descubro en mí a partir de mi experiencia durante las siete sesiones anteriores?

Blanca: Me di cuenta que “tengo aún muchas emociones que me cuestan sacra con respecto a lo de mi papá”. Me gustó saber que las emociones se trabajan o se depuran.

Alberto: “Puedo distinguir cuáles cosas son responsabilidad de mi esposa y cuáles mías”.

Angélica: “Descubrí que soy muy enojona, más de lo normal. Me sirvió sacar el enojo ese día [sesión 6] porque ahora pude hablar con mi hijo a pesar de que estaba enojada”.

Cynthia: “Estoy en un momento en el que me doy cuenta con más claridad que separarme de mi esposo fue lo más adecuado. Ya no tengo dudas”. Quisiera hacer la nota que Cynthia comentó que llegó a esta conclusión no sólo por el taller, sino porque asiste paralelamente a psicoterapia y a otros cursos.

Válerly: “Me doy cuenta que la técnica del enojo no me funciona. Tengo mucho enojo, he aplicado de todo y no me sirve”.

Tere: “Siento enojo”.

A partir de estas expresiones considero que el taller ha resultado útil para hacer conciencia de las emociones experimentadas

En la retroalimentación todos los participantes opinaron que el desarrollo del taller, los contenidos y la facilitación les parecieron muy buenas. Rubén comentó que, a diferencia de otros talleres para padres en los que participaba paralelamente a este, aquí sentía que los temas eran interesantes, útiles y que le resultaba dinámico; que se le iba el tiempo muy rápido. Todos los demás participantes coincidieron con Rubén en este último punto. Blanca y Angélica comentaron que los temas del taller “daban en el punto justo”; que eran temas tocaban experiencias y conflictos profundos e importantes en su vida como personas y como padres.

Angélica y Alberto hicieron muchas referencias al “grupo”. Mencionaron que percibían al grupo amistoso, acompañante y respetuoso. A través de ellos me pude dar cuenta ya, en esta sesión, existía una conciencia de grupo clara. Quiero hacer una nota en este punto: Creo que el ejercicio “Lluvia de palabras” es muy poderoso para generar una sensación de grupo.

A pesar de que subrayé la importancia de señalar las áreas de oportunidad del taller y del facilitador para futuras mejoras, ningún participante señaló alguna. Con esto pensé dos cosas que posiblemente existan simultáneamente: 1. Que el taller efectivamente les funcionó para hacer conciencia de sí mismos y generar alternativas de crecimiento y 2. Que la evitación de las experiencias desagradables o la represión “de lo malo” es un área de oportunidad importante en este grupo de padres –que coincide con la represión de las emociones valoradas negativamente que ya he mencionado.

V. Reflexión Final

Percibí a los participantes con nuevas actitudes que considero proactivas para el desarrollo personal. Los percibí reconociendo y manifestando sus emociones, con la conciencia de que las relaciones personales son fuente de crecimiento, sensibles y perceptivos de sí mismos y de sus compañeros, conmovidos y dispuestos, algunos, a continuar con el trabajo personal.

Me parecen estas actitudes importantísimas para la auto-gestión del crecimiento personal.

Conclusiones

1. Contenido del taller

La temática concerniente al manejo de las emociones fue muy atinado con relación a las necesidades del grupo. Percibí que el grupo identificaba como un área de oportunidad a trabajar con cierta urgencia el “control de las emociones”. Mi percepción es que la significación de “control emocional” para este grupo era un concepto más parecido a “represión” que a canalización; sobre todo respecto a los sentimientos que les resultaban desagradables como el enojo, la “debilidad”, la vulnerabilidad y el dolor. Percibí que grupalmente la valoración de la emociones estaba dicotomizada. Las emociones desagradables eran constantemente calificadas como negativas y experimentadas a los extremos: Explosión o represión. Explosión: “Cuando siento enojo me salgo de control” (Valery) o represión: “Me sorprendí cuando descubrí que sentía mucho enojo todos los días” (Angélica). En este sentido la propuesta de liberar una emoción y hacerla consciente generó confusión y extrañeza de forma general porque dicha idea se contraponía al ideal de control emocional del grupo: la represión de la emoción “negativa”. A pesar del ruido que les generó les pareció muy necesario conocer más del tema de la experiencia de los sentimientos. Observé al grupo movido y a la vez trabajando profundamente en el tema.

No observé tanto movimiento con tema de la comunicación, que abarcó el primer bloque del taller. A pesar de que en la investigación del marco conceptual de este trabajo identifiqué que era una tema central en la funcionalidad familiar, junto con lo emocional y la estructura y orden familiar, me doy cuenta que la forma más optima de abordar la comunicación en este taller –en caso de que se impartiera nuevamente- es a través del tema de las emociones. Quiero acotar que las sesiones de este primer modulo coincidieron con las sesiones de conformación del grupo donde existía una alta rotación de los participantes por lo que fue complicado generar una continuidad y ahondar en los ejercicios programados porque los participantes eran diferentes en su mayoría en estas primeras sesiones.

Mi propuesta, a partir de esta experiencia, es impartir un taller centrado completamente en la temática de los sentimientos y desmembrar de esa temática central –como subtemas- la comunicación y la estructura y el orden.

2. Metodología del taller:

Corroboro que la metodología idónea para el trabajo en el CDC es el Enfoque Centrado en la Persona y el Constructivismo. Lo que afiné a partir de esta experiencia es cómo emplearlos y coordinarlos de acuerdo al objetivo de la sesión.

En el diseño instruccional original del taller había previsto resolver el qué (el tema de la sesión) con estrategias constructivistas y el cómo (desarrollo del tema) con el ECP. Me explico: El diseño de las actividades de las sesiones y los ejercicios de evaluación fueron fundamentados en el enfoque constructivista y el desarrollo de algunas de esas actividades –como la recuperación de

información de cada sesión- y la retroalimentación grupal de dichas actividades estarían apegados al ECP. Lo que puntalicé fue lo siguiente: El desarrollo de la sesión ideal, a grosso modo, para el CDC es el siguiente formato:

1. Abrir la sesión con la *Recuperación de Experiencia* de la sesión anterior y con las experiencias de la semana consecuentes del tema tratado en el taller,
2. “Detonar” el tema de la sesión a través de un ejercicio constructivista,
3. Profundización del tema a través del método de Grupo de Crecimiento del ECP y
4. Cierre Constructivista.

Pienso que la sección de Recuperación de Experiencia fue muy importante en este taller para promover el hábito de auto-observación de los participantes, promover la integración de los nuevos conocimientos adquiridos, promover la relación y la continuidad de las diferentes sesiones del taller y poner al corriente a los participantes ausentes en las sesiones anteriores.

La diferencia entre sólo plantear el tema y las ideas centrales de la sesión a desarrollar una actividad individual o grupal es que con la primera alternativa, generalmente, se estimulan operaciones cognitivas y con la segunda, se propicia, de entrada, las operaciones que tienen que ver con el cambio de actitudes. En algunas sesiones, como la sesión 6 o la 8, tan sólo con mencionar el tema de la sesión, el grupo entraba rápidamente en la dinámica de Grupo de Crecimiento. Considero que esto sucedió porque en las últimas sesiones el grupo ya se encontraba en una etapa de trabajo e integración. Sin embargo, en las primeras sesiones, donde el grupo se encontraba expectante, la alternativa de la actividad constructivista detonadora funcionó para ir permitiendo la confianza e integración.

Concluyo entonces que la metodología más óptima para implementar este taller nuevamente en el CDC es abrir y cerrar la sesión con técnicas constructivistas y profundizar en el tema y desarrollar la sesión con ECP.

3. Evaluación:

Portafolio de Evidencias. Creo que el Portafolio de Evidencias no fue compatible con el hábito de asistencias de los participantes de este taller en el CDC.

Si la actividad evaluadora no se realizaba en el salón era muy difícil, en la mayoría de los casos, medir el impacto de la experiencia porque la mayoría de los participantes no realizaban la actividad sugerida porque no habían asistido a la sesión donde fue asignada o porque no asistían a la sesión en la que fue revisada. No creo que los asistentes no fueran consistentes en la participación por falta de interés o incumplimiento, más bien creo que el horario de varios de los padres está supeditado a su actividad laboral. Cabe aclarar que algunos participantes –como Angélica, Alberto y Rubén- asistieron a la mayoría de las sesiones –Alberto a todas, Angélica asistió a 7 y Rubén a 5.

Para que el Portafolio de Evidencias funcione, la continuidad y la asistencia son indispensables por lo que concluyo que, para la dinámica de este taller, la herramienta fue ineficiente. Como resultado, en la última sesión que se destinó una actividad a recuperar las experiencias e

información recabada en el Portafolio, sólo Blanca llevó el Portafolio que había recopilado junto con Rubén y con base sólo a lo que reportó la pareja se desarrolló la actividad.

Actividades en equipo. Por otro lado, las actividades de evaluación en equipo en la sesión, resultaban excelentes. Se realizaron tres actividades en equipo, en la sesión 1 y 3 que proporcionaron, por un lado la integración del grupo y, por otra, la re-significación de conceptos y percepciones. En la sesión 1, en equipos de cuatro personas, comentaron cuáles eran las expectativas y temores del taller y al finalizar la actividad percibí que la mayoría de los participantes se identificaban con uno o varios del grupo y sentían confianza de expresar sus ideas. En la sesión 3 los participantes contestaron en equipo preguntas acerca del nivel íntimo de comunicación y percibí que el grupo disfrutaba y se integraba mediante las conversaciones con sus compañeros además de que podían organizar e integrar el concepto de la comunicación intra-personal íntima como una herramienta de auto-conocimiento.

Mi conclusión es que las actividades en equipo son una herramienta muy útil para generar confianza y sensación de grupo por lo que emplearlas al inicio de este taller puede agilizar la sensación de grupo –necesaria para la conformación de un ambiente de seguridad psicológica grupal.

Cuestionario abierto grupal oral en los cierres de la sesión. En todas las sesiones se destinaron los últimos 10 o 15 minutos a cerrar el día con preguntas destinadas a recuperar cómo se habían sentido con el trabajo de la sesión y qué de nuevo habían descubierto de sí mismos. Esta herramienta fue permitiendo recuperar constantemente las experiencias y la información y abrir y cerrar muchas sesiones. Pienso que esta actividad es importante para la integración de la nueva experiencia o el nuevo conocimiento y me pareció una excelente forma de abrir y cerrar las sesiones.

4. Dinámica de trabajo en el CDC

Un gran aprendizaje que tuve como facilitadora fue “trabajar con lo que hay”; adaptarme y adaptar el taller a los constantes imprevistos. A la cuarta sesión que la Angie –la persona que nos apoyaba cuidando a los hijos de los participantes- no llegó le dije a Elena –la persona que me apoyaba en la organización del taller- que si se repetía esta situación tendría que suspender el taller porque nos era imposible trabajar con las interrupciones de los niños y bebés. Araceli Monje sabiamente me dijo: “así es el trabajo en la comunidad” y entendí claramente que uno de los retos en el CDC es adaptarse a las circunstancias y recursos. La primera sesión no teníamos un salón destinado y trabajamos al costado de un pasillo que daba hacia los baños, los salones resultaban pequeños y poco ventilados en la sesión 2, 3 y 4 que habían muchos asistentes, la luz se fue en la sesión 8 de cierre, la asistencia es irregular y no hubo puntualidad- a pesar de que el grupo expresó como reglas la puntualidad y la asistencia a todas las sesiones.

Este punto me parece muy importante a tomar en cuenta para el diseño de futuros talleres y de los sistemas de evaluación en el CDC.

De acuerdo a esta dinámica lo que propongo con respecto al desarrollo del taller y las evaluaciones son sesiones y evaluaciones modulares (en las que la continuidad de la sesión anterior o la posterior no sean tan importantes). Como una especie de “mini taller” cada sesión. Con respecto a la irregularidad del apoyo en el cuidado de los niños propongo que cada ejercicio cuente con una actividad alterna en caso de que los participantes tengan que cuidar a los niños y participar en el taller. También puede ser una opción, plantear como regla desde la sesión 1, que, en caso de que la persona que cuida a los niños llegase a faltar, un voluntario del grupo se preste a cuidarlos.

Y para los demás imprevistos, me parece importante ponerlos en la mesa desde la sesión 1 para que el grupo esté preparado y genere soluciones en cada circunstancia.

5. Duración.

Pienso que el número de sesiones ideal para este taller en el CDC es de 12 sesiones. La frecuencia ideal: una sesión por semana. Opino esto porque percibí el proceso de construcción de la sensación de grupo y de un ambiente de confianza tardó alrededor de cuatro sesiones. De la sesión 5 en adelante ya percibía que los procesos eran más profundos y que se había generado un ambiente aceptante y de confianza. Este ambiente pudo haber sido aprovechado para ahondar más en el trabajo de las actitudes y sentimientos. Al cerrar en la sesión 8, fue muy poco el tiempo que duró la atmósfera de confianza en el grupo y por lo tanto menos los procesos que se pudieron abarcar.

Pienso también que extender este taller en el CDC a más de cuatro meses –más de 12 sesiones por semana- resultaría inadecuado para la dinámica irregular de asistencias. En la sesión 8 asistieron 7 de los 15 participantes en promedio. Alberto y Blanca –que asistieron a un taller de la Escuela para Padres del CDC previo- comentaron que en las últimas dos sesiones de dicho taller habían sólo dos o tres participantes. Por esto creo que cuatro meses es un lapso adecuado para trabajar grupalmente con los padres del CDC una temática en la que se pretenda el desarrollo en las actitudes de los participantes.

6. Facilitación

Me parece que la mi facilitación fue buena. El grupo la describió como “dinámica”, “sabia” (Rubén), “atinada” con sus necesidades (Angélica y Blanca), “cálida” (Alberto). Yo la describo como ágil, divertida, tendiente al control, comprometida y exploradora.

Mi área de oportunidad en la facilitación del taller en el CDC principal es que tiendo a controlar. Cuando no concientizo que quiero controlar y no lo logro contacto con la desesperación. Quiero controlar porque quiero “agradar”, evitar el rechazo. Contacto con la desesperación, el miedo, la impaciencia y la tolerancia cuando percibo, desde mis filtros de miedo al rechazo, que los

participantes “se están aburriendo”, cuando me estoy “trabando al hablar”, cuando las personas comienzan a dispersarse en sus comentarios, cuando la sesión no va al ritmo que esperaba.

Algunas de mis fortalezas fueron: que me integré rápido al grupo, que pude adaptarme a la mayoría de las circunstancias que se presentaron, que hacia consciente mi necesidad de controlar, que me sentía muy comprometida con el grupo, que me experimentaba espontánea y dinámica.

Quisiera agregar en este apartado una señalización de Ricardo Serrano (2005) de forma textual ya que me parece vital para la facilitación de grupos en el CDC y en términos generales:

Uno de los prerrequisitos fundamentales para que se dé el desarrollo humano comunitario es que las personas involucradas en esta tarea estén genuinamente interesadas en el desarrollo de todos los participantes. En el trabajo comunitario de parte del principio de que “no se puede dar lo que no se tiene”, de tal manera que si el que ofrece los servicios comunitarios tiene un bajo nivel de desarrollo personal, si no dispone de recursos de aceptación, empatía, y lo más importante, de congruencia (autenticidad), por más experto que sea en su materia será muy poco lo que logre ofrecer, debido a que la carencia principal de las personas menos favorecidas son necesidades afectivas, se requiere de un medio cálido y congruente para transmitir los nuevos conocimientos; de no ser así, estos difícilmente llegarán a su destino. (p. 38).

7. El Grupo

Pienso que este grupo es un grupo muy comprometido con el desarrollo de su familia. Pienso que son personas responsables, perseverantes y resilientes. Con un gran potencial para auto-gestionar su bienestar y el de sus familiares. Cabezas de familia que buscan el bienestar integral de los suyos. También percibí una gran capacidad de expresar y reconocer muchos de sus sentimientos, de ser abiertos a nuevos conocimientos, de respetar el trabajo y las opiniones de sus compañeros, y de estar dispuestos a moverse de su zona de confort; de dejarse tocar y transformarse por la búsqueda de la mejor versión de sí mismos. Están comprometidos con ellos mismos y con sus hijos a desarrollar relaciones afectivas armónicas y funcionales con una gran motivación e intento de superación. Manifiestan mucho amor y compromiso por sus hijos.

El área de oportunidad principal que percibo es la tendencia del grupo a generar juicios de valor de las experiencias sentimentales y consecuentemente de reprimir aquellas emociones calificadas como negativas o de vivirlas explosivamente.

Alcance del taller

Me parece que Desarrollo Personal para Padres a través del ECP fue un buen ejercicio de desarrollo comunitario ya que propició el encuentro de un grupo de personas en un ambiente de seguridad psicológica –de confianza y de respeto- en el que se ampliaron las posibilidades de crecimiento psicológico. Pienso que este taller nos dio la opción de ampliar nuestro repertorio de conversaciones intra-personales expresando y escuchando nuestras emociones y pensamientos en confianza, en acogimiento. Se abrió el espacio para cada uno de los que participamos, durante tres meses, de salir de nuestras individualidades al encuentro del otro, de un grupo. Contar con

espacios de encuentro con el otro, posibilita el encuentro conmigo. Contar con espacios donde se modela y se percibe cuidado y respeto posibilita el desarrollo del propio cuidado y respeto.

Considero que este taller fue una experiencia proactiva en el proceso de desarrollo humano de todos los que participamos. Salimos al encuentro de nosotros mismos y surgieron descubrimientos importantes del universo interno de cada uno como: “Me doy cuenta que guardo mis emociones en el estómago” (Blanca), “no sabía que sentía tanto enojo” (Angélica), “no me había dado cuenta que hay muchas emociones que no quiero sentir” (Alberto), “Dejé de sentirme culpable por todas las emociones que siento” (Vicky), “Me queda claro que yo soy responsable de muchas de mis actitudes” (Cynthia), “tengo ganas de sacar lo que me hace sentir mal” (Xacive),

El objetivo del taller era desarrollar habilidades y actitudes para la funcionalidad familiar. En este sentido creo que se logró el ambiente propicio para reflexionar, experimentar y concientizar algunas actitudes y algunas habilidades. El alcance de este taller en el CDC fue proporcionar un ambiente seguro para el trabajo de las emociones principalmente. Creo que este fue un logro importante porque en la experimentación represiva o excesiva de algunos sentimientos es que están ancladas muchas de las actitudes que no facilitan el desarrollo pleno de la familia y el hecho de que muchos participantes hayan podido hacer consciencia de cómo se viven en ciertas emociones abre una gran puerta en el camino del cambio de actitudes para el crecimiento personal y familiar.

No se midió una actitud o una habilidad en particular –lo cual resultaría muy complejo de lograr y medir en un taller (probablemente sólo en un programa enfocado al desarrollo de una actitud en particular). El objetivo preciso que sí alcanzó el taller fue: Posibilitar la conformación de un ambiente de seguridad psicológica para facilitar el desarrollo de actitudes y habilidades que consecuentemente incrementen la funcionalidad familiar. Me doy cuenta con esta experiencia que en la promoción del desarrollo humano el objetivo es propiciar ambientes adecuados – de seguridad psicológica en términos de Rogers- y es tarea sólo de la persona el cambio de actitudes y/o la adquisición de habilidades.



6. RECOMENDACIONES

Algunas de mis recomendaciones para futuras aplicaciones de este taller en el CDC son las siguientes:

1. Que el bloque AFECTIVIDAD sea la columna vertebral del taller de tal forma que los demás temas –Comunicación y Orden y estructura- sean trabajados como subtemas.
2. Trabajar más tiempo y con mayor profundidad en las técnicas de identificación, verbalización y drenaje de emociones.
3. Utilizar instrumentos de evaluación orales y grupales fundamentados en los lineamientos del Enfoque Centrado en la Persona como sistema de evaluación formativa y sumativa más que un Portafolio de Evidencias.
4. Incluir en todas las sesiones que se pueda la evaluación diagnóstica que he denominado “Recuperación de Experiencia”. Esto es muy productivo para que los participantes vayan integrando, por medio de la verbalización e identificación, los nuevos paradigmas desarrollando su propia autoobservación.
5. Diseñar actividades que no requieran de materiales de papelería o de exposición y que puedan ser adaptadas a espacios diversos, en caso de que en el CDC no hayan salones o material disponible.
6. Designar por sesión a un participante que esté dispuesto a cuidar a los niños en caso de que la persona designada por el CDC no pueda asistir. En cada sesión la “niñera potencia” tendrá que ser diferente para evitar que la misma persona pierda varias sesiones. A su vez, cada vez que algún participante se tuviera que ausentar por “niñera” , se le pide a un segundo participante que sí haya asistido a la sesión anterior, verse 10 minutos antes y poner al corriente a la “niñera” de lo visto en la sesión. Indicar esta regla al inicio del taller junto con las demás reglas.
7. Supervisión continua del facilitador.
8. Registro del desarrollo de las sesiones por parte del facilitador que incluya la observación del grupo y la auto-observación.



7. REFERENCIAS

- Anderson, H. (1997) *Conversation, Language and Possibilities: A Postmodern Approach to Therapy*. New York: Basic Books.
- Ausbel, D.; Novak, J. y Hanesian, H. (2005). *Psicología Educativa*. México: Trillas.
- Buber, M. (2002). *Yo y tú*. Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión.
- Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal (2006). Comité Coordinador para la elaboración del Diagnóstico y Programa de derechos humanos del Distrito Federal. Disponible en: http://directorio.cd hdf.org.mx/informes/VI_grupos_poblacion.pdf
- Corey, G. (2001). *Theory and practice of Counseling and Psychotherapy*. USA: Brooks/ Cole.
- Coronado, M. (2007). *La Familia Desestructurada*. Doctorado en Psicología y Educación. Universidad Pedagógica Veracruzana. Disponible en: www.monografias.com
- Cueli, J. (1989). *Psicopatología social*. México: Trillas.
- Cusinato, M. (1992). *Psicología de las relaciones familiares*. Barcelona; Herder.
- David Ausebel Organization. Consultada el 11 de mayo del 2009. Disponible en: <http://www.davidausubel.org>
- Díaz, F. y Hernández, G. (2002). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo*. México: McGraw-Hill.
- Díaz, J. (2008). *Apuntes personales del Programa de Formación: Facilitadores de Procesos Grupales*. México: Casa Kairós.
- Encyclopedia of Marxism.(2008). Consultada el 11 de mayo del 2009. Disponible en: <http://www.marxists.org>
- Fuentes, M.; Motrico, E. & Bersabé, R. (2003). Estrategias de socialización de los padres y conflictos entre padres e hijos en la adolescencia. *Anuario de Psicología* 34 (3). 385-400. España: Universitat de Barcelona.
- García, L. (1978). *Filosofía de la Eficacia*. México: Jus.
- González, J. (1996). *El ethos, destino del hombre*. México: UNAM/ FCE.
- Lafarga, J. (2004) *Alternativa Vital: Desarrollo o Violencia*. Prometeo 38. México, D.F.
- Lafarga, J. (2005). *Modelo de Desarrollo Humano Comunitario*. México: SEDESOL.
- Lafarga, J. (2008). *Apuntes personales del curso Enfoque Centrado en la Persona II. Maestría en Desarrollo Humano*. México: Universidad Iberoamericana.

- Lafarga, J. y Gómez del Campo, J. (2007). *Desarrollo del Potencial Humano (Vol. 2)*. México: Trillas.
- López, R. (2005). *La familia y su futuro en México*. Foro "México más allá del 2006". Fundación Rafael Preciado Hernández A.C. Disponible en: <http://www.arvo.net/pdf/familiayfuturo.pdf>
- Loredo, J. (2000). *Evaluación de la práctica docente en educación superior*. México: Porrúa.
- Mainou, V. (2006). *El Enfoque Centrado en la Persona*. México: S/e.
- Martínez, L. (2003). *Autoconocimiento y comunicación humana*. México: Universidad Iberoamericana.
- Maslow, A. (2005). *La personalidad creadora*. Barcelona: Kairós.
- Mendizábal, J. & Anzures, B. (1999). *La Familia y el Adolescente*. Revista médica del Hospital General de México 62 (3). 191-197. México.
- Muñoz-Rivas, M. & Graña, J. (2001). *Factores familiares de riesgo y de protección para el consumo de drogas en adolescentes*. *Psicotherma* 13 (001). 87-94. España: Universidad de Oviedo.
- Olivares, R. (2008). *Apuntes personales de Enfoque Centrado en la Persona I*. Maestría en Desarrollo Humano. México: Universidad Iberoamericana.
- Pacherres, N. (2008). *Disfuncionalidad familiar y rendimiento académico*. Maestría en Psicopedagogía Cognitiva. Perú: Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. Disponible en: www.monografias.com
- Sánchez, J. (2008). *Familia y Sociedad*. México: Porrúa.
- Satir, V. (2002). *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*. México: Pax.
- Serrano, R. (2005). *Modelo de Desarrollo Humano Comunitario*. México: SEDESOL.
- Smith, L. (2000). *A Brief Biography of Jean Piaget*. Jean Piaget Society. Consultada el 11 de mayo del 2009. Disponible en: <http://www.piaget.org/>
- Stufflebeam, D. (1971). *The relevance of the CIPP Evaluation Model for Educational Accountability*. E.U.A.: Ohio State University.
- Wallen, J. (s/f). *The Constructive use of Feeling*. Consultado el 14 de agosto del 2007. Disponible en: <http://www.jhardaker.plus.com/pdf/The%20constructive%20use%20of%20feelings.pdf>
- Warner, M. (2002). *Empathy and Strategy in the Family System*. Friedman's contribution and clarification. *Classics in the Personal-Centered Approach*. U. Kingdom: PCCS Books. pp 210-221.



8. ANEXOS

Anexo 1: Cuestionario para la detección de necesidades

TALLER DE DESARROLLO PERSONAL PARA PADRES

Centro de Desarrollo de la Comunidad

El cuestionario siguiente tiene como objetivo conocer cómo es la relación con tus hijos específicamente en algunos aspectos de la comunicación y de la afectividad con el fin de diagnosticar las características de estos aspectos en el grupo para establecer un punto de partida del taller. Te agradecemos que contestes con la mayor sinceridad

Esta información es anónima, confidencial y se empleará únicamente con fines académicos.

Instrucciones:

El siguiente cuestionario consta de preguntas abiertas (las que no tienen opciones de respuestas predeterminadas) y cerradas (las que tienen opciones de respuestas predeterminadas).

En las preguntas cerradas, a continuación, señale con una "X" las casillas que mejor expresen sus características, condiciones, opiniones o sentimientos. Si alguna de las opciones de respuestas no expresan adecuadamente su opinión, condición o sentimiento puede escribir, en ese mismo espacio, la expresión que más se adecúe a lo que quiera expresar.

En el caso de las preguntas abiertas, escriba sus respuestas en las líneas en blanco.

Muchas gracias por tu colaboración.

Sexo: F	<input type="radio"/>	M	<input type="radio"/>	Edad: ____	Colonia/ CP: _____
¿Cuántos hijos tienes? ____ ¿De qué edad(es)? _____					
Edo. Civil: Soltero	<input type="radio"/>	Casado	<input type="radio"/>	Divorciado	<input type="radio"/>
				Unión Libre	<input type="radio"/>
					Viudo <input type="radio"/>
Escolaridad: _____					

- Gozo del tiempo suficiente para compartir con mi(s) hijo(s).
 Completamente de acuerdo De acuerdo En desacuerdo Completamente en desacuerdo
- La relación con el padre/ madre de mi(s) hijo(s) es buena.
 Completamente de acuerdo De acuerdo En desacuerdo Completamente en desacuerdo
- Cuento con los recursos económicos suficientes para la manutención de mi familia.
 Completamente de acuerdo De acuerdo En desacuerdo Completamente en desacuerdo
- Cuando me enojo con mis hijos es porque: *(selecciona sólo una opción a continuación)*
 - Me agredeñ.
 - Me desobedecen.
 - Yo me siento frustrado o enojado personalmente como padre/ madre.
 - Yo decido enojarme.
- Si llegan a faltarme el respeto el tipo de expresiones que uso se parece a la siguiente frase: *(selecciona sólo una opción a continuación)*
 - ¡Eres un grosero. Ahora sí te pasaste!
 - ¡Eso que dijiste es una falta de respeto. Te prohíbo que hables así nuevamente!

- c) ¿Quién te crees que eres? Así no se le habla a tu padre/madre!
- d) Me siento muy lastimado(a) con lo que acabas de decir.

6.

Me siento enojado(a) cuando:
 Me siento triste(a) cuando:
 Me siento temeroso(a) cuando:
 Me siento alegre(a) cuando:
 Me siento amoroso(a) cuando:

7. Mi(s) hijo(s) y yo hablamos de lo que sentimos.

Siempre Casi siempre Casi nunca Nunca

8. Mi(s) hijo(s) y yo hablamos de nuestros sueños y deseos.

Siempre Casi siempre Casi nunca Nunca

9. Mi(s) hijo(s) y yo hablamos de lo que creemos.

Siempre Casi siempre Casi nunca Nunca

10. Yo sé lo que piensa(n) mi(s) hijo(s).

Siempre Casi siempre Casi nunca Nunca

11. Yo sé lo que sienten(n) mi(s) hijo(s).

Siempre Casi siempre Casi nunca Nunca

12. Si tengo ganas de llorar, evito que mi(s) hijo(s) me vean.

Siempre Casi siempre Casi nunca Nunca

13. En las conversaciones que tengo con mi hijo(a) generalmente: *(selecciona sólo una opción a continuación)*

- a) Generalmente le explico los conceptos importantes de la vida.
- b) Lo escucho pero ya sé lo que quiere decir en realidad.
- c) Lo escucho y luego le doy mi opinión.
- d) Lo escucho y me sorprende de la persona que ha llegado a ser.

14. Si mi hijo(a) me dice que no cree en la honestidad yo: *(selecciona sólo una opción a continuación)*

- a) Me enojaría o me preocuparía.
- b) Le diría que está equivocado.
- c) Le pediría que me diera sus motivos.
- d) Escucharía su opinión y luego le daría la mía.

15. Cuando mi(s) hijo(s) se porta(n) mal yo: *(selecciona sólo una opción a continuación)*

- a) Le(s) dejo de hablar temporalmente
- b) Los reprendo física y/o verbalmente en el momento.
- c) Les aplico un castigo temporal.
- d) Les explico las consecuencias de sus actos y les pido que la asuman.

16.

Las emociones desagradables para mí son:

Las emociones agradables para mí son:

17. Cuando siento una emoción desagradable: *(selecciona sólo una opción a continuación)*

- a) Casi no siento emociones desagradables.
- b) Rápidamente busco una actividad que hacer.
- c) Me gusta estar solo(a)
- d) Me desahogo con alguien.

18. Me gustaría que mi(s) hijo(s) fuera(n) diferente(s) en algunos aspectos.

Completamente de acuerdo

De acuerdo

En desacuerdo

Completamente en desacuerdo

19. Para mí el amor es:

20. ¿Qué herramientas o temas te gustaría desarrollar en este taller?
