

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA

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



LA VERDAD
NOS HARÁ LIBRES

**UNIVERSIDAD
IBEROAMERICANA**

CIUDAD DE MÉXICO ®

“TALLER DE DESARROLLO HUMANO PARA INTEGRAR UNA
COMUNICACIÓN AFECTIVA ENTRE MADRES E HIJOS”

ESTUDIO DE CASO

Que para obtener el grado de

MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO

Presenta

DÉBORAH CATALINA VILLARREAL DÁVILA

Director: Mtro. Alberto José Segrera Tapia
Lectores: Dr. José Fernando Gómez del Campo Estrada
Dra. Genis Yaisuri Jiménez Ramírez

Ciudad de México, 2024

INDICE

1. Resumen	2
2. Análisis de los hechos y definición del problema	3
2.1 Diagnóstico y Problematización	3
2.2 Justificación	8
2.3 Objetivos	11
3. Marco conceptual	12
3.1 Marco teórico	12
4. Planteamiento de soluciones plausibles	20
4.1 ¿Cómo se va responder al problema?	20
4.2 Justificación de la intervención	21
5. Metodología	22
5.1 Procedimiento	22
5.2 Descripción de los participantes (pertinencia)	24
5.3 Ética	24
5.4 Método (cartas descriptivas)	25
6. Resultados y conclusiones	38
6.1 Resultados: descriptivos	38
6.2 Conclusiones: analíticas. Teoría y problema	49
6.3 Alcances y limitaciones	50
6.4 Congruencia	51
6.5 Demostrar integración de conocimientos y habilidades	53

7. Recomendaciones	53
7.1 Aprendizajes adquiridos	53
7.2 Sugerencias (en términos de réplica)	54
8. Bibliografía	55
9. Anexos	57

Resumen

En este trabajo se realizó una investigación acerca del estilo de vida y prácticas diarias que seis mujeres en su rol de madres de niños entre 6 y 11 años de la delegación Cuajimalpa realizaban.

Encontramos que estas madres se encuentran cansadas, frustradas y desesperadas constantemente y que no tienen la práctica de conectarse con ellas mismas para detectar sus necesidades, sentimientos y deseos.

También detectamos que la forma en cómo se relacionan con sus hijos es señalándoles constantemente lo que tienen que hacer y lo que está bien o mal y que carecían de habilidades de comunicación y expresión para crear relaciones afectivas con sus hijos.

Por lo anterior decidimos realizar un taller para los hijos de estas madres en donde se les enseñara mediante dinámicas y juegos divertidos a conectar con ellos mismos para que logaran identificar y expresar sus sentimientos, necesidades y deseos.

A la par y en otro espacio haríamos un taller dirigido a ellas en donde aprenderían de igual forma a conectarse con ellas mismas mediante dinámicas experienciales con el objetivo de conectar con ellas mismas para que así logaran identificar y expresar sus necesidades, sentimientos y deseos.

Análisis de los hechos y definición del problema

Diagnóstico y Problematización

Antecedentes

Generalmente las madres se dedican a supervisar con recomendaciones constantes a sus hijos, a depositar información en ellos que en ocasiones les es ajena (Freire, 1970), dándoles el mensaje de que ella es la que sí sabe.

El modelo que tuvieron sobre el rol de madre se convierte en su forma de desempeñarlo cuando se convierten en una. En muchas ocasiones la forma de comunicación al desempeñar dicho rol es de un nivel o rango de superior a inferior, entendido esto como que la madre es la que dice lo que el niño tiene que hacer y cómo debe hacerlo y el hijo debe obedecer.

La falta de diálogo entre madres e hijos se ha convertido en una constante en esta relación tan importante, la madre por la compulsión constante a realizar sus “deberes” no se conecta con ella misma, lo que contribuye a la creación de un ambiente de soledad dentro de la familia, así como a la no satisfacción de la necesidad de acompañamiento que impera dentro de ella.

Dentro de los diálogos que se generan entre las madres y sus hijos la posibilidad de que ellas expresen sus sentimientos y necesidades es muy remota, aunque en cada caso específico es diferente, el sentimiento de enojo es uno que muy comúnmente si se permiten las madres expresar.

Esta dinámica constante de auto exigencia de las mujer en su rol de madre y de desconexión de ella misma resulta en un cansancio insoportable que impide que pueda disfrutarse y acompañarse a si misma y en consecuencia logre acompañar y disfrutar a sus hijos.

Mi experiencia personal en el desempeño del rol de madre ha sido determinante en mi crecimiento personal que inició hace algunos años y continua. Me he sentido cansada y frustrada tantas veces durante esta experiencia y me he olvidado por largos períodos de quién soy o qué quiero.

Considero que aunque he crecido en el amor y aceptación a mi persona tal cual es, me queda camino por recorrer, creo que esta falta de amor y aceptación a mis limitaciones ha sido un obstáculo en el crecimiento que pretendo tener como ser humano para disfrutarme y acompañarme y así lograr desempeñar el rol de madre capaz de disfrutar y acompañar a mis hijos.

La falta de conexión conmigo misma por cumplir con el abecedario de deberes que creo me corresponden me ha limitado para acompañarme y disfrutarme y ha sido un factor importante en esta auto exigencia.

Procedimiento

Se realizó una entrevista profunda a las madres en las que se hicieron preguntas relacionadas a su capacidad para acompañar y disfrutar a sus hijos, el tiempo que comparten con ellos y la calidad del mismo.

Se les cuestionó sobre actividades específicas que realizan con sus hijos y las responsabilidades que consideran propias de su labor de madre para observar su actitud o sentimientos ante dicha responsabilidad y si mostraban haber disfrutado tales actividades.

También hablamos sobre su conformidad con la labor que desempeñan como madres, sobre la recepción que tienen ante los sentimientos manifestados por sus hijos en diferentes circunstancias y las que ellas mismas manifiestan a los niños.

En las conversaciones se mencionaron los tiempos dedicados a desempeñar el rol de madre u otros roles, así como las actividades personales que realizan y el tiempo que se dedican a ellas mismas.

Estas preguntas se elaboraron en base a la teoría de que la auto exigencia de las mujeres que desempeñan el rol de madres limita su capacidad para disfrutar y acompañar a sus hijos y a la teoría de que la falta de conexión con ellas mismas que resulta de dicha auto exigencia

les impide vivir conscientes de como se sienten, qué necesitan y qué desean, lo cual les obstaculiza la posibilidad de disfrutarse y acompañarse a sí mismas.

Cada una de las entrevistas duró en promedio una hora y diez minutos. Las mujeres se sintieron muy cómodas y felices al contestar la entrevista pues les pareció un tema de su cotidianidad.

Pudimos observar que cuando las mujeres no satisfacen sus necesidades y deseos y los ponen en segundo plano con la intención de ser “buenas madres” y dedicar la mayor parte de su energía día tras día en este rol, su capacidad para acompañar y disfrutar a sus hijos se ve limitada.

Como consecuencia de lo anterior, observamos que la mayoría de estas mujeres se sienten sobrecargadas y abrumadas al desempeñar esta labor y con una gran responsabilidad que las sobrepasa. También pudimos observar que no tienen claro cada uno de los sentimientos que ellas experimentan en su diario vivir.

Descubrimos que aunque las mujeres aman a sus hijos se quejan constantemente de la gran responsabilidad que sienten en este rol. Observamos también su constante deseo de encontrar eventos o actividades en los que no desempeñan el rol de madre para distraerse o realizar alguna actividad placentera que las libere momentáneamente de esta responsabilidad.

Método

Tras la observación y las entrevistas se preparó un taller de desarrollo humano enfocado en la comunicación afectiva para niños y para sus madres.

El taller consta de 5 sesiones para los niños de una hora y media y 4 sesiones de una hora y media para las madres de los niños.

En este taller de desarrollo humano y comunicación afectiva se realizaron actividades y dinámicas para que tanto los niños como sus madres se conectaran con ellos mismos, elevaran su autoestima e identificaran sus sentimientos, los expresaran y aprendieran técnicas de comunicación.

Marco Contextual: Revisión histórica y localización

El Centro de Desarrollo Social Utopía (CDSU) fue creada por la Comunidad Educativa Tomás Moro y tiene como finalidad promover proyectos que contribuyen a elevar la calidad de vida de las comunidades marginadas de la Delegación Cuajimalpa. El grupo de niños y sus madres con que se trabajó pertenecen a esta comunidad.

Se realizó el taller con seis niños y las seis mujeres que desempeñan su rol de madre. Los niños y las mujeres tienen un nivel socioeconómico bajo y habitan actualmente en la delegación Cuajimalpa, Ciudad de México.

Ellos cuentan en su vivienda con servicios como son agua, luz y gas. Algunos de ellos cuentan con servicios médicos dentro de la Ciudad de México y otros no. Su grado máximo de escolaridad es en algunos casos secundaria y en otros primaria.

Justificación

Pertinencia

Cuando las mujeres no alcanzan los altos niveles de heroísmo en su rol de madres se sienten culpables y desanimadas por no cumplir con las grandes expectativas que ellas mismas se han autoimpuesto. Se exceden en los límites de sus posibilidades humanas y se convierten en esclavas de si mismas y de sus responsabilidades.

La falta de conexión de la mujer con ella misma por la constante auto exigencia en el desempeño de su rol de madre no le permite reconocer sus límites y sin notarlo vive esforzándose cada vez más para mejorar su rendimiento con la inconsciente intención de demostrar que vale pues esconde una baja autoestima aunado a que ésta se encuentra en juego dependiendo de que sus hijos logren o no cumplir con sus expectativas.

La problemática encontrada en las mujeres que desempeñan el rol de madres es la que a continuación se enumera:

1. Bajo nivel de autoestima, auto conocimiento y conciencia de sus sentimientos, necesidades y deseos.
2. Incapacidad para encontrarle un sentido a su vida más allá del ser madres y para reconocer y definir sus necesidades personales.
3. Imposibilidad para reconocer de manera consciente la importancia de otorgarse tiempo y recursos para satisfacer sus deseos.
4. Dificultad para conectar con lo que sienten y expresarlo de manera congruente en el momento adecuado.
5. Sentimiento de culpa por no ser lo suficientemente buena en el desempeño de su rol de madre.
6. Capacidad limitada para acompañar a sus hijos mediante la escucha empática de los sentimientos y necesidades que deseen expresar.

La problemática encontrada en los niños de estas madres es que cuando expresan alguna necesidad o sentimiento a una madre que no ha adquirido las habilidades y recursos necesarias para escucharlos y acompañarlos, éstos se sienten desmotivados para continuar expresándolos, no apoyados ni acompañados y solos.

Contribución Al Ámbito Del Estudio

El presente proyecto tiene como punto de partida la idea de que las madres de familia de uno o más hijos tienen una gran posibilidad de mejorar la comunicación y vinculación afectiva con sus hijos.

Este trabajo surge a raíz de la intención de que las mujeres que desempeñan el rol de madres se conviertan en acompañantes de sus hijos y tengan la posibilidad de disfrutarlos durante el tiempo en que vivan esta etapa privilegiada.

También consideramos muy importante que tanto los niños como sus madres aprendan a comunicarse de una manera más efectiva en donde impere la escucha y la expresión de necesidades y sentimientos de ambas partes.

La evaluación, diseño e impartición de un taller dirigido a mujeres que desempeñan el rol de madres y otro dirigido a los hijos de estas madres que tengan entre 6 y 11 años es la propuesta que queremos aportar a la sociedad.

Con el taller dirigido a las mujeres se pretende que incrementen su autoestima y que valoren el trabajo que desempeñan en su rol de madres para que en consecuencia reconozcan su derecho a desempeñar actividades no relacionadas a su maternidad que le den sentido a su vida así como a realizar actividades relacionadas a su desarrollo personal o si así lo deciden a efectuar actividades que por si solas les sean placenteras.

También se pretende que sean conscientes de sus sentimientos, necesidades, debilidades y fortalezas, y que reconozcan y asuman las limitaciones propias que tienen como seres humanos. En consecuencia de lo anterior se verán en la necesidad de reevaluar las creencias y valores que tienen detrás de su rol de madres. Lo anterior a fin de que tengan

la posibilidad de acompañarse y disfrutarse a si mismas e ir encontrándole un sentido a su vida.

En este taller dirigido a las mujeres se promoverá que desarrollen habilidades de comunicación efectiva, congruente y afectiva como la escucha empática y el diálogo.

En el taller dirigido a los niños se pretende que hagan contacto con ellos mismos, que aprendan los sentimientos que experimentan como seres humanos, que incrementen su autoestima y que reconozcan su derecho a expresar sus necesidades y sentimientos, así como a desarrollar habilidades de comunicación.

Deseamos contribuir para que en nuestra sociedad las mujeres que desempeñan el rol de madres encuentren un sentido a su vida más allá del propio de este rol para que disfruten a sus hijos y que sus hijos se sientan acompañados por ellas.

Queremos que estas madres y estos niños adquieran una mayor capacidad para vivir su vida de una forma más plena y consciente de ellos mismos.

Objetivos

Objetivo General

Aprender habilidades de comunicación afectiva a partir del contacto del niño y la madre con ellos mismos en un espacio de respeto, libertad y confianza.

Objetivos Específicos

Conectar con ellos mismos.

Reconocer, aceptar y expresar sus sentimientos.

Vivir una experiencia de escucha mutua.

Reconocer, aceptar y expresar sus necesidades y deseos.

Reconocer y aceptar su valor personal.

Reconocer y aceptar sus capacidades y limitaciones.

Experimentar el acompañamiento afectiva mediante la escucha activa.

Establecer relaciones afectivas con sus seres queridos.

Marco Conceptual

Marco Teórico

La personas consideradas como plenas por Powell experimentan y están abiertas tanto al dolor como al placer, al éxito como al fracaso. "Los cinco pasos que conducen a la plenitud de la vida son: 1. aceptarse a sí mismo; 2. ser uno mismo; 3. olvidarse de sí mismo en el amor; 4. creer; 5. pertenecer. Todo crecimiento comienza por la aceptación gozosa de sí mismo; de lo contrario, vivirá uno perpetuamente enzarzado en una interna, dolorosa e interminable guerra civil consigo mismo". (Powell, 1976).

Las mujeres que se convierten en madres comienzan esta labor sin tener la experiencia para ejercerla. Uno de los recursos con los que cuentan para realizar esta tarea es el aprendizaje absorbido en su infancia por los modelos que tuvieron.

Las mujeres en su rol de madre son poco conscientes de la importancia de dejar a un lado el ego que acompaña el desempeño de dicho rol y de la importancia de fluir más con la experiencia de ser auténticas y de esa forma desempeñar dicho rol.

Las auto demandas constantes que las mujeres se hacen a ellas mismas para desempeñar el rol madre de una manera que tiene poco margen de error las cansa mucho y les impide disfrutarlo.

Viviendo la experiencia de ser una mujer auténtica, siendo quien es, con su real experiencia actual, con sentimientos y necesidades de ser humano es dónde radica la posibilidad de disfrutar la experiencia completa de desempeñar el rol de madre expresándose honestamente, ejerciendo su libertad y viviendo dicha experiencia de forma consciente y plena. (Stevens, 1989).

Al desempeñar el rol de madre la mujer está realizando una de las tareas a las que invierte mayor energía y trabajo en el día a día, es una labor que ocupa un gran porcentaje de su esfuerzo diario. Este diario hacer muchas veces impide que ellas se pongan en contacto con ellas mismas y dediquen tiempo a escuchar sus necesidades, deseos y sentimientos.

Se crea la posibilidad de que una mujer viva la experiencia de ser madre de una manera más ligera y además disfrutándola cuando acompaña a su hijo de forma congruente con sus propias posibilidades, limitaciones, cualidades y recursos. Un factor determinante para facilitar el crecimiento mutuo es la autenticidad. (Rogers, 1969).

El autoconocimiento así como el contacto con la persona es muy importante para desarrollar relaciones con los demás de una manera sana y afectiva entendido esto como la sensibilidad de ver al otro como un ser humano sensible. “¿Cómo amarme y darme a los demás si no me conozco?, y así esta cuestión se convierte en el punto de partida para proponer humanamente una nueva sociedad, un entorno más favorable” (Moreno citado en Chávez y Michel, 2009).

Para que exista una comunicación constructiva debe existir un nivel de consciencia y libertad interior en las personas, el desarrollo de la conciencia entendida como el nivel de evolución en su forma de ser, sentir, actuar y percibir al mundo (Chávez y Michel, 2009).

El desarrollo de un niño y de una madre se da a partir de su ser, pues ambos cuentan con todos los recursos necesarios para lograr desarrollarse y alcanzar así su plenitud (González, 2006).

Consideramos muy importante que las mujeres que son madres se encuentren constantemente enfocadas a escucharse a si mismas para que de esta forma se abran a la posibilidad de escuchar a sus hijos.

No basta escuchar para construir una comunicación constructiva, también es necesario expresar de manera asertiva y clara lo que sentimos, necesitamos, percibimos y pensamos para poder construir un verdadero diálogo (Chávez y Michel, 2009).

Cuando la madre se encuentra llena de energía vital se incrementa su capacidad para acompañar y disfrutar a sus hijos en su desarrollo. La actitud de una madre suficientemente buena identifica las necesidades del infante en el momento adecuado (Winnicott citado en Hersherberg, 2006). El explica que como la madre tiene memoria de cuando ella misma fue bebé, tiene esta habilidad para intuir lo que su hijo necesita. Y aunque la posibilidad de la madre de ser empática depende de lo positivo de su experiencia, también posee la capacidad de discernir entre lo que ella considera bueno para su hijo (Hersheberg, 2006, p. 57).

Las mujeres comienzan a sufrir por el empeño constante que ponen en esta tarea que no imaginaban que se convertiría en un gran reto y enorme responsabilidad. El sufrimiento es motivo de gozo pues es principio de intuición creativa. Las madres se apegan a tal martirio en silencio como un peso que no quieren soltar, sin encararlo de forma reflexiva y racional. (Wilber, 2011)

En los años que he tenido la oportunidad de ser madre he observado que la experiencia de muchas mujeres que desempeñan el rol de madres es de un alto nivel de auto-exigencia.

Cuando estas mujeres hablan de cómo educan a sus hijos y de las cosas que hacen o dejan de hacer para ser “buenas madres” rayan en lo ultra heroico.

La maternidad es sin duda una experiencia muy retadora. Tener hijos para las mujeres es un factor de desajuste mayor que para los padres. Hay estudios que muestran que la calidad de las relaciones de pareja se ven deterioradas después del alumbramiento (Dyrdal, Roysamb, Nes y Vitterso, 2011). Cuando la pareja logra mantener una relación muy satisfactoria, el nivel de felicidad de la madre se ve afectado directamente de manera positiva lo cual impacta directamente en la felicidad de su hijo (Perry-Jenkins y Claxton, 2011).

Cuando una madre posterga sus sentimientos, sin darse cuenta está limitando el desarrollo sano de sus hijos. Es indispensable para construir una relación de paz entre madre e hijo, así como para lograr entablar una relación socio-afectiva sana el que la madre tenga contacto con ella misma y haya desarrollado la capacidad de expresar sus sentimientos, incluso los de dolor emocional (Michel y Chávez, 2005).

Hegel propone que la fuente de cualquier tipo de desarrollo se da cuando ocurre un acontecimiento y posteriormente las contradicciones internas son resueltas por la propia persona. En base a este postulado de Hegel, Zaporozhets inicia un estudio en el que propone que el proceso de desarrollo de un niño se ve relacionado entre sí por la forma en que es criado, sus condiciones de vida, así como su propia lógica en la que el valor

imperante son dichas contradicciones internas y la resolución de las mismas (Podd'iakov, 2012).

Carl Rogers sostiene que, la comprensión empática favorece el acompañamiento y promueve el desarrollo personal. Las madres que son comprensivas con ellas mismas tienen una mayor posibilidad de acompañar a sus hijos que las que constantemente se encuentran molestas consigo mismas por la labor que dejan de hacer como madres. Esta auto aceptación ha sido considerada por Rogers como una condición necesaria para que se de la tendencia actualizante de la persona.

Para que el amor de una madre sea real y genuino, debe fundarse en el hecho de que la misma mujer sea capaz de amarse a ella misma, practicando el amor dependiente, pero para que este amor sea honesto y sano, debe estar ausente el narcisismo y para que esto suceda, se requiere que la madre trabaje constantemente en el desarrollo de la humildad, la objetividad y la razón (Fromm, 1956).

El rol de madre que desempeña la mujer dentro de la sociedad es sin duda un papel muy importante. Las conductas modeladas por la madre serán algunas de las que sus hijos reproducirán fuera de casa.

Cuando una madre vive plenamente y se otorga tiempo para cubrir sus necesidades personales cuenta con mayor capacidad de ser receptiva a los sentimientos de sus hijos logrando así acompañarlos. Los niños se sienten apoyados por su madre cuando expresan

algún tipo de emoción y se convierten en niños que al relacionarse en otros ámbitos sociales son considerados emocionalmente competentes (Denham, 1997, citado en Kennedy y Rubin 2010). Cuando una madre minimiza los sentimientos de un niño, éste se convertirá en un niño que no será capaz de expresarlos en clase y huirá de situaciones conflictivas de enojo, sin enfrentar el conflicto que se le presente (Eisenberg & Fabes, 1994, citado en Kennedy y Rubin 2010).

Las madres que no sólo efectúan actividades propias de maternidad sino que las combinan con otras actividades como la laboral, cubren su necesidad de sentirse productivas y realizadas profesionalmente. La calidad de tiempo que ofrecen estas madres a sus hijos es muy alta y trae como resultado que el niño sea considerado como extrovertido, activo, altamente motivado y que por lo general obtenga buenas calificaciones (Dutta y Das, 2010).

Por cuestiones de género y por la realidad cultural del mundo contemporáneo en que nos encontramos en este momento histórico, la mujer dentro del núcleo familiar es la que se encuentra emocionalmente relacionada a sus hijo, de tal manera que les proporciona el apoyo emocional que requieren para su educación (O'Brien, 2007).

Ciertas madres que trabajan en la actualidad sienten culpa por dejar a sus hijos en guarderías para llevar a cabo esta tarea pues tienen que dividirse para cumplir con ambas labores, la profesional y las propias de la maternidad. Aún y cuando esto sucede, existen aspectos que son relevantes y que impactan a las madres en su decisión de trabajar como son la accesibilidad para efectuar las dos funciones, la felicidad personal que les provoca

efectuarlas y lograr separar ambas esferas de sus vidas en donde juegan un rol y otro (Guendouzi, 2006).

Las madres tienen la posibilidad de experimentar gozo, placer o alegría en este rol cuando lo ejercen libremente en vez de sentirlo como una carga que provoca la autoexigencia. La clave de la felicidad según Confucio está en la manera de relacionarse dentro de la familia, si la madre se decidiera a vivir de acuerdo con su papel de madre, le iría muy bien (Nease y Austin, 2013).

La comunicación ha sido entendida por las madres como la práctica específica de decir a sus hijos que hacer y que los hijos platicuen algunas experiencias de su vida diaria. La comunicación entre los seres humanos es un punto decisivo para determinar el tipo de relaciones que las personas tendrán así como lo que les sucederá durante el tiempo que habiten el planeta tierra (Satir, 2002).

Es un gran reto tener una familia en donde los sentimientos y la expresión de los mismos sea una constante pero trae muchos beneficios pues los hijos de estas familias tienen aptitudes sociales muy altas y son chicos sensibles a los sentimientos de los demás, difícilmente lastiman a otra persona de forma consciente. (Rogers, 1977).

Planteamiento de Soluciones Plausibles

¿Como se va responder al problema?

Se diseño e implementó un taller para niños y otro taller para sus madres en donde se trabajarán los siguientes temas: autoconocimiento, comunicación, autoestima, contacto consigo mismo y expresión de necesidades y sentimientos.

El taller para niños constó de 5 sesiones de 90 minutos cada una. Inició el martes 16 de febrero y concluyó el martes 15 de marzo. El horario en que se impartió cada semana fue de las 10:30 a.m. a las 12:00 p.m.

En este taller se realizaron actividades y dinámicas divertidas y juegos en donde los niños aprendieron a conocerse, aceptarse, valorarse y comunicarse. Los niños vivieron la experiencia de ser escuchados y aceptados tal como son y descubrieron que son valiosos en todo momento independientemente de su forma de actuar.

El taller para madres constó de 3 sesiones de 90 minutos cada una. Este inició el martes 23 de febrero y concluyó el martes 8 de marzo. El horario en que se impartió semanalmente fue de las 2:30 p.m. a las 4:00 p.m.

En este taller las madres vivieron una experiencia de escucha activa en donde ellas mismas se sintieron escuchadas y acompañadas. Ellas lograron percibirse y hacer contacto con

ellas mismas logrando así escuchar sus necesidades y sentimientos. Aprendieron habilidades de comunicación mediante dinámicas experienciales en donde se sintieron aceptadas tal como son.

Justificación De La Intervención

Consideramos que la intervención mediante un taller para los niños en donde pudieran jugar y divertirse facilitaría el contacto entre todo el grupo, además mediante dinámicas divertidas y juegos los niños se mostrarían más abiertos a fluir y a conectar con ellos mismos, a sentirse plenos, felices y aceptados. En consecuencia de todo lo anterior se les facilitaría estar abiertos a aprender habilidades de comunicación.

Consideramos que el taller para las madres también sería la mejor forma de intervención puesto que las mujeres en el intercambio de experiencias con otras mujeres que también desempeñan su rol de madres se sienten acompañadas, relajadas y entendidas. Las dinámicas en donde se expresarían serán de gran ayuda para que compartan sus sentimientos y experiencias en un ambiente en donde no hay juicio.

Decidimos en ambos talleres poner especial énfasis en el ambiente de confianza pues las personas aprenden dentro de un clima en donde tiene más consideración la parte afectivo-actitudinal que en la intelectual-racional (Acevedo, 2011)

Metodología

Procedimiento

Se contactó a la Lic. Verónica encargada del CDSU, Centro de Desarrollo Social Utopía, instancia comunitaria de la Comunidad Educativa Tomás Moro creada en 2001 con la finalidad de diseñar, promover y organizar proyectos que contribuyan a elevar, de forma corresponsable, la calidad de vida de las comunidades marginadas con domicilio en la Calle Cerrada de Maguey 64, Col. San José de los Cedros en la Delegación Cuajimalpa, en la ciudad de México.

Le explicamos el trabajo de investigación realizado anteriormente con madres de niños de seis a once años y le preguntamos si podríamos dar un taller a niños de estas edades y a sus madres con la finalidad de mejorar la comunicación entre ellos, a lo cual ella nos contestó que sí y nos informó que la manera de proceder sería por medio de una convocatoria en donde promocionarían el taller con el nombre “Taller de desarrollo humano para integrar la comunicación afectiva entre madres e hijos”.

Solicité a una chica que realizaba su servicio becario en el CDSU si podría ser la supervisora de la intervención a lo cual contestó que sí, que estaría ahí en cada sesión tomando apuntes y colaborando en la implementación del taller en lo que fuera necesario. Le solicité si podría hacer apuntes de temas relacionados con lo que reportaran los niños y las madres durante el taller a lo cual accedió. También le solicité si podría llenar una

evaluación sobre el desempeño de la facilitadora al finalizar el taller a lo cual también accedió.

La promoción del taller tuvo suficiente aceptación y se inscribieron seis niños y sus madres e inició el 16 de febrero del 2016 y concluyó el 8 de marzo del 2016.

El taller se planeó en cinco sesiones para los niños de una hora y media cada una y se realizó cada martes y el de las madres con una duración de una hora y media cada uno y se impartió cada martes antes de la sesión de los niños. Las dinámicas del taller consistieron en ejercicios y juegos divertidos para los niños así como dibujo y meditaciones y en el de las madres se desarrollaron dinámicas de escucha, actividades, ejercicios de relajación e intercambio de experiencias.

Cada una de las sesiones fueron prácticas vivenciales y trataron sobre: Autoestima, contacto consigo mismo, autoconocimiento, comunicación, diálogo, escucha y expresión.

En la primera sesión y en la última se aplicó una encuesta relacionada a la comunicación y expresión de necesidades y sentimientos. (Ver anexos 1 y 4).

Durante algunas de las sesiones se tomaron fotos y videos y en todas las sesiones la observadora tomó apuntes de lo que sucedía durante la sesión.

Descripción De Los Participantes (Pertinencia)

En la primera sesión se trabajó con siete mujeres, en la segunda sesión con tres, en la tercera con tres y en la cuarta con tres. El rango de edad de estas mujeres oscila entre los 28 y 38 años. El nivel socioeconómica de las participantes era medio bajo.

En la primera sesión se trabajó con siete niños, en la segunda sesión con seis, en la tercera sesión con siete, en la cuarta sesión con seis niños y en la quinta sesión con seis niños. Las edades de los niños oscilaban entre los 7 y 11 años.

Ética

A cada una de las personas que participaron en los talleres se les entregó una carta en donde se les informó sobre la posibilidad de retirarse y dejar de participar en el taller si así lo desearan.

También se les informó que el taller forma parte de un proyecto de estudio de caso de la Maestría en Desarrollo Humano que la facilitadora, Déborah Catalina Villarreal Dávila está cursando en la Universidad Iberoamericana. (Ver anexo 2)

Se solicitó a las asistentes autorización para tomar fotos y videos durante algunas sesiones con la finalidad de verificar la realización de dicho taller a lo cual accedieron.

Método (Cartas Descriptivas)

A continuación se detallan las actividades realizadas en cada sesión del taller así como los objetivos particulares de la misma:

TALLER NIÑOS SESION # 1				
Nombre:	Déborah Catalina Villarreal Dávila			
Lugar, Fecha y Hora:	Centro de Desarrollo Social Utopía (CEDESU) ubicado en Centro Educativo Tomás Moro, Cuajimalpa, Cd. De México 16 de febrero del 2016, 10.30 am a 12.00 pm			
Tema	¿QUIEN SOY?			
Objetivo General:	<ul style="list-style-type: none"> Incrementar el conocimiento de si mismos y de sus sentimientos. 			
Objetivo Específico de la sesión:	<ul style="list-style-type: none"> Ser conscientes de su cuerpo e importancia del mismo. Aprender a poner nombre a sentimientos. Diferenciar entre sentimientos y pensamientos. 			
Bibliografía:	González, A. (2007) <i>El niño y su mundo. Programa de desarrollo humano: nivel preescolar</i> . México: Trillas (pp. 13 - 21)			
Contenido:	Actividades:	Tiempo en minutos	Materiales:	Indicadores de Evaluación: (¿Cómo sé que mi actividad sirve para cumplir el objetivo? ¿Bajo qué criterios se determinará que la actividad atiende al objetivo particular?)
Evaluación Pre	Responder el cuestionario Pre (Ver anexo 1) para evaluar aspectos relacionados con la comunicación	5	Cuestionario Pre	Contestan el cuestionario
Firma del consentimiento informado	Revisión y firma del convenio de conformidad (ver anexo 2)	5	Formato del consentimiento informado impreso Plumas	Firman el consentimiento informado

Apertura del taller y bienvenida	Presentación de la facilitadora y de la de observadora de la intervención.	7.5		Explicar el propósito del taller.
Encuadre	Reglas de convivencia. Las reglas las hacemos entre todos. Confidencialidad (lo que aquí pasa aquí se queda), no reírse ni burlarse, escuchar cuando otro habla.			Aceptación del encuadre general del programa del taller por parte de los niños.
Presentación	Esta actividad facilita la integración grupal, así como la identificación de aspectos personales a través de la experiencia subjetiva. Sentadas en círculo, cada participante se presenta. Inicia la facilitadora.	7.5		Participación grupal. Dicen su nombre y lo que quieran decir de ellos

Rompimiento del hielo	<p>Dinámica orientada a romper el hielo.</p> <p>Se realiza un juego llamado coctel de frutas en donde todos se sientan en sillas de manera que sólo una persona queda parada y sin silla. A cada participante se le pone el nombre de una fruta, melón y sandía, uno a uno, hasta cada quién queda asignado con el nombre de una fruta. La persona que está parada dice coctel de alguna fruta o de frutas y dependiendo de lo que diga se paran solo los melones o sólo las sandías, o si es de frutas todos se paran y al pararse tienen que cambiar de lugar para lograr encontrar una silla vacía. El que queda sin silla queda parado y dice coctel de frutas o de melón o sandía. Si hubiera mas de 15 participantes podrían poner el nombre de tres o más frutas en vez de sólo 2.</p>	15		<p>Participación grupal.</p> <p>Carcajearon y sonrieron durante el ejercicio y al final dijeron que les gustó mucho cada uno de los niños.</p>
Conocimiento de sí mismos y de su cuerpo	<p>"Dinámica de". Dinámica orientada a reforzar la autoimagen y el autoconocimiento</p> <p>Se les entrega a cada niño un folder amarillo tamaño carta para que realicen un dibujo de ellos mismos así como otras imágenes que ellos mismos decidirán.</p> <p>Se pone música de tranquila de fondo y se pide a los niños guarden silencio mientras realizan el dibujo y que escuchen la música.</p> <p>Se les invita al terminar a compartir sus dibujos y los demás dibujos que pusieron.</p>	20	<p>Folder amarillo.</p> <p>Colores.</p> <p>Bocinas y aparato reproductor de sonido.</p>	<p>Siguen las indicaciones y realizan su dibujo.</p> <p>Cada uno de los niños comparte con el grupo sus dibujos.</p>
Sentimientos	<p>Se muestra a los niños imágenes tomadas de revistas aptas para la edad de ellos, 6 a 11 años, en estas aparecen niños con sus padres realizando alguna actividad o personas solas.</p> <p>Se les pide una por una que observen la imagen y de forma libre se invita a que alguno diga lo que piensa al ver esa imagen.</p> <p>Al terminar de expresarlo se le pide que diga qué siente al ver esa imagen.</p>	20	<p>Recortes de revistas al menos de tamaño un cuarto de carta con imágenes de personas solas o acompañadas realizando alguna actividad aptas para la edad de 6 a 11 años.</p>	<p>Entendieron la diferencia entre pensar y sentir.</p> <p>Lograron ponerse en contacto con sus sentimientos.</p> <p>Lograron expresar lo que piensa y sienten con el grupo respecto a la imagen.</p>
Autoconocimiento en el área corporal y conciencia de sí mismo	<p>Dinámica orientada a hacer contacto con el cuerpo a través de la respiración y de la conciencia de cada parte del cuerpo y sus sensaciones corporales.</p> <p>Se invita a los participantes a que guarden silencio y a que cierren sus ojos, de no ser posible se les pide que miren a algún punto fijo.</p> <p>Se les indica ponerse cómodos en sus sillas o en el piso donde mejor les parezca pero con la espalda derecha e inhalar por la nariz y exhalar por la nariz</p> <p>Se les pide escuchar las indicaciones de la meditación en donde se va pidiendo que recorran su cuerpo y vayan observando cómo se sienten y donde lo sienten.</p> <p>Al finalizar el ejercicio se les invita a compartir con el grupo lo que sintieron con la meditación.</p>	8	<p>Salón ventilado</p> <p>Bocinas</p> <p>Reproductor de música</p> <p>Música suave</p>	<p>Respiran por nariz, exhalan por boca</p> <p>Cierran los ojos.</p> <p>Mencionan que se sintieron relajados, contentos, con paz y con sueño.</p>
Cierre de la sesión	<p>Se les pidió a los niños que se sentaran en un círculo y dijeran como se sintieron durante la sesión.</p>	2		<p>Las niños expresan que se sienten contentos, alegres y felices.</p>

TALLER NIÑOS SESION # 2	
Nombre:	Déborah Catalina Villarreal Dávila
Lugar, Fecha y Hora:	Centro de Desarrollo Social Utopía (CEDESU) ubicado en Centro Educativo Tomás Moro, Cuajimalpa, Cd. De México 23 de febrero del 2016, 10.30 am a 12.00 pm
Tema	Sentimientos
Objetivo General:	
<ul style="list-style-type: none"> Comunicar gustos y sentimientos. 	
Objetivos Específicos de la sesión:	
<ul style="list-style-type: none"> Reconocer y expresar gustos y sentimientos. Hacer contacto con ellos mismos. Reflexionar sobre los estilos de respuesta y la manera de cómo se toman decisiones. Escuchar de manera empática. 	

Contenido:	Actividades:	Tiempo en minutos	Materiales:	Indicadores de Evaluación:
Sentimientos	En esta dinámica se les entrega a cada niño una hoja blanca en donde harán un dibujo de cómo se sienten hoy y en la parte de atrás anotarán porqué.	20	Hoja blanca Colores	Los niños sonríen y hacen comentarios que denotan alegría durante el tiempo que realizan el ejercicio.
Expresión de sentimientos	En esta parte de la dinámica se realiza un círculo en donde a los niños se les invita a compartir con el grupo su dibujo que representa cómo se sienten hoy y porqué.	20		Los niños comparten cómo se sienten y porqué mostrando libertad al expresar y también transparencia. El resto del grupo escucha con atención sin interrumpir.
Contacto con ellos mismos y reconocer sentimientos	Se muestran imágenes a los niños en donde aparecen personas en diferentes contextos y se les hacen tres preguntas: 1.¿Cómo crees que se siente esta persona?; 2.¿Porqué creen que se siente así?; y 3.¿Cómo te sientes tú cuando ves esta imagen? Esta actividad la realizan en círculo y compartiendo libremente el que va decidiendo. La facilitadora va mostrando una a una las imágenes y los niños uno a uno va respondiendo.	25	Recortes de revistas con imágenes de diferentes contextos acorde a su edad (6 a 11 años)	Comparten la respuesta a cada pregunta con naturalidad. Escuchan con atención cuando otros comparten. Se muestran interesados y relajados al realizar la actividad.

Autoconocimiento y comunicación	<p>En esta dinámica se avienta una canica a un niño, el que la recibe contesta a una pregunta que el facilitador realiza o bien puede decir "paso" y aventarla a otro compañero.</p> <p>Si el que la recibe decide compartir la respuesta al grupo sobre la pregunta que realiza el facilitador, al terminar la lanza a otro de sus compañeros.</p> <p>Las preguntas que se hacen son: ¿Qué te gusta hacer? ¿Cuál es tu juego favorito? ¿Qué actividades realizas con tus amigos? ¿Qué actividades haces con tu familia? ¿Qué te gusta hacer los domingos?</p> <p>Si al facilitador se le ocurren otras durante esta actividad las puede improvisar.</p>	20		Los niños sonríen y carcajean al escuchar a sus compañeros y cuando se lanza la canica.
Cierre de la sesión	Dinámica de la pregunta sobre cómo me sentí en esta sesión.	5		Las participantes expresan con un sentimiento la forma en cómo se sintieron durante la sesión.

TALLER NIÑOS SESION # 3				
Nombre:	Déborah Catalina Villarreal Dávila			
Lugar, Fecha y Hora:	Centro de Desarrollo Social Utopía (CEDESU) ubicado en Centro Educativo Tomás Moro, Cuajimalpa, Cd. De México 1º de marzo del 2016, 10.30 am a 12.00 pm			
Tema:	Autoestima y empoderamiento			
Objetivo General:	<ul style="list-style-type: none"> • Elevar su autoestima y autoconocimiento. 			
Objetivos Específicos de la sesión:	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer habilidades, logros y necesidades • Comunicar sus necesidades. • Conectar con sus compañeros. • Aprender habilidades de comunicación. 			
Contenido:	Actividades:	Tiempo en minutos	Materiales:	Indicadores de Evaluación:

Autoestima	<p>“Dibujo del árbol”. Dinámica orientada a reconocer aspectos de su persona y vida a través de un dibujo en donde harán un arbol con ramas, raíces y hojas.</p> <p>Las participantes dibujarán un arbol con los elementos mencionados y en las raíces pondrán sus cualidades o fortalezas, en el tronco pondrán su nombre, en las ramas pondrán sus gustos y en las hojas sus logros.</p>	40	<p>Hoja blanca</p> <p>Colores</p>	<p>Los niños compartieron su dibujo.</p> <p>Estuvieron contentos y abiertos a hablar y a escuchar lo que sus compañeros decía.</p> <p>Sus caras alegres y satisfechas cuando hablaron de sus cualidades y logros.</p>
Comunicación y conectar con compañeros	<p>Se forma un círculo en donde compartirán lo que dibujaron en la dinámica del árbol.</p> <p>El facilitador menciona que estos son algunos logros que han escrito pero que les faltan muchos durante su vida.</p>	20		<p>Se muestran relajados y dicen sentirse escuchados tras terminar de compartir.</p>

Autoconocimiento. Conectar con ellos mismos	<p>En esta dinámica el facilitador explica a los niños que siempre existen cosas o situaciones por las que sentimos agradecidos. Asimismo explica que hay necesidades o deseos que tenemos como seres humanos y que es importante expresar.</p> <p>A continuación entrega a cada niños dos tarjetas, una en donde hara una lista con 10 cosas que agradecer poniendo: Agradezco a... y en la otra tarjeta anotará 10 cosas que cree necesitar poniendo: Solicito a...</p>	25	Tarjetas 8x10	<p>Se muestran sorprendidos de lo que escribieron en las tarjetas.</p> <p>Dicen estar contentos.</p>
Cierre de la sesión	<p>Dinámica de la pregunta sobre cómo me sentí en esta sesión.</p>	5		<p>Los niños dicen que se sintieron felices.</p>

TALLER NIÑOS SESION # 4	
Nombre:	Déborah Catalina Villarreal Dávila
Lugar, Fecha y Hora:	Centro de Desarrollo Social Utopía (CEDESU) ubicado en Centro Educativo Tomás Moro, Cuajimalpa, Cd. De México 8 de marzo del 2016, 10.30 am a 12.00 pm
Tema:	Sentimientos y comunicación
Objetivo General:	<ul style="list-style-type: none"> Aprender habilidades de comunicación.
Objetivos Específicos de la sesión:	<ul style="list-style-type: none"> Conocer y conectar con sus sentimientos. Generar un ambiente de respeto y confianza entre el grupo.
Bibliografía:	González, A. (2007) <i>El niño y su mundo. Programa de desarrollo humano: nivel preescolar</i> . México: Trillas

Contenido:	Actividades:	Tiempo en minutos	Materiales:	Indicadores de Evaluación:
Sentimientos. Conectar con ellos mismos.	Los niños harán dos dibujos sobre dos sentimientos que estén experimentando o haya experimentado en algún momento. Se les explica que estos pueden ser miedo, enojo, amor, tristeza, alegría o algún otro que hubieran experimentado.	25	Hojas blancas Colores	Expresaron sus sentimientos en el dibujo y en el grupo. Los niños dijeron sentirse relajados y contentos.

Expresar e identificar sentimientos	En esta dinámica el facilitador explica que se harán dos equipos en donde cada uno de forma libre realizará una pequeña escenificación que durará 5 minutos y en la que se mostrarán diferentes sentimientos durante las actuaciones. El equipo contrario tendrá que adivinar los diferentes sentimientos que observa en la obra.	30		Expresaron e identificaron sentimientos como alegría, enojo, miedo, tristeza y amor. Carcajearon al realizar la actividad. Se les notó alegres. Todos participaron.
-------------------------------------	--	----	--	--

Comunicación, escucha empática y expresión de sentimientos.	El facilitador comienza a lanzar una pelota a uno de los chicos pidiendo que comparta algo que les gusta de la escuela, al finalizar de compartir el chico lanza a otro la pelota y así hasta que todos compartan algo que les guste de la escuela. Al terminar esta ronda comienzan se comienza con la misma dinámica de la pelota pero ahora dirán algo que no les gusta de la escuela y al terminar la ronda inicia de nuevo la dinámica pero ahora expresando algún sentimiento que experimenten sobre lo comentado u otro evento de la escuela. El facilitador explica que siempre tienen la opción de decir "paso". El facilitador pide a los niños que al terminar uno de compartir otro repita tal cual lo que le escuchó decir al primero.	30		Expresan sus sentimientos. Comparten experiencias positivas y negativas. Repiten lo que los niños dicen tras escucharlos. Se muestran relajados, contentos y aliviados.
---	--	----	--	--

Cierre de sesión	El facilitador pide a los niños que compartan con el grupo cómo se sienten al finalizar la sesión.	5		Las participantes expresan con una frase o palabra cómo se sintieron al final de la sesión.
------------------	--	---	--	---

TALLER NIÑOS SESION # 5	
Nombre:	Déborah Catalina Villarreal Dávila
Lugar, Fecha y Hora:	Centro de Desarrollo Social Utopía (CEDESU) ubicado en Centro Educativo Tomás Moro, Cuajimalpa, Cd. De México 8 de marzo del 2016, 10.30 am a 12.00 pm
Tema:	Soy único
Objetivo General:	
<ul style="list-style-type: none"> • Aprender habilidades de comunicación. 	
Objetivos Específicos de la sesión:	
<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer su valor personal • Practicar una actividad de comunicación • Integrar sus aprendizajes 	

Contenido:	Actividades:	Tiempo en minutos	Materiales:	Indicadores de Evaluación:
Consciencia	<p>En esta actividad se encuentran presentes los niños y sus madres.</p> <p>El facilitador pide a los participantes que cierren sus ojos y escuchen la música de fondo tranquila para que logren hacer contacto con sus emociones y sentimientos así como con su respiración inhalando y exhalando por la nariz, poco a poco les pide vayan haciendo contacto con cada parte de su cuerpo.</p> <p>Al finalizar el ejercicio el facilitador pide a los participantes expresar cómo se sintieron y les recuerda que pueden decir "paso" en caso de no querer compartir.</p>	10	<p>Bocinas</p> <p>Aparato reproductor de sonido</p>	<p>Cierran los ojos.</p> <p>Siguen instrucciones.</p> <p>Expresan que se sintieron cómodos, relajados y con sueño.</p> <p>Expresan dos niños que pasan.</p>
Comunicación	<p>En esta actividad se encuentran presentes los niños y sus madres.</p> <p>El facilitador pide a cada uno de los asistentes que digan algún sentimiento que quieran compartir y que al finalizar de expresarlo así como la situación que lo ocasionó en caso de querer compartirlo también alguno de los otros participantes que lo escucharon se los repitan.</p> <p>Explicando la repetición como una validación de lo que el otro dijo tal cual sin agregarle nada.</p>	15	Salón ventilado	<p>Expresaron sus sentimientos y compartieron alguna experiencia.</p> <p>Se escucharon en silencio y de forma atenta y respetuosa todos los participantes, tanto niños como madres.</p>

Autoestima	<p>En esta actividad los niños aprenden a reconocer su valor personal.</p> <p>El facilitador inicia explicando que todos los seres humanos son buenos y a veces actúan de una forma u otra, pero esto no los convierte en seres malos y mucho menos en seres no valiosos.</p> <p>El facilitador les pone pregunta si alguna vez alguien del grupo ha dicho alguna mentira y cuando todos los del grupo contestan sí el facilitador continua diciendo que eso de ninguna manera los convierte en mentirosos ni en malos, sino en personas buenas que a veces dicen mentiras.</p>	15		<p>Los niños compartieron cuando no quisieron compartir helado.</p> <p>Compartieron cuando mintieron a su madre.</p> <p>Compartieron cuando golpearon a su hermano.</p> <p>Dijeron sentirse contentos de entender lo mucho que valen siempre.</p>
------------	---	----	--	---

Autoconocimiento	<p>Esta dinámica consiste en el juego de las sillas, en donde se acomodan sillas en forma de hilera una hacia un lado y otra hacia otro lado. Se pone música y los niños comienzan a caminar alrededor de las sillas, cuando la música para el que se queda sin silla contesta una pregunta relacionada con alguna característica de ellos, de alguna diferencia entre el niño y algún familiar o amigo y alguna similitud.</p>	20	<p>Sillas</p> <p>Bocinas</p> <p>Reproductor de sonido</p> <p>Música alegre</p>	<p>Los niños jugaron al juego y compartieron respuestas cuando se quedaban sin sillas.</p> <p>Se mostraron alegres y sonrientes.</p> <p>Se carcajearon.</p>
------------------	---	----	--	---

Aprendizajes adquiridos	<p>Se realiza un círculo en donde los niños expresan uno a la vez los aprendizajes adquiridos.</p> <p>También mencionan lo que les gustó del taller.</p>	10		<p>Mencionan qué aprendieron.</p> <p>Dicen que les gustó aprender que siempre son valiosos.</p> <p>Comparten que les gustó la actitud de el facilitador.</p> <p>Se muestran contentos y satisfechos.</p>
Cierre del Taller	<p>"Diplomas" Entrega de los diplomas de reconocimiento. (ver anexo 3)</p> <p>Por último, la facilitadora agradece a todas su participación y reconoce la labor de todas las integrantes al taller.</p>	10	Diplomas	<p>Reciben su Diploma</p> <p>Aplauden a sus compañeras, las abrazan, las felicitan</p>
Evaluación post	Responder el cuestionario Post (Ver anexo 4)	10	Cuestionario Post Plumas	Contestan el cuestionario

TALLER MAMAS SESION # 1				
Nombre:	Déborah Catalina Villarreal Dávila			
Lugar, Fecha y Hora:	Centro de Desarrollo Social Utopía (CEDESU) ubicado en Centro Educativo Tomás Moro, Cuajimalpa, Cd. De México 23 de febrero del 2016, 9.00 am a 10.30 am			
Tema	INICIANDO			
Objetivo General:	<ul style="list-style-type: none"> Presentar el taller. 			
Objetivos Específicos de la sesión:	<ul style="list-style-type: none"> Establecer objetivos Efectuar acuerdos grupales Creación de espacio de confianza 			
Contenido:	Actividades:	Tiempo en minutos	Materiales:	Indicadores de Evaluación:
Presentación y acuerdos grupales	Se solicitó a las mujeres que tomaran una silla y se acomodaran en círculo. Se solicitó a cada una que se presentara y que dijera algo de ella.	20	Sillas	Compartieron sus nombres y expresaron algo que ellas mismas decidieron.
Encuadre grupal	Se les solicitó que dijeran los acuerdos que les gustaría se siguieran en el grupo. Se les mencionaron ejemplos como la puntualidad.	15		Decidieron que no habría celular o lo pondrían en vibrador. Sigillio dijeron. Respeto acordaron.

Actitudes facilitadoras del crecimiento	El facilitador explicó las tres actitudes básicas para facilitar el crecimiento que establece Rogers, la empatía, la congruencia y la actitud positiva incondicional. Se citaron ejemplos de cada una de las actitudes para que pudieran entender claramente los conceptos.	45		Mostraron interés en el tema. Hicieron preguntas. Compartieron experiencias.
Cierre de la sesión	Dinámica de la pregunta sobre cómo me sentí en esta sesión.	10		Las mujeres dijeron sentirse contentas y animadas por el inicio del taller.

TALLER MAMAS SESION # 2				
Nombre:	Déborah Catalina Villarreal Dávila			
Lugar, Fecha y Hora:	Centro de Desarrollo Social Utopía (CEDESU) ubicado en Centro Educativo Tomás Moro, Cuajimalpa, Cd. De México 1º de marzo del 2016, 9.00 am a 10.30 am			
Tema:	Autoconocimiento y Comunicación			
Objetivo General:				
<ul style="list-style-type: none"> Incrementar su autoconocimiento y aprender habilidades de comunicación. 				
Objetivos Específicos de la sesión:				
<ul style="list-style-type: none"> Escuchar con empatía. Conectar con sus sentimientos. Compartir experiencias con el grupo. 				
Contenido:	Actividades:	Tiempo en minutos	Materiales:	Indicadores de Evaluación:
Comunicación	El facilitador pregunta a las asistentes cómo se sienten hoy y les pide que la que quiera puede compartir.	30		Las mujeres compartieron sus experiencias. Escucharon con atención a sus compañeras.
Comunicación y validación	En esta dinámica el facilitador pide a las mujeres cerrar sus ojos, tomar una respiración profunda y después de sentir su respiración tres veces, las invita a traer a su pantalla mental una ocasión en donde ellas se sintieron aceptadas incondicionalmente. Tras tener esta imagen pide que abran sus ojos y la compartan en el grupo.	50		Se muestran atentas escuchando a sus compañeras. Repiten lo que una de sus compañeras compartió

	El facilitador solicita que comiencen a compartir libremente una por una y al terminar pide a alguna que repita a la otra persona mirándola a los ojos lo que escuchó. Al finalizar comentan cómo se sintieron con el ejercicio.			Las participantes dicen que se sintieron escuchadas.
Cierre de la sesión	Dinámica de la pregunta sobre cómo me sentí en esta sesión.	10		Las mujeres comparten sentirse tranquilas y contentas.

TALLER MAMAS SESION # 3				
Nombre:	Déborah Catalina Villarreal Dávila			
Lugar, Fecha y Hora:	Centro de Desarrollo Social Utopía (CEDESU) ubicado en Centro Educativo Tomás Moro, Cuajimalpa, Cd. De México 8 de marzo del 2016, 9.00 am a 10.30 am			
Tema:	Sentimientos			
Objetivo General:				
<ul style="list-style-type: none"> Identificar y expresar sentimientos. 				
Objetivos Específicos de la sesión:				
<ul style="list-style-type: none"> Identificar y expresar sentimientos. Escuchar de forma empática Diferenciar entre pensar y sentir. 				
Contenido:	Actividades:	Tiempo en minutos	Materiales:	Indicadores de Evaluación:
Diferenciar entre pensar y sentir. Conectar con sensaciones corporales y sentimientos.	A las madres se les mostrarán imágenes de revistas y se les solicitará que digan primeramente lo que piensan de esos recortes y posteriormente lo que sienten al verlos.	25	Recortes de revistas	Compartieron sus pensamientos sobre las imágenes. Dijeron cómo se sentían al ver las imágenes.
Círculo de Comunicación.	El facilitador pedirá a las señoras que piensen en una experiencia de logro que tuvieron y que la compartan con el grupo, diciéndoles que pueden no participar si así lo desean. Al terminar de compartir otra diferente le repetirá mirándola a los ojos lo que dijo.	40		Expresaron e identificaron sentimientos. Escucharon a sus compañeras. Repitieron lo que ellas habían dicho mirándolas a los ojos.

TALLER MAMAS SESION # 4				
Nombre:	Déborah Catalina Villarreal Dávila			
Lugar, Fecha y Hora:	Centro de Desarrollo Social Utopía (CEDESU) ubicado en Centro Educativo Tomás Moro, Cuajimalpa, Cd. De México 15 de marzo del 2016, 9.00 am a 10.30 am			
Tema:	Cierre del taller			
Objetivo General:	<ul style="list-style-type: none"> Incrementar autoestima y autoconocimiento. 			
Objetivos Específicos de la sesión:	<ul style="list-style-type: none"> Practicar la escucha empática. Conectar con ellas mismas. Identificar y expresar emociones y sentimientos. Incrementar su nivel de conciencia 			
Contenido:	Actividades:	Tiempo en minutos	Materiales:	Indicadores de Evaluación:
Consciencia	<p>En esta actividad se encuentran presentes los niños y sus madres.</p> <p>El facilitador pide a los participantes que cierren sus ojos y escuchen la música de fondo tranquila para que logren hacer contacto con sus emociones y sentimientos así como con su respiración inhalando y exhalando por la nariz, poco a poco les pide vayan haciendo contacto con cada parte de su cuerpo.</p> <p>Al finalizar el ejercicio el facilitador pide a los participantes expresar cómo se sintieron y les recuerda que pueden decir "paso" en caso de no querer compartir.</p>	10	<p>Bocinas</p> <p>Aparato reproductor de sonido</p>	<p>Cierran los ojos.</p> <p>Siguen instrucciones.</p> <p>Expresan que se sintieron cómodos, relajados y con sueño.</p> <p>Expresan dos niños que pasan.</p>

Comunicación	<p>En esta actividad se encuentran presentes los niños y sus madres.</p> <p>El facilitador pide a cada uno de los asistentes que digan algún sentimiento que quieran compartir y que al finalizar de expresarlo así como la situación que lo ocasionó en caso de querer compartirlo también alguno de los otros participantes que lo escucharon se los repitan.</p> <p>Explicando la repetición como una validación de lo que el otro dijo tal cual sin agregarle nada.</p>	15	Salón ventilado	<p>Expresaron sus sentimientos y compartieron alguna experiencia.</p> <p>Se escucharon en silencio y de forma atenta y respetuosa todos los participantes, tanto niños como madres.</p>
Autoestima	<p>En esta actividad las mujeres aprenden a reconocer su valor personal.</p> <p>El facilitador inicia explicando que todos los seres humanos son buenos y a veces actúan de una forma u otra, pero esto no los convierte en seres malos y mucho menos en seres no valiosos.</p> <p>El facilitador les pregunta si alguna vez alguien del grupo ha dicho alguna mentira y cuando todos los del grupo contestan sí el facilitador continua diciendo que eso de ninguna manera los convierte en mentirosos ni en malos, sino en personas buenas que a veces dicen mentiras.</p>	30		Compartieron experiencias personales en donde actuaron de forma negativa.
Aprendizajes adquiridos	Se realiza un círculo en donde las mujeres expresan una a la vez los aprendizajes adquiridos.	10		Mencionan qué aprendieron.
Cierre del Taller	<p>"Diplomas" Entrega de los diplomas de reconocimiento. (ver anexo 3)</p> <p>Por último, la facilitadora agradece a todas su participación y reconoce la labor de todas las integrantes al taller.</p>	10	Diplomas	<p>Reciben su Diploma</p> <p>Aplauden a sus compañeras, las abrazan, las felicitan</p>
Evaluación post	Responder el cuestionario Post (Ver anexo 4)	15	Cuestionario Post Plumas	Contestan el cuestionario

Resultados y Conclusiones

Resultados: Descriptivos

Primera Sesión Niños

Al inicio de la sesión, se reunieron los padres de familia junto a los niños, realizaron una pequeña presentación en la cual solo participaron los padres y se les explicó de lo que trataría el taller.

Al retirarse los padres realizamos una dinámica de integración en donde cada niños dijo su nombre y todos los niños compartieron su nombre y algo que les gustaba hacer, mostraron agrado y nervios.

Después de la presentación de cada integrante, se propuso tener acuerdos para el taller para poder tener una mejor convivencia. Algunos de los acuerdos mencionados por los niños fueron respetar a los demás, no hablar cuando otros participen y que todo lo que se comentara dentro del taller se quedara en el taller. Ante lo cual los niños se mostraron seguros.

Entregamos a los niños un pequeño cuestionario para saber si generalmente expresan sentimientos y si se sienten escuchados.

Posteriormente se realizó una dinámica llamada “coctel de frutas” con la finalidad de que los niños se integraran, relajaran y disfrutaran, observamos como los niños lograron relajarse, distraerse y sentir más confianza en el taller.

Se les entrego un folder para que en la portada realizaran un dibujo de sí mismos, se les pidió que guardaran silencio y escucharan música de relajación mientras elaboraban su dibujo, a lo cual respondieron con mucha apertura y tranquilidad.

Algunos de ellos no terminaron la actividad ante lo cual se les sugirió que no se preocuparan, que posteriormente tendrían tiempo de terminarla, ellos se sintieron tranquilos al escuchar esto.

Posteriormente formamos un círculo de escucha con la finalidad de compartir los dibujo realizados, ante lo cual algunos de ellos decidieron participar para compartirlos y algunos ante la opción que se les dio de decir “paso” decidieron no participar.

La siguiente actividad fue una meditación en la que se pidió a los alumnos que recordaran alguna escena en donde habían tenido un sentimiento agradable actividad en la que se puso música suave. Al finalizar la meditación cada uno de ellos compartió el recuerdo y el sentimiento que les había provocado ese recuerdo, mostrándose sorprendidos y tranquilos cada uno de ellos.

Posteriormente se les mostró una foto en donde tenían que observarla y mencionar que es lo que pensaban de esa imagen. Después de decir lo que pensaban, se les pidió que expresaran que es lo que sentían al observar esa imagen. Los niños tuvieron dificultad al diferenciar lo que pensaban de lo que sentían al observar la foto. Se les explicó la diferencia de pensar y sentir ante algo y finalmente les fue quedando más claro.

Realizaron otra actividad en donde tenían que cerrar los ojos y se les pidió que imaginaran un viaje en un tapete mágico, al finalizar el ejercicio los niños se mostraron sorprendidos y contentos con la experiencia, a dos niños les costó trabajo mantener los ojos cerrados durante la meditación.

Se les pidió realizar un círculo con las sillas y una vez que se acomodaron así se les invitó a compartir cómo se sentían a lo que contestaron cada uno de ellos, lo siguiente: Contento, alegre, feliz, tranquilo.

Primera Sesión Madres

Se realizó la primera reunión con las madres de los pequeños la cual inició con una presentación en la cual cada una de las mamás dio a conocer su nombre y algunos aspectos de su persona y mencionaron que es lo que esperaban del taller y los acuerdos grupales a establecerse para llevar a cabo una mejor relación durante el desarrollo del taller.

Tras darles a conocer el concepto de Desarrollo Humano con la intención de que tuvieran claros algunos de los beneficios del taller y de las tres actitudes que son tan importantes para facilitar el crecimiento: congruencia, empatía y actitud positiva incondicional las señoras se mostraron satisfechas, contentas y sorprendidas de lo que escucharon.

Esta sesión se desarrolló con las experiencias compartidas de algunas mamás que mencionaban la forma en cómo daban poder a los hijos y a personas externas, constantemente trabajando pero sin escucharse a ellas mismas imposibilitándolas de esta forma para cubrir sus necesidades y deseos. Mencionaron que constantemente están pensando en hacer de comer a sus hijos, llevarlos a la escuela, trabajar para ellos, etc.

Al finalizar la sesión las participantes comentaron que les gustó la experiencia de compartir y dijeron que se sentían acompañadas en cuanto a que no eran las únicas que pasaban por situaciones de frustración, cansancio y desesperación durante su desempeño de labores en el hogar y en sus relaciones y comunicación con sus hijos.

Segunda Sesión Niños

Al iniciar la sesión los niños realizaron un dibujo que represente sus sentimientos del día. Nos sentamos en círculo posteriormente y cada uno de ellos compartió su dibujo acerca de cómo se sienten y explicaron por qué. Todos se mostraron muy atentos y respetuosos al realizar esta actividad.

La siguiente actividad fue que los niños observaran diferentes imágenes y se les preguntó lo que creían que sentían las personas que aparecían en esas imágenes. Los niños pusieron mucha atención en el ejercicio así como en tratar de entender cómo hacerlo. Lograron aprender ponerse en los zapatos de la otra persona, ser empáticos con lo que otros sienten.

Realizamos una actividad en donde lanzábamos una canica a algún compañero al azar, a quien le tocara atraparla se le formulaba alguna frase que esta persona debía completar, los niños tras compartir lo que más les gustaba hacer y porqué crecieron en conocimiento de sus gustos y necesidades.

En seguida se realizó el juego de “sillas” el cual consistía en que el participante que se quedara sin silla al apagar la música tendría que completar algunas frases enfocadas en sus sentimientos. Los niños respondieron a cada frase compartiendo sus sentimientos y los fueron identificando, lograron también escuchar con atención a sus compañeros y aprender a identificar los propios.

Segunda Sesión Madres

Al iniciar la sesión con los comentarios de las madres acerca de lo que pasaron en sus días después de la sesión anterior ellas se mostraron muy reflexivas y con acciones concretas de como notaron que ya no le gritaron tanto a sus hijos y que los habían podido escuchar un poco más y de forma empática.

Una de las participantes comentó que tuvo junta de firma de boletas en la escuela de su hijo, al percatarse de que no eran las calificaciones favoritas para ella, recordó lo que vio la sesión pasada y puso en marcha la escucha empática.

Otra madre habló sobre la relación que tiene con su hijo y las amistades que frecuenta y dijo que aunque no le gustan estas relaciones ha estado y seguirá trabajando en la relación con su hijo en la parte de comunicación y confianza.

Otra madre compartió respecto a la relación que tiene con su suegra que constantemente surgen conflictos por la forma de pensar de las dos y de como la mamá de su esposo pone a su hijo mayor a cargo y como responsable de los primos más pequeños por ser el mayor de todos, a lo que ella esta vez dijo que no le parecía que su hijo fuera el cuidador constante.

Se realizó una actividad en la cual la principal intención era escuchar de forma empática. La invitación era para que se dieran la oportunidad de practicar sentir lo que las demás señoras sentían al comentar alguna experiencia. En el momento en que una de las señoras repitió la experiencia de otra compañera, al intentar repetirlas, cambió la idea denotando que no había logrado ser empática ni escuchar lo que la otra había dicho. Esto ocasionó que a la que le estaban repitiendo su experiencia se sintiera no escuchada y la que se la repitió se sintiera muy nerviosa y sorprendida.

Por último cada quien compartió lo que se llevaba de la sesión y en todas comentaron que se llevaban un aprendizaje y un conocimiento acerca de ellas mismas para mejorar la escucha pues se dieron cuenta que no sabían escuchar como creían.

Tercera Sesión Niños

Esta sesión inició con una actividad que consistía en que los niños realizaran un dibujo sobre los logros que han tenido en cualquier área de su vida y las metas que hayan completado, al término de la actividad los niños reportaron en el círculo que se formó para compartir sus logros y metas y a otro compañero le tocaba repetir tal cual lo que el primero decía viéndolo a los ojos de forma que a esto se le llamo validación. Al final del ejercicio los niños comentaron que se sintieron contentos, bien, felices y escuchados.

Después realizaron una actividad con tarjetas en donde pusieron agradecimientos sobre lo que ellos pensaban que habían de agradecer y porqué, a algunos niños les costó un poco de trabajo pensar y escribir acerca de lo que querían agradecer.

Por último, en otra ficha elaboraron frases en donde ellos solicitaban lo que necesitaban, hicieron una lista en donde del 1 al 10 pusieron: “solicito a...”. En esta actividad tuvieron duda como qué solicitar y se les explicó que lo que se les viniera a la mente estaba bien.

Tercera Sesión Madres

Inició la sesión platicando sobre los sentimientos, se mostraron a las madres algunas imágenes y tras elegir dos y observarlas compartieron qué pensaban sobre la primera, ante lo cual no mostraron ninguna dificultad.

Al volver a solicitar que observaran la imagen y dijeran lo que sentían al ver esa imagen las señoras tuvieron un poco de dificultad para expresar su sentimiento al ver la imagen, volvían a decir lo que pensaban de la imagen.

Se realizó el ejercicio de nuevo con la segunda imagen y en esta segunda ocasión se les facilitó más el ejercicio logrando hacer contacto con el sentimiento que les provocó ver esta segunda imagen.

Tras realizar una dinámica en donde las señoras validarían mediante la repetición de lo que otra participante dijo sobre algún logro compartir mirándose a los ojos al realizar la validación ellas señalaron que se sintieron contentas con el ejercicio pues se sintieron escuchadas y comprendidas.

Por último las madres comentaron que lo que se llevaban de esta sesión fue lo siguiente: Una de ellas expresó que debía transmitir sus sentimientos y observarse más; otra participante comentó: “Me llevo un aprendizaje de cómo hablarle a mi hija”; y por último

otra participante mencionó: “Diferenciar entre lo que piensas y sientes” y “no escucho tan bien como pensaba”.

Cuarta Sesión Niños

Al iniciar la la sesión realizaron un dibujo de un árbol en donde ponían sus cualidades, fortalezas y logros al terminarlo los niños se sintieron sorprendidos de todo lo escrito, logrado, cualidades, reportaron estar contentos y orgullosos, esto lo dijeron en el momento de compartir en círculo al finalizar el dibujo.

Al terminar el dibujo realizaron un ejercicio de meditación con música suave de fondo, pidiéndoles que cerraran los ojos o pusieran su mirada en un punto fijo lo cual lograron, se les pidió también que inhalaran y exhalaran para sentir cada una de las partes de su cuerpo y conectar con su respiración y sus sensaciones corporales. Al finalizar reportaron que se sintieron felices y muy relajados.

Realizaron dos dibujos acerca de cómo se sintieron los días pasados y porqué. Al finalizar el dibujo formaron equipos para compartir sus sentimientos.

Los mismos equipos planearon y actuaron una obra de teatro en donde interpretaban papeles diferentes escenificando una situación determinada que ellos mismos inventaran y el otro equipo tenía que decir los sentimientos que identificaba. Se mostraron todos felices

y divertidos en esta experiencia, todos supieron identificar muy bien los sentimientos que sentían los personajes en sus actuaciones.

Posteriormente realizaron un ejercicio de meditación en donde tenían que pensar en qué es lo que más les gusta y lo que menos les gusta y al terminar la actividad dijeron que se sintieron alegres por que pudieron compartir lo que les gusta y lo que sienten.

Cada niño expresó lo que piensa y siente acerca de situaciones que se les presentan en la escuela, lo que les gusta y no les gusta y porqué, algunos comentaron que es divertida, alegre, aburrida y expresaron porqué, posteriormente cada uno de sus compañeros repitió lo que otro decía y al finalizar dijeron que se sintieron escuchados por sus compañeros y felices por el ejercicio.

Cuarta Sesión Madres

Tras realizar un ejercicio de meditación y contacto con ellas mismas, con cada parte de su cuerpo algunas de ellas comentaron que se sintieron bien o que liberaron tensión y otras que se dieron cuenta de algún sentimiento.

Les sorprendió y aligeró realizar una actividad en la que escribieron una lista de agradecimientos y otra lista con solicitudes.

En la última parte de la sesión se realizó una actividad en donde entraron los hijos de las señoras y participaron, formándose un círculo grande iniciaron con una meditación en donde se sintieron algunos de los participantes relajados y algunos de los niños un poco tensos.

Tanto los niños como las madres compartieron una experiencia en donde se sintieron felices y otro de los mismos participante les repitió dirigiéndose al otro en primera persona y mirándolo a los ojos, sintiéndose felices y tranquilos con el ejercicio.

Para finalizar ésta parte de la sesión y despedir a las mamás realizaron una dinámica cuya finalidad es jugar en círculo con sillas llamada “coctel de frutas” en donde participaron tanto niños como mamás mostrándose muy divertidos, felices y alegres con el juego.

Quinta Sesión Niños

Los niños se sintieron felices tras la explicación en el pizarrón del valor del ser humano realizando actividades generosas o egoístas así como teniendo actitudes pacíficas o violentas.

Se les dieron ejemplos de cómo el ser humano actúa en algunas ocasiones de cierta forma, por ejemplo generosa y en otras de forma egoísta, y que no por esto último es malo, que el ser humano siempre es bueno y que es valioso actuando de una u otra forma.

Posteriormente realizaron un dibujo de ellos mismos visualizándose siendo valiosos y la compartieron con el grupo de forma alegre y respetuosa. Reportaron que se sintieron felices con el ejercicio.

Conclusiones: Analíticas. Teoría y Problema

El cansancio con el que viven muchas madres es un factor que determina la falta de acompañamiento personal hacia sí misma y en consecuencia el que pueden darle a sus hijos. Esta falta de acompañamiento se traduce en la falta de contacto consigo mismas observable por la imposibilidad que manifiestan de escuchar sus sentimientos y necesidades o de evadirlas constantemente.

Asimismo está fatiga y auto exigencia colabora para que ellas mismas no logren disfrutarse a sí misma y en consecuencia les cueste trabajo disfrutar de la misma forma a sus hijos. La falta de conciencia de su valor personal así como la falta de autoconocimiento las impulsa constantemente a trabajar sin pensar en lo que ellas quieren o necesitan.

El contacto de la madre consigo misma para identificar sus propias necesidades, sentimientos y deseos es un elemento clave para que logren comunicarse con sus hijos de forma afectiva.

Alcances y Limitaciones

Uno de los principales alcances de las sesiones realizadas del taller de niños fue que ellos se percibieron en un ambiente de confianza en donde se sintieron aceptados incondicionalmente, esto se demostró pues ellos se expresaron libremente en cada sesión y estuvieron dispuestos a compartir experiencias con el grupo, además que una niña reportó que de las cosas que más le gustó del curso fue “la actitud de la maestra”.

Otro alcance importante fue la libertad con la que ellos en varias ocasiones decían “paso” lo cual significaba que no querían compartir. Al decirlo se les veía alegres y seguros de que aún al no compartir mostraban alegría.

Asimismo en el taller de madres ellas experimentaron esta misma sensación de aceptación lo cual se verificó por la libertad con que las madres compartieron sus sentimientos e ideas y manifestaron también que se sintieron contentas en cada sesión.

Las mujeres crecieron en conciencia y en amor a ellas mismas, logrando ser empáticas con ellas mismas y con sus hijos, pues esto es lo que reportaron.

Algunos comentarios de las mujeres fueron: “Me di cuenta que algunas veces no me doy tiempo para comer y reflexioné sobre la importancia de que yo también me cuide porque también soy valiosa.”, “Ya no voy a pensar en todos antes que en mí misma”, “Amo a mis

hijos, pero también me amo a mi”, “Estar gritando no es bueno para mi.” y “Ahora sé que hay maneras diferentes que las que viví en mi casa de niña”.

Una limitación del taller fue que el espacio con las mamás no fue el tiempo suficiente para que ellas se sintieran satisfechas pues reportaron que había más cosas que ellas querían aprender y que les gustaría seguir trabajando en su crecimiento personal y que les gustaría que el aprendizaje continuara.

Otra limitación del taller fue que faltó tiempo de práctica en ejercicios de escucha en donde las mamás tuvieran la oportunidad de realizarla.

Congruencia

Objetivos

Se cumplió con los objetivos particulares de ambos talleres como se reporta a lo largo de este trabajo lo cual se demuestra con las observaciones y apuntes tomados tanto por la supervisora como por la facilitadora durante el desarrollo y posterior al taller y que a lo largo del documento se fue presentando.

Se cumplió con el objetivo general de que las madres y los niños desarrollaran habilidades para integrar una comunicación afectiva. Esto se demostró también mediante las observaciones y apuntes tomados en donde se verifica que las madres lograron tener una

comunicación más sensible con sus hijos, pues pudieron escuchar de forma empática lo que ellos les compartían respecto a experiencias específicas o de sus sentimientos y necesidades.

Las madres lograron expresar al finalizar el taller durante las entrevistas realizadas a cada una de ellas lo siguiente: 1. Ahora pienso en mí más, en qué quiero y esto me ayuda a sentirme más tranquila para así poder escuchar a mi hijo. 2. Ahora me quiero más a mi misma. 3. Entiendo mucho más a mi hijo, ahora no le grito por cualquier cosa, cambio de modo para escucharlo de forma empática. 4. Me siento mas feliz ahora que estoy más tranquila cuando escucho a mi hijo.

Los niños y las madres tuvieron la oportunidad de convivir en un ambiente de respeto, libertad y confianza.

Factibilidad

El taller se puede realizar en cualquier lugar en donde haya madres e hijos y donde la madre esté dispuesta y comprometida a asistir a las sesiones y llevar a su hijo para que asista.

Beneficios

Los beneficios del proyecto se sustentan en la observación continua, en los resultados reportados por cada una de las entrevistas realizadas tras finalizar el taller a las madres y

en los apuntes de la observadora y facilitadora que prueban los beneficios que tuvo el proyecto para que se cumpliera con el objetivo específico de que las madres e hijos integraran habilidades de comunicación afectiva, en donde la sensibilidad del ser persona y escuchar al otro cómo la persona que también es se concretara.

Demostrar Integración de Conocimientos y Habilidades

Los niños demostraron al finalizar el taller la habilidad de realizar contacto con ellos mismos, de identificar sus sentimientos y expresarlos. Durante el taller los niños aprendieron a escuchar de manera empática a ellos mismos y a sus compañeros.

Las madres demostraron al finalizar el taller que adquirieron la habilidad de escuchar de forma empática. Aunque no se convirtieron en expertas si vivieron la experiencia y sobretodo integraron esta práctica esencial de comunicación.

Recomendaciones

Aprendizajes Adquiridos

Los niños tienen una mayor capacidad para integrar cualquier conocimiento en un menor tiempo que los adultos.

Sugerencias (En Términos De Réplica)

Se necesita realizar una sesión más con las madres para ahondar en el tema de la escucha empática, realizar una actividad para las madres en donde se les facilitara un diálogo a cada una con su hijo de manera durante un tiempo de diez minutos para que practiquen la escucha empática y de conexión entre ellos.

Bibliografía

- Acevedo, A. (2011). *Aprender Jugando 2: Dinámicas vivenciales para capacitación, docencia y consultoría*. México: Editorial Limusa.
- Chavez, R. y Michel, S. (2009). *El espacio protegido del diálogo. Familia y pareja. El proceso de convertir la crisis en oportunidad. Colección Aprender a Ser Volumen IV*. México: Ediciones Papiro Omega.
- Dutta, D. y Das, S. (2010). Impact of Maternal Employment on Well-being, Personality and Parent-child Relationships of Young Adults. *SIS Journal of Projective Psychology & Mental Health*, 17(1), 45-52.
- Dyrdal, G., Roysamb, E., Nes, R. y Vitterso, J. (2011). Can a Happy Relationship Predict a Happy Life? A Population-Based Study of Maternal Well-Being During the Life Transition of Pregnancy, Infancy, and Toddlerhood. *Journal of Happiness Studies*, 12 (6), 947-962.
- Fromm, E. (1956). *El Arte de Amar*. EUA: Harper & Row, Inc.
- Freire, P. (1970). *Pedagogía del oprimido*. Nueva York: Herder & Herder.
- González, A. (2006). *El niño y la educación: programa de desarrollo humano: niveles primaria y secundaria*. México: Editorial Trillas.
- González, A. (2007) *El niño y su mundo. Programa de desarrollo humano: nivel preescolar*. México: Trillas.
- Guendouzi, J. (2006). "The Guilt Thing": Balancing Domestic and Professional Roles. *Journal of Marriage and Family*, 68(4), 901-909.
- Hershberg, S. (2006). Pathways of Growth in the Mother-Daughter Relationship. *Psychoanalytic Inquiry*, 26(1), 56-69.
- Michel S. y Chávez R. (2005). *El Maestro Facilitador*. México: Ediciones Cipremex.
- Nease L. y Austin M. (2013). *La Paternidad. Filosofía para todo el mundo*. España: Ediciones Mensajero, S.A.U.
- O'Brien, M. (2007). Mothers' Emotional Care Work in Education and its Moral Imperative. *Gender & Education*, 19(2), 159-177.
- Perry-Jenkins, M. y Claxton, A. (2011). The Transition to Parenthood and the Reasons 'Momma Ain't Happy'. *Journal of Marriage & Family*, 73 (1), 23-28.

Podd'iakov, N. (2012). Features of Mental Development and Self-development in the Preschool Child. *Journal of Russian & East European Psychology*, 50 (2), 54-63.

Powell, J. (1976). *Fully Human, Fully Alive. A New Life Through a New Vision*. EUA: Argus Communications, a Division of DLM, Inc.

Rogers, C. (1969) *Freedom to Learn. Studies of the Person*. Estados Unidos: Charles E. Merrill Publishing Company.

Rogers, C. (1977) *On Personal Power. Inner Strength and Its Revolutionary Impact*. EUA: Delacorte Press.

Root, A. y Rubin, K. (2010). Gender and Parent's Reactions to Children's Emotion During the Preeschool Years. *New Directions for Child & Adolescent Development*, 128, 51-64.

Stevens, J. (1989) *Awareness. Exploring, experimenting, experiencing*. Londres: Eden Grove Editions.

Satir, V. (2002) *Nuevas Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar*. México: Editorial Pax México.

Wilber, K. (1979). *No Boundary. Eastern and Western Approaches to Personal Growth*. EUA: Center Publications.

Anexo #1

Cuestionario Pre y Post niños

TALLER "MEJORANDO LA COMUNICACIÓN ENTRE MADRES E HIJOS PARA CREAR RELACIONES AFECTUOSAS"

CONTESTA A LO SIGUIENTE:

1. Si casi nunca respondes de esa forma
2. Si algunas veces reaccionas así
3. Si casi siempre respondes de esa manera

	CASI NUNCA 1	ALGUNAS VECES 2	CASI SIEMPRE 3
1. Sé lo que pienso, lo que siento y lo que hago.			
2. Sé qué pensamientos son capaces de hacerme sentir miedo, tristeza, enojo, amor o alegría.			
3. Identifico cuando siento tristeza, miedo, enojo, alegría o amor.			
4. Expreso con palabras los sentimientos de miedo, amor, enojo, tristeza o alegría.			
5. Expreso con actos los sentimientos de miedo, amor, enojo, tristeza o alegría.			
6. Me siento entendido por mi madre cuando le expreso o comunico alguna necesidad o sentimiento.			
7. Mi madre me escucha cuando le expreso algún sentimiento.			
8. Valoro las cosas buenas que hago.			
9.. Identifico lo que necesito y lo expreso con palabras.			
10. Me siento escuchado por mi madre.			

Anexo #2

CONVENIO DE CONFORMIDAD

Estimado Participante:

El Taller “Mejorando la comunicación entre madres e hijos para crear relaciones afectivas”, tiene como objetivo que tanto los niños como sus madres desarrollen habilidades de comunicación.

La facilitación la realizará Déborah Catalina Villarreal Dávila, estudiante de Maestría en Desarrollo Humano.

Tu participación y la de tu hijo es estrictamente voluntaria y se te garantiza que el manejo de la información es completamente confidencial.

Las fotografías que se tomen durante el taller de niños y padres se utilizarán para la presentación del trabajo final en la Universidad Iberoamericana.

Puedes retirarte del proyecto en el momento que quieras sin que ello te afecte de ningún modo.

Si tienes alguna duda puedes comunicarte directamente con Déborah Villarreal al correo electrónico deborahdiaz@yahoo.com o al número telefónico 55-10536646 o con el Mtro. Sergio Molano Romero al correo electrónico sergio.molano@ibero.mx o al número telefónico 5950 4000, ext. 4652.

Agradezco tu participación.

ATTE.
Déborah Villarreal

CONVENIO DE CONFORMIDAD

Yo _____ estoy

enterada que el taller: "Mejorando la comunicación entre madres e hijos para crear relaciones afectuosas", en la cual participaré y que será impartido por Déborah Catalina Villarreal Dávila, será grabada en su totalidad, incluyendo lo que yo en ella exprese.

Estoy informada de que mi participación es estrictamente voluntaria, que puedo retirarme del proyecto en el momento que quiera, sin que ello me afecte de ninguna manera, y que el material audiovisual que resultará de las grabaciones es con fines evaluativos de la tallerista, por lo que no será mostrado en ningún ámbito, por tal motivo, autorizo la utilización y reproducción del mismo, ya sea fragmentos o completamente, únicamente con el propósito previamente acordado.

Puedo contactar a Déborah Villarreal al correo deborahdiaz@yahoo.com, o al teléfono 55 1053 6646 o con el Mtro. Sergio Molano Romero a través del correo electrónico sergio.molano@ibero.mx o al número telefónico 5950 4000, ext. 4652.

FIRMA DE LA ASISTENTE AL TALLER _____

NOMBRE Y FIRMA DE LA FACILITADORA _____

NOMBRE Y FIRMA DE LA COORDINADORA DE LA INSTITUCIÓN

Anexo #3

DIPLOMA

PARA: _____

POR HABER COMPLETADO EL EL TALLER DE
DESARROLLO HUMANO PARA NIÑOS Y MADRES
PARA INTEGRAR UNA COMUNICACIÓN AFECTIVA

Abril 2016

Déborah Villarreal

Anexo #4

Cuestionario Pre y Post Madres

TALLER
 “MEJORANDO LA COMUNICACIÓN ENTRE MADRES E HIJOS
 PARA CREAR RELACIONES AFECTIVAS”

La manera de responder es la siguiente:

1. Si casi nunca respondes de esa forma. 2. Si algunas veces reaccionas así. 3. Si casi siempre respondes de esa manera

	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE
1. Me conozco a mí misma, sé lo que pienso, lo que siento y lo que hago.			
2. Me comunico con la gente con la que me relaciono con respeto.			
3. Identifico las emociones que expresa la gente de mi alrededor.			
4. Sé qué pensamientos son capaces de hacerme sentir feliz, triste, enojada, cariñosa, angustiada			
5. Tengo buen sentido del humor.			
6. En momentos de tensión y ansiedad soy capaz de relajarme y tranquilizarme para no perder el control.			
7. Tengo confianza en mí misma, en lo que soy capaz de hacer, pensar y sentir.			
8. Valoro las cosas buenas que hago.			
9. Soy capaz de divertirme y pasármelo bien allí donde esté.			
10. Valoro las cosas buenas que hago.			