

REPOSITORIO ACADÉMICO DIGITAL INSTITUCIONAL

**Desarrollo de la inteligencia emocional: una
oportunidad de crecimiento personal**

Autor: Tamara Melina Villar Zepeda

**Tesis presentada para obtener el título de:
Maestra en Psicoterapia Familiar**

**Nombre del asesor:
Inés Gómez del Campo del Paso**

Este documento está disponible para su consulta en el Repositorio Académico Digital Institucional de la Universidad Vasco de Quiroga, cuyo objetivo es integrar, organizar, almacenar, preservar y difundir en formato digital la producción intelectual resultante de la actividad académica, científica e investigadora de los diferentes campus de la universidad, para beneficio de la comunidad universitaria.

Esta iniciativa está a cargo del Centro de Información y Documentación "Dr. Silvio Zavala" que lleva adelante las tareas de gestión y coordinación para la concreción de los objetivos planteados.

Esta Tesis se publica bajo licencia Creative Commons de tipo "Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada", se permite su consulta siempre y cuando se mantenga el reconocimiento de sus autores, no se haga uso comercial de las obras derivadas.





“Desarrollo de la Inteligencia Emocional: Una oportunidad de Crecimiento Personal”

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE MAESTRA EN PSICOTERAPIA HUMANISTA

PRESENTA:
TAMARA MELINA VILLAR ZEPEDA

ASESORAS:
MA. INÉS GÓMEZ DEL CAMPO DEL PASO
DRA. MA. LOURDES VARGAS GARDUÑO

MORELIA, MICHOACAN, NOVIEMBRE DEL 2010

INDICE

RESUMEN.....	4
1. INTRODUCCIÓN.....	5
1.1 Justificación.....	6
1.2 Pregunta de Investigación.....	11
1.3 Objetivos.....	12
2. MARCO TEÓRICO.....	13
2.1 LA INTELIGENCIA EMOCIONAL, UNA VISIÓN HOLÍSTICA DEL POTENCIAL HUMANO.....	13
2.1.1 Desarrollo del concepto de Inteligencia Emocional.....	13
2.1.2 Definición de Inteligencia emocional.....	15
2.1.3 Coeficiente Intelectual VS inteligencia Emocional.....	16
2.1.4 Habilidades Emocionales.....	19
2.1.5 Las emociones.....	36
2.2 LA PERSONA QUE FUNCIONA PLENAMENTE.....	47
2.2.1 Características de la persona que funciona plenamente.....	48
2.2.2 Implicaciones de la persona que vive una vida plena.....	50
2.2.3 La personalidad saludable.....	52
2.2.4 Etapas del proceso de crecimiento.....	57
2.2.5 Autoconcepto, autoestima y personalidad saludable.....	61
2.2 TRABAJO CON GRUPOS DESDE LA PSICIOLOGÍA HUMANISTA....	63
2.3.1 Definición de Grupo.....	64
2.3.2 Clasificación de los grupos.....	66
2.3.3 Clasificación de los grupos de desarrollo humano.....	70
2.3.4 El taller vivencial.....	73
3. METODOLOGÍA.....	82
3.1 Tipo de la investigación.....	82
3.2 Participantes y Escenario.....	82
3.3 Técnicas para recolección de información.....	83
3.4 Procedimiento.....	84
4. HALLAZGOS Y DISCUSIÓN.....	86
4.1 AUTOCONOCIMIENTO.....	86

4.1.1	Autoconcepto.....	86
4.1.2	Conciencia de sus sensaciones.....	92
4.1.3	Conciencia de sus emociones.....	95
4.2	AUTOCONTROL EMOCIONAL.....	99
4.3	EMPATIA.....	102
4.4	MOTIVACION.....	117
4.5	HABILIDADES SOCIALES.....	112
4.5.1	Relación con la pareja.....	113
4.5.2	Relación con la familia.....	119
	CONCLUSIONES.....	124
	REFERENCIAS.....	129
	ANEXOS.....	132

RESUMEN

La presente investigación aborda el tema de la Inteligencia emocional cuyo objetivo principal se centra en valorar de qué manera el fortalecimiento de habilidades emocionales a través de un taller vivencial, favorece el desarrollo personal en los empleados de una estancia infantil.

Este trabajo se desarrolló bajo la visión de la psicología humanista con un enfoque cualitativo y utilizando el método fenomenológico, con el cual se logró obtener la visión de las cosas desde el punto de vista de los participantes.

Las técnicas empleadas fueron la historia de vida, la observación participante y la fotobiografía, mismas que permitieron definir cinco categorías para el análisis de la información obtenida durante el taller. Tales categorías son: autoconocimiento, autocontrol emocional, motivación, empatía y habilidades sociales.

Dentro de los hallazgos se encontró que el desarrollo de las habilidades emocionales y la experiencia de trabajo personal en grupo propician un crecimiento en los individuos. Se analizó también que las habilidades de la Inteligencia Emocional están implicadas en las características con las que Rogers describió años atrás, a la persona que funciona al completo.

Palabras clave: *Inteligencia emocional, habilidades emocionales, crecimiento personal, persona que funciona al completo.*

DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL: UNA OPORTUNIDAD DE CRECIMIENTO PERSONAL

1. INTRODUCCIÓN

En la presente investigación se aborda el tema de la inteligencia emocional y los beneficios que implica en los seres humanos. En la actualidad se conoce la importancia del desarrollo y uso de habilidades emocionales para alcanzar el éxito en todas las áreas de nuestra vida, es por ello que en este trabajo se pretende valorar si la inteligencia emocional propicia el crecimiento personal en los seres humanos.

A partir de la década de los noventa, algunos autores como Salovey, Mayer & Caruso 1990, (en Goleman 1995), se han dado a la tarea de estudiar el por qué este tipo de inteligencia es más importante que el coeficiente intelectual; gracias a esto hoy se sabe que el desarrollo de la inteligencia emocional nos proporciona herramientas para desempeñarnos en los distintos terrenos de nuestra vida.

Este trabajo de tesis se realizó con el personal de la estancia infantil “Jorenguarini”, en donde se impartió un taller vivencial denominado “Desarrollo de habilidades emocionales” a través del cual se obtuvo la información necesaria para describir a lo largo de este documento la experiencia de crecimiento de dichas participantes.

La estancia infantil Jorenguarini es una institución que se encuentra en la ciudad de Morelia, Michoacán, la cual se dedica al cuidado y educación de los niños desde 45 días hasta los 6 años de edad. A través de esta investigación se pretende conocer si mediante el desarrollo de la inteligencia emocional, el personal que trabaja en dicha estancia infantil logra un crecimiento personal para vivir más efectivamente en todas las áreas de su vida.

Este trabajo está estructurado de la siguiente manera; en el capítulo I se presentará el problema de investigación, los objetivos, así como la importancia de este estudio. En el capítulo II está desarrollado el marco

teórico cuyos ejes temáticos son la inteligencia emocional, la persona que funciona plenamente, y el trabajo con grupos desde la perspectiva humanista; en el capítulo III se refiere a la metodología en donde se describe el tipo de estudio, el método y las técnicas de investigación así como también los sujetos, el escenario y el procedimiento en donde se explica detalladamente las experiencias vividas por las participantes durante la realización del taller vivencial; el capítulo IV corresponde a los hallazgos en donde se analizan las cinco categorías encontradas las cuales son autoconocimiento, autocontrol emocional, motivación, empatía y relaciones interpersonales; para finalizar se presentan las conclusiones obtenidas a partir de este estudio.

1.1 Justificación.-

El interés de trabajar con el tema de la inteligencia emocional con el personal de una estancia infantil surge a partir de observar que hay un incremento en la denuncia de casos de niños maltratados por sus maestras. La comisión de Derechos Humanos habla de lo alarmante que es el fenómeno del maltrato infantil, reportan que diariamente padres de familia se presentan o se comunican vía telefónica argumentando que sus hijos han sido agredidos por parte de sus maestros o autoridades de la escuela a la que asisten; sin embargo, la gran mayoría de estos padres, a pesar de tener conocimiento de la situación, presentan una confusión respecto de cuál debiera ser el límite de la autoridad que se le atribuye al personal docente a cargo de la formación académica de sus hijos.

Por otro lado el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), estima que en América Latina existen, por lo menos, seis millones de niños y niñas que padecen tal situación; éstos datos hablan por sí mismos de la importancia de realizar un trabajo preventivo con el personal de una institución encargada del cuidado de los niños ya que el estrés diario y la presión laboral, entre otros, son considerados como factores que favorecen el maltrato infantil. (Peña, 1995).

Investigaciones recientes nos hablan de los beneficios de la inteligencia emocional no solo en el ámbito de la educación sino también en el área de las empresas y en las relaciones interpersonales; Magaña (2005) realiza un estudio cualitativo sobre la “Inteligencia emocional de alumnos de la UVAQ generación 2000 – 2004 de las licenciaturas de Diseños Gráfico, Ciencias de la Comunicación y Sistemas Computarizados”, cuyos resultados refieren que de acuerdo con las entrevistas realizadas a los universitarios, se puede decir que ninguno de ellos percibe su coeficiente emocional y muestran conflicto con las emociones, en cuanto a su manera de expresarlas y manejarlas. Esto muestra la tendencia de las instituciones en general de centrarse en la preparación de los estudiantes a nivel académico, quedando desprotegida su preparación en los afectos.

De igual manera, Anadón (2006), realizó un estudio cualitativo denominado “Inteligencia emocional percibida y optimismo disposicional en estudiantes universitarios”; en este trabajo se analizaron las relaciones entre inteligencia emocional percibida y el optimismo disposicional en una muestra de alumnos de segundo de la Facultad de Educación de Zaragoza. Los resultados de esta investigación muestran una moderada interrelación entre la IE y el optimismo disposicional, lo cual sugiere que las personas con mayor capacidad para reparar sus estados emocionales negativos poseen expectativas más favorables acerca de las cosas que les suceden en la vida.

Por otro lado, Pérez y Castejón (2006), también estudiaron la inteligencia emocional como predictor del rendimiento académico en estudiantes Universitarios en la Universidad de Alicante. En este estudio cuantitativo, cuyo objetivo principal se enfocaba en el análisis de la contribución de la inteligencia emocional a la predicción del rendimiento académico, los resultados mostraron la existencia de correlaciones nulas entre el cociente intelectual y los diferentes factores de la inteligencia emocional evaluados. Estos resultados indican la contribución independiente de la inteligencia a la predicción y/o explicación del rendimiento académico en estudiantes universitarios, lo cual demuestra que el coeficiente intelectual no determina el aprovechamiento escolar de los estudiantes.

Así mismo Fierro (2006) realiza una investigación cuantitativa denominada “La inteligencia emocional ¿Se asocia a la felicidad?”; en donde se aplicó una escala de bienestar personal, se puede concluir que la experiencia de felicidad no se asocia a la inteligencia general, en cambio si se relaciona con la inteligencia emocional.

Otra investigación relacionada con la IE fue realizada por Landa, Berrios-Martos, López-Zafra y Aguilar, (2006) cuyo objetivo se centró en el estudio de la relación entre burnout, la inteligencia emocional y su impacto en salud mental, bienestar y satisfacción laboral en profesionales de enfermería. En este estudio se pudo comprobar que tener bajas puntuaciones en el síndrome influye en un mayor bienestar y satisfacción con el trabajo. Estos hallazgos evidencian que ciertos factores cognitivos y emocionales deben ser tenidos en cuenta para explicar el síndrome burnout en profesionales de enfermería.

Otra investigación que aporta evidencias para comprender la importancia de la IE es el de Fonseca y Pino, (2006), quienes realizan una evaluación de las competencias emocionales (inteligencia emocional), y su influencia en el liderazgo eficaz. Este estudio cuantitativo se realizó con un grupo de directivos del establecimiento Matadero-Empacadora Mártires de Corinthia, Municipio de de Mayari, Cuba, con el propósito de comprobar el desarrollo de su inteligencia emocional y su repercusión de ésta en su relación con los subordinados, se encontró que éstas entidades cuentan con directivos calificados con coeficientes intelectuales altos, pero que con dificultades al no mostrar un adecuado desarrollo de su inteligencia emocional con las consiguientes consecuencias para su desempeño. Estos resultados demuestran la necesidad del desarrollo de habilidades emocionales, en los directivos de las empresas así como del resto de los trabajadores pues esto impacta en el clima organizacional. Al respecto, López y Malpica (2008), realizaron otro estudio sobre la Inteligencia Emocional y clima organizacional de los trabajadores de la municipalidad provincial de Concepción” en Huancayo, Perú. El objetivo de esta investigación se centraba en determinar la relación existente entre la Inteligencia Emocional y el clima Organizacional, los resultados de esta investigación cuantitativa arrojan que existe relación

positiva directa entre la inteligencia emocional y el clima organizacional, determinando que a mayor inteligencia emocional de sus trabajadores se percibe mejor clima organizacional lo cual demuestra una vez más los beneficios de éste tipo de inteligencia.

La inteligencia emocional impacta también en el ámbito de las relaciones interpersonales, González (2008), realizó una investigación sobre Inteligencia emocional y comunicación gerencial efectiva en los directivos de educación básica cuyo propósito fundamental fue determinar la relación entre la IE y comunicación gerencial efectiva en los directivos de educación básica; en dicho estudio cuantitativo se concluye que los docentes y directivos tienen una visión un tanto discrepante, sin embargo ambos grupos consideran la IE como un elemento relevante en la comunicación gerencial efectiva dentro de la educación básica.

Otra investigación de la IE en las relaciones interpersonales es la de Sánchez, Montañés, Latorre y Fernández-Berrocal, (2006) que se centró en el análisis de las relaciones entre la inteligencia emocional percibida y la salud mental en la pareja. Se analizó la relación existente entre la inteligencia emocional percibida por un miembro de la pareja y la salud mental del otro miembro. Los resultados muestran la inexistencia de relación directa entre la IEP por un miembro de la pareja y la salud mental del otro, sin embargo el análisis indica que la salud mental de cada miembro de la pareja se predice por su propia IEP y en segundo lugar por la salud mental de su pareja. Se concluyó que existe una relación indirecta entre la IEP por un miembro de la pareja y la salud mental del otro.

Por último, Padrón, Gladys y Sánchez de Gallardo (2010), estudiaron el efecto de la motivación al logro y la inteligencia emocional en el crecimiento psicológico”, el objetivo general de este estudio cuantitativo fue analizar el efecto de la motivación al logro y la inteligencia emocional en el efecto psicológico en personas exitosas en su ámbito de acción. Los resultados evidenciaron a las tres variables en un nivel muy alto, la relación entre la motivación al logro y la inteligencia emocional con el crecimiento psicológico

es alta y positiva; de esta manera se puede decir que a mayor inteligencia emocional hay mayores probabilidades de tener un crecimiento personal.

Se puede observar que la mayoría de las investigaciones encontradas son cuantitativas, de aquí la importancia de realizar más estudios cualitativos que se enfoquen en la comprensión de la situación.

Así mismo se puede concluir que en las anteriores investigaciones se evidencia la relación de la inteligencia emocional con aspectos positivos del ser humano, así como también, que la presencia de ésta favorece la satisfacción del individuo en las relaciones interpersonales, en el ámbito laboral y en el educativo. Es por ello que resulta importante realizar un programa enfocado al desarrollo de habilidades emocionales con la finalidad de que el individuo logre resolver situaciones personales en los distintos aspectos de su vida, como por ejemplo, problemas en el área familiar, laboral o social.

Al desarrollar la habilidad emocional del autoconocimiento en el personal de una estancia infantil, los participantes tomarán conciencia de sí mismos y por consecuencia lograrán mayor autocomprensión así como también mayor comprensión de los demás. Lo anterior les permitirá entablar relaciones interpersonales más saludables con los que les rodean pero principalmente ellos mismos.

Goleman (2000), dice que cuando las personas poseen un alto nivel de autoconocimiento se desarrolla la capacidad autoobservación y la reflexión lo que les permite autoregularse, es decir, conciliar sus propios intereses y deseos con los grupos sociales en los cuales los individuos se desenvuelven.

De igual manera, el desarrollo de la motivación en los participantes es importante ya que se considera un factor determinante para el éxito en la vida pues constituye la capacidad para proponerse y conseguir metas. Por lo general la motivación va acompañada de actitudes tales como el entusiasmo, la confianza, el optimismo, la persistencia y la resistencia, de tal manera que

al estar motivados las personas tendrán la fuerza y energía para desempeñarse adecuadamente en su trabajo y lograr lo que se propongan.

Así mismo, el desarrollo de la empatía se considera necesario en el personal de una estancia infantil ya que esta habilidad permite relacionarse de forma sensible con los niños y con todos los que les rodean. Rogers (1990) menciona que la empatía más que una habilidad es una condición necesaria para entablar cualquier tipo de relación interpersonal, es por ello que la empatía es una habilidad de la inteligencia que cobra importancia al ser considerada una actitud de vida.

Por lo anterior mencionado este estudio es importante para todos los directivos de la Estancia Infantil “Jorenguarini” así como también para los padres de familia y maestros de la misma. Lo es también para cualquier persona que desee conocer sobre este tema que está en boga y descubrir cómo favorece la inteligencia emocional el crecimiento en las personas.

Finalmente, considero que la Inteligencia Emocional está estrechamente con la Psicología Humanista ya que ésta no es sólo una corriente psicológica ni un estilo de hacer psicoterapia sino que es un estilo de vida. En mi preparación para ser psicoterapeuta sé que fue fundamental la preparación académica pero de igual importancia lo fue la preparación en el ámbito emocional que implica un proceso continuo de reconocimiento y evaluación personal. Por lo tanto este trabajo se desarrolló bajo la visión de la Psicoterapia Humanista.

1.2 Pregunta de investigación.-

De lo anterior se desprende la siguiente pregunta de investigación:

¿De qué manera el fortalecimiento de habilidades emocionales favorece el desarrollo personal en los empleados de una estancia infantil?

1.3 Objetivos.-

- GENERAL

Conocer de qué manera el fortalecimiento de las habilidades emocionales favorece el desarrollo personal en los empleados que trabaja en una estancia infantil

- ESPECÍFICOS

- Desarrollar en el personal de la estancia infantil “Jorenguarini”, las cinco habilidades de la inteligencia emocional por medio de un taller vivencial.
- Describir el proceso de crecimiento personal de cada una de las participantes durante el del taller.
- Establecer la relación que existe entre los conceptos de inteligencia emocional y la persona que funciona plenamente propuesto por Rogers.

2. MARCO TEORICO

2.1 INTELIGENCIA EMOCIONAL, UNA VISIÓN HOLÍSTICA DEL POTENCIAL HUMANO.-

2.1.1 Desarrollo del concepto de Inteligencia emocional.-

El término “inteligencia emocional” fue acuñado por primera vez en 1990 por los psicólogos estadounidenses Peter Salovey, de la universidad de Yale y John Mayer de la universidad de New Hampshire. Ellos trataron de desarrollar una forma de medir científicamente las diferencias entre las habilidades en el área emocional. Encontraron que algunas personas eran mejor que otras para identificar sus sentimientos, los sentimientos de otros y resolver problemas que involucran temas emocionales. (Hein, 2005).

Para estos autores la inteligencia emocional, obedecía a un modelo basado en una pirámide de cuatro habilidades las cuales son: percibir, valorar y expresar emociones con exactitud; el acceso a sentimientos que faciliten el pensamiento; comprender las emociones y el conocimiento emocional y regular emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual. (Landa, Pulido & López-Zafra, 2010).

Fonseca & Pino, (2006), mencionan que a partir de estas habilidades, otros autores como Albert Mehrabian, se dieron a la tarea de incluir otras habilidades de la Inteligencia Emocional como percibir adecuadamente las habilidades propias y la de otros individuos; ejercer el dominio sobre las emociones personales, así como responder con emociones y conductas apropiadas en diversas situaciones de la vida.

A partir de 1990, Mayer y Salovey con ayuda de David Caruso, se dedicaron a desarrollar algunos test de Inteligencia emocional para tratar de medir lo que ellos llaman nuestra “inteligencia emocional”, sin embargo, sus trabajos han sido escritos en la comunidad académica de tal manera que sus

nombres y los descubrimientos de sus investigaciones no son tan conocidos. Por el contrario, años más tarde, el psicólogo Daniel Goleman en 1995, fue quien difundió el término, escribiendo diferentes libros acerca del tema. (Hein, 2005).

La tesis primordial del primer libro de Goleman se resume en que necesitamos una nueva visión del estudio de la inteligencia humana, más allá de los aspectos cognitivos e intelectuales que resalte la importancia del uso y gestión del mundo emocional y social para comprender el curso de la vida de las personas. (Extremera & Fernández-Berrocal, 2004).

Parte de la aceptación social y de la popularidad del término se debió principalmente a tres factores:

A) El cansancio por la sobrevaloración del cociente intelectual (CI), ya que había sido el indicador más utilizado para la selección de personal y recursos humanos.

B) La antipatía generalizada en la sociedad ante las personas que poseen un alto nivel intelectual, pero que carecen de habilidades sociales y emocionales.

C) El mal uso en el ámbito educativo de los resultados en los test y evaluaciones de CI, que pocas veces pronostican el éxito real que los alumnos tendrán una vez incorporados al mundo laboral y que tampoco ayudan a predecir el bienestar y la felicidad a lo largo de las vidas. (Extremera & Fernández-Berrocal, 2004).

A partir de la difusión que se le dio en 1995 a los escritos de Goleman y la importancia que hoy en día se sabe tiene la inteligencia emocional, muchos autores se han dado a la tarea de definirla, sin embargo la mayoría de ellos coinciden en esencia.

2.1.2 Definición de Inteligencia emocional

El concepto de IE, esta compuesto por dos palabras en el mundo de la Psicología: Inteligencia y Emoción, esto implica que se trata de inteligencia de las emociones o de cómo ser más inteligente con las emociones. (Sosa, 2008).

Mayer & Salovey (1997), (citados en Extremera & Fernández-Berrocal, 2004), definen la IE como la habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y la de los demás, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual.

Goleman (2000), define la IE, como la capacidad de conocer y manejar adecuadamente nuestros propios sentimientos, comprender los sentimientos de los demás, motivarnos y poseer habilidades sociales que nos permitan relacionarnos con éxito.

La inteligencia emocional es un conjunto de actitudes, habilidades y competencias que determinan la conducta de un individuo, sus relaciones y estados mentales. (Fonseca & Pino, 2006).

Para Segal, (2004), la inteligencia emocional es la inteligencia del corazón, mientras que para otros es una forma de interactuar con el mundo, que tiene en cuenta las emociones, los sentimientos y algunas habilidades como la autoconciencia, la motivación, el control de sus impulsos, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, y otras más, indispensables para una buena y creativa adaptación e interacción social. (“El impacto de la inteligencia emocional en nuestras relaciones interpersonales”, s/f).

Es la destreza que nos permite conocer y manejar nuestros propios sentimientos interpretar y enfrentar los sentimientos de los demás, sentirse satisfechos y ser eficaces en la vida a la vez que crear hábitos mentales que favorezcan nuestra propia productividad.

Como se puede ver, las anteriores definiciones coinciden en describir la IE como la capacidad de reconocer nuestras emociones, manejarlas y comprender la experiencia emocional de los demás.

Es evidente que en nuestra vida diaria, la inteligencia emocional debe llevarnos a un manejo y expresión de nuestras emociones de una manera tal que nos permita ser más efectivos en nuestras relaciones interpersonales. (Sosa, 2008).

El constructo de IE tiene como precursor el concepto de Inteligencia Social de Thorndike, que consiste en la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, y actuar sabiamente en las relaciones humanas. Para este autor, además de la inteligencia social, existen otros dos tipos de inteligencias: la abstracta que se refiere a la habilidad para manejar ideas, y la mecánica que se refiere a la habilidad para entender y manejar objetos. (Sosa, 2008).

2.1.3 Coeficiente intelectual VS inteligencia emocional.-

Al hablar de inteligencia emocional (IE), nos remonta a hablar del coeficiente intelectual (CI).

El CI es el número que se obtiene de multiplicar por cien el nivel de inteligencia, es decir, el cociente de la edad real y la edad intelectual. Este número representa el grado de inteligencia que una persona tiene. El CI medio está en 100, los que obtienen un CI por debajo del 80 está en el límite, mientras que aquellos que poseen un CI de 125 se les considera de inteligencia superior. (Brokert & Braun 1996).

Anteriormente, a una persona inteligente se le asociaba con poseer un CI alto, obtener calificaciones “buenas” en la escuela, tener un buen desempeño en el trabajo y poseer diversos conocimientos académicos. Para medir tal inteligencia se recurría a los test de inteligencia, que son pruebas para medir cuantitativamente el CI.

La inteligencia es la capacidad de relacionar conocimientos que poseemos para resolver una determinada situación. Etimológicamente viene de la palabra *inteligere*, compuesta de *intus* (entre) y *legere* (escoger) por lo que podemos deducir que inteligencia significa también elegir la mejor opción entre las que se nos brinda para resolver un problema. (Jiménez, 2006).

Campbell y Campbell (2000), definen la inteligencia en términos de poseer una habilidad que nos permita resolver diferentes situaciones haciendo uso de nuestro intelecto para el tomar la decisión más idónea.

Navarro (1999), define la inteligencia como una de las principales capacidades de adaptación y supervivencia con que contamos los humanos. Bajo este término se agrupan diferentes funciones muy especializadas tales como la inteligencia numérica, habilidad abstracta, capacidad lógica, la inteligencia mecánica, la capacidad musical, la inteligencia para manipular objetos en el espacio, facilidad para realizar tareas mecanográfico y tipográfico y la inteligencia social.

A diferencia de Navarro, quien dentro de la inteligencia incluye la inteligencia de tipo social, Campbell y Campbell, se enfocan en la inteligencia como la capacidad de razonar, comprender y solucionar problemas prácticos.

Gardner (1995), desarrolló una teoría basada en la existencia de ocho tipos de de inteligencia la cual denominó inteligencias múltiples, en la cual describe que la inteligencia es una capacidad múltiple.

La IE se desarrolla a partir de esta nueva visión del CI propuesta por Gardner. Goleman (2000), describe que la mente está constituida por la existencia de dos formas de conocimiento, de tal manera que se posee dos mentes, una que piensa y otra que siente, es decir, la mente emocional y la mente racional.

La mente racional es la forma de comprensión de la que se es típicamente consciente, principalmente es destacada por la conciencia reflexiva, capaz de analizar y meditar, por el contrario, la mente emocional es un sistema de

conocimiento impulsivo y poderoso y algunas veces ilógico. La mente emocional es más rápida que la mente racional, se pone en acción sin detenerse, su rapidez descarta la reflexión analítica lo cual marca la diferencia de la mente pensante. Cuanto más dominante es el sentimiento más dominante se vuelve la mente emocional y más ineficaz la racional.

Estas dos mentes operan armónicamente en su mayor parte para permitir al individuo que funcione de manera adecuada ante los acontecimientos de la vida, sin embargo, cuando aparecen las pasiones, la balanza se inclina y el equilibrio se pierde y es dominado por la mente emocional perdiendo el control de sus actos. (Goleman, 2000).

Para poder comprender e interpretar el entorno se necesita ambas cosas, inteligencia racional planificadora y el mundo de las emociones que suele actuar de un modo más espontáneo. Las emociones son tan importantes para el pensamiento como los pensamientos son tan importantes para las emociones. (Martin & Boeck, 2002)

Por lo tanto se puede decir que el CI y la inteligencia emocional son habilidades distintas pero no opuestas, por el contrario son habilidades complementarias. (“El impacto de la inteligencia emocional en nuestras relaciones interpersonales”, s/f).

La inteligencia emocional entonces ayuda a mantener el equilibrio cuando domina la mente emocional a través del desarrollo de ciertas habilidades que permiten actuar de manera correcta ante las diferentes situaciones que se presentan en la vida; es por ello que la inteligencia emocional (IE) toma un lugar más importante respecto al CI, pues ésta implica habilidades que ayudan a ser asertivos en el modo de actuar.

Tales habilidades son: la conciencia de uno mismo, autocontrol emocional, empatía, motivación y habilidades sociales. (Goleman, 2005).

2.1.4 Habilidades emocionales.-

Como se mencionó anteriormente, la inteligencia emocional se desarrolla a partir del dominio de las habilidades emocionales las cuales se describirán a continuación:

a) Autoconocimiento emocional o conciencia de uno mismo.-

Autoconocimiento emocional es la primera habilidad de IE, Goleman (2000) la define como la capacidad de reconocer y comprender en uno mismo los estados de ánimo, las propias fortalezas, las debilidades emociones e impulsos así como también la influencia que todo esto tiene en la vida cotidiana ya que es muy importante conocer el modo en que el estado de ánimo influye en el comportamiento. Esta esfera de la IE se refiere a ser conscientes del propio humor y también de las propias ideas sobre ese humor.

Redorta (2006) menciona que el autoconocimiento emocional es una pieza clave de la inteligencia emocional que implica, como su nombre lo dice, tener conciencia de las propias emociones, es decir, reconocer un sentimiento en el momento en que ocurre, así mismo el conocimiento de las propias emociones nos ayuda a comprender las emociones de los demás.

El autor agrega en que la conciencia emocional además de ser vista como la capacidad para reconocer las propias emociones y las de los demás, incluye la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado.

Martin & Boek (2002), coinciden con Redorta (2006), al definir el autoconocimiento como un elemento central de la IE, pues poder hacer una apreciación y dar nombre a las propias emociones es uno de los sillares de la inteligencia emocional en donde se fundamentan la mayoría de las otras cualidades emocionales.

Si embargo, resulta difícil tomar conciencia de las emociones y sentimientos, un ejemplo claro de ello es la forma tan automática en que se responde a las recurrentes preguntas de ¿cómo estás? o ¿cómo has estado? y sin dudarlo ni detenerse ni un segundo a estas preguntas siempre vendrá la respuesta de “bien, gracias; lo que sucede es que nadie nos enseña a cómo conocernos, cómo sentir; por el contrario, desde niños nos preparan para dar estas respuestas y tapar los sentimientos que son catalogados como malos (los que no son bien vistos socialmente como el enojo o la tristeza).

El conocer lo que se siente es el punto principal de la inteligencia emocional y reforzando el comentario anterior, la conciencia de uno mismo es algo que se puede aprender.

La conciencia de uno mismo también es abordada desde otras perspectivas como por ejemplo desde la teoría de la gestalt, la conciencia de uno mismo comienza con el awareness, es decir, el darse cuenta y el centro de este darse cuenta es darse cuenta de mi experiencia “aquí y ahora”.

Para entrar en contacto con el sí mismo hay tres momentos del darse cuenta. En el primero se refiere al darse cuenta del mundo exterior, éste se da a través del contacto sensorial, es decir, lo que se ve, degusta, huele, palpa, etc., en otras palabras, identificar las sensaciones corporales a partir del contacto con el mundo exterior.

Greenberg & Paivio, (2000) definen una sensación como el surgimiento de una emoción, que provoca una tensión aun no definida y que distrae a la persona de su reposo anterior. Esta definición coincide con Quitman (1989), quien menciona que una sensación aparece cuando un sujeto es sacado de su reposo, por que siente algo difuso e indiferente.

De igual manera, Muñoz (2009), dice que una sensación es como el referente corporal, los distintos tipos de reacciones que describimos en términos corporales.

Retomando a los autores anteriores, una reacción corporal, algunas veces no identificada que se presenta por el sumergimiento de una emoción ante un evento determinado, que implica cambios a nivel fisiológico y que representa el inicio del darse cuenta o la conciencia del sí mismo.

Un segundo momento del “darse cuenta” se refiere al mundo interior, es decir, el contacto sensorial actual con eventos internos en el cuerpo por ejemplo, tomar conciencia de lo que se siente.

Por último, el tercer momento del darse cuenta es tomar conciencia del mundo de la fantasía, es decir de la actividad mental que transcurre más allá del presente, por ejemplo explicar, imaginar, adivinar, pensar, planificar y recordar el pasado.

Según Redorta (2006), la conciencia de uno mismo, implica ciertas condiciones, la primera de ellas se refiere a tener conciencia de las propias emociones, la segunda implica dar nombre a las propias emociones, la siguiente es reconocer las emociones de los demás y por último comprender las emociones de los demás. Estos puntos son en esencia algunos pilares de la IE exceptuando la motivación, lo cual demuestra que la clave de la inteligencia emocional es el autoconocimiento.

Muñoz (2009), denomina proceso emocional natural u organísmico a la toma de conciencia del sí mismo y lo define como la capacidad innata para organizar de manera espontánea nuestra vivencia emocional; este proceso consiste en la percatación de una necesidad a través de seis pasos que lleven a la acción acertada para la satisfacción de dicha necesidad.

En mi opinión, la conciencia de esta necesidad va de la mano del autoconocimiento emocional.

El proceso emocional organísmico es el siguiente:

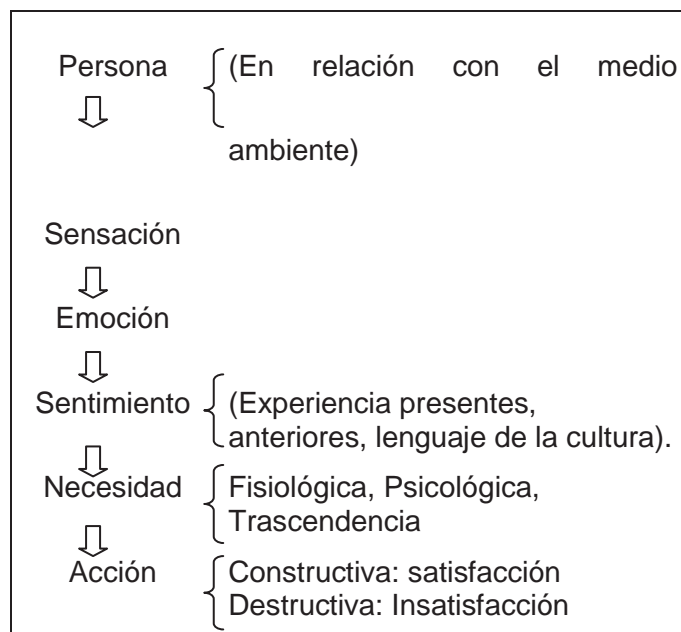


Tabla 1. Proceso natural orgánico

En el diagrama se puede observar que la persona se encuentra en reposo en contacto con el medio ambiente, cuando le llega una sensación que indica el inicio de una emoción; posteriormente surge el sentimiento con la percatación de la sensación y de la emoción incluyéndole la interpretación personal con el referente de eventos pasados, así como el lenguaje de la cultura.

Gracias a nuestras sensaciones, emociones y sentimientos, contactamos con nuestros distintos tipos de necesidades, una vez que logramos este contacto, lo que toca es ir hacia la acción para tratar de satisfacer esta necesidad.

El proceso emocional que se describe arriba, es el proceso normal que vive una persona, sin embargo, este proceso emocional puede darse de manera disfuncional cuando la persona racionaliza en exceso y las necesidades son pensadas y dejan de ser sentidas por la persona.

El proceso disfuncional orgánico se puede observar en el siguiente diagrama:

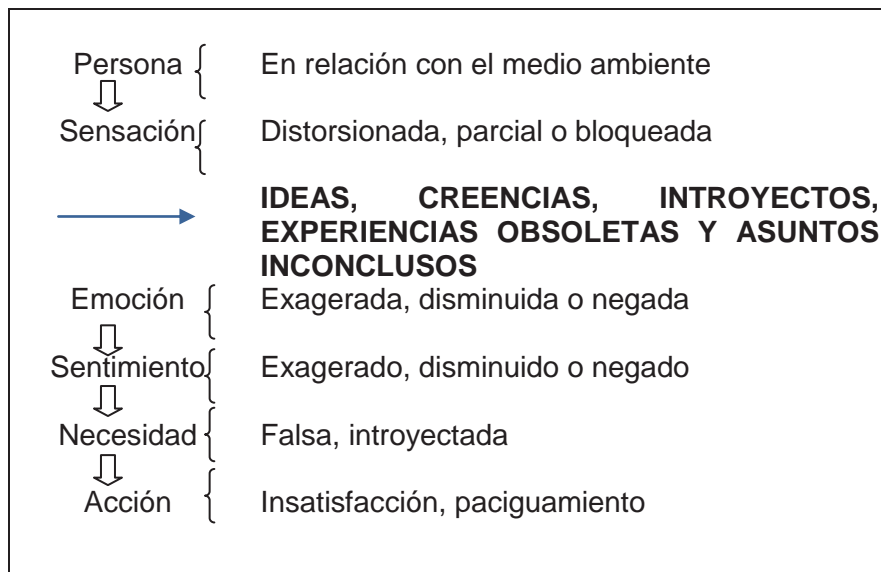


Tabla 2. Proceso disfuncional orgánico

Se puede observar que la persona se encuentra en relación con el medio ambiente, y surge una sensación que es distorsionada, parcial, o bien bloqueada por él mismo, es aquí donde se transforma totalmente el proceso pues la persona racionaliza tomando en cuenta sus introyectos, creencias, experiencias obsoletas, y la emoción es experimentada de manera exagerada, disminuida o negada, por lo tanto, el sentimiento es igualmente exagerado, disminuido o negado y la necesidad que la persona llega a identificar es falsa, de esta manera la acción que realiza lo llevará a la insatisfacción.

En este proceso natural orgánico hay distintos niveles de bloqueo según la autora Muñoz, (2009):

- ✓ Bloqueo en sensación/percepción: En este caso la percepción es parcial o distorsionada o hay un bloqueo a nivel de sensaciones que crea una desensibilización corporal que impide sentir con claridad.

- ✓ Bloqueo en la emoción: En este caso la emoción puede negarse sustituyéndola por otra, al hacer esto cambia la dirección del proceso y en lugar de descubrir la necesidad original, se descubre una falsa.

✓ Bloqueo en el sentimiento: Aquí ocurre lo mismo que con las emociones; si el sentimiento se niega o se distorsiona, en lugar de sentir uno de desarrollo va a transformarse en uno de deterioro.

✓ Bloqueo en la necesidad: Las necesidades pueden reprimirse y asumir que no se necesita, que no es importante o que se puede posponer para una mas adelante.

Existen algunas situaciones que favorecen el bloqueo en las personas, éstas situaciones o promotores del bloqueo del proceso emocional organísmico, Muñoz (2009) los denomina los tres demonios del desarrollo por que como su nombre lo dice, impiden el desarrollo personal. Estos demonios son:

✓ Los Introyectos: Son mensajes explícitos e implícitos con respecto a la persona misma, la vida y los demás. La mayoría de estas creencias son introyectadas en la niñez, no tienen fundamentos en la propia experiencia sin embargo se asumen para buscar aprobación y afecto.

✓ Las experiencias obsoletas: Es una conducta, una actitud que fue útil en otra época pero que se quedó como un patrón rígido de respuesta, normalmente surge en situaciones difíciles o de supervivencia. En algún momento satisfizo una necesidad pero ya no lo hace.

✓ Los asuntos inconclusos: se refieren a una necesidad que se quedó pendiente con alguien congelándose la necesidad y el satisfactor. La energía para satisfacer la necesidad se contiene por que el satisfactor deseado no esta o no responde como hubiéramos deseado. Interfiere en las relaciones actuales. La persona con muchos asuntos inconclusos se relaciona con la nueva situación con base a situaciones pasadas.

Resumiendo, la habilidad del autoconocimiento es indispensable no solo para desarrollar el resto de las habilidades emocionales y poder gozar de inteligencia emocional, sino también es necesaria para satisfacer las

necesidades personales y de ésta manera actuar asertivamente al servicio de ellas y vivir plenamente.

Ahora se revisará la siguiente habilidad de la IE.

b) Autocontrol emocional.-

Goleman (2000), define esta habilidad como la capacidad de mantener bajo control nuestras emociones, mencionando que esto es la clave para el bienestar emocional.

El autor describe que cuando las emociones son demasiado apagadas llegan a crear aburrimiento y distancia, por el contrario, cuando las emociones son demasiado intensas y persistentes, salen de control y se convierten en patológicas como pueden ser la depresión, la ansiedad abrumadora y la furia ardiente; por ello es importante dominar las emociones sin que éstas dominen los seres humanos, logrando encontrar formas adecuadas para la expresión sobre todo de aquellas emociones que son percibidas como desagradables.

Las emociones que se experimentan son distintas, algunas aceleran, mientras que otras retardan, provocando cambios, ya sea de tipo psicológico o fisiológico que impactan en todos los aspectos de la personalidad. Es por ello que Navarro (1999), menciona que el entrenamiento asertivo es una técnica y estilo de vida que logra el justo equilibrio entre la expresión de los propios derechos individuales y el respeto a las demás personas. El individuo que se deja arrastrar por sus emociones no puede ser coherente, objetivo ni lógico, sin embargo, otros, se dejan hacer a un lado y se callan sin protestar, aunque por dentro se sienten molestos y disgustados.

De aquí la importancia de aprender a manejar o controlar asertivamente las emociones. Redorta (2006) utiliza el término regulación emocional para referirse al autocontrol emocional. Para él la regulación de las emociones consiste en realizar esfuerzos para canalizarlas para que el comportamiento subsiguiente sea lo más adaptativo posible lo cual requiere de dedicación continua

Así mismo Navarro (1999), describe que las personas pueden enfrentar las situaciones en su vida a partir de tres formas de comportamiento social.

La primera clasificación de estas alternativas se refiere a las conductas no asertivas; las personas que suelen tener este tipo de conductas se tragan sus emociones y las vuelcan hacia dentro por lo que es frecuente que sufran de malestar en general. No se explican el por qué la gente se aprovecha de ellos ya que no son conscientes de su debilidad y de la dificultad para poner límites a los demás.

La segunda clasificación de las se refiere a las conductas agresivas; éstas son el camino que algunas personas utilizan para pasar por encima de los demás buscando cumplir sus objetivos. El tipo de personas que suelen reaccionar así, pierden el control, estallan y vuelvan su enojo hacia a fuera. Son agresivas y prepotentes, se creen superiores y no permiten la expresión de los otros.

Mientras que en la tercera clasificación entran las conductas asertivas, las personas que suelen utilizar este tipo de comportamiento se encuentran en el término medio, es decir, entre la sumisión y la agresividad. Estas personas generalmente obtienen los que desean sin necesidad de lastimar o molestar a los demás. La asertividad logra una sana coherencia entre el mensaje de las palabras y la expresión corporal. La persona está centrada en sí misma, conoce sus propios sentimientos y necesidades internas, pero también está abierto a dar y recibir.

Según Redorta (2006), hay dos maneras de regular las emociones negativas, la primera de ellas se refiere a la regulación centrada en el problema, que implica hacer algo para solucionar el problema y como consecuencia cambiar la emoción. La segunda forma se refiere a la regulación centrada en la emoción en la cual se cambia la forma de ver el problema, de tal manera que esto afecta a la emoción.

El control personal que se tiene sobre lo que está sucediendo es un factor que explica las diferencias individuales en el momento de evaluar acontecimientos.

Cuando la persona evalúa que los estímulos sobrepasan sus posibilidades, tiende a perder el control y como consecuencia es incapaz de manejar los estados emocionales de forma apropiada.

El autocontrol supone que una vez reconocidas las emociones se debe saber dirigir las en lugar de permitir que éstas dirijan al individuo, es decir, el secreto del autocontrol reside en el autoconocimiento.

Plascencia (2006), dice que intentar controlar las emociones “tragándolas”, es decir, sin procesarlas ni digerirlas da como resultados constantes bloqueos energéticos; hay que evitar que las emociones se instalen de manera permanente, por que podrían dar lugar a alteraciones físicas y bioenergéticas que conducirían directamente a la enfermedad.

En resumen Redorta (1999), menciona que esta habilidad de la inteligencia emocional supone saber tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición, y comportamiento, supone la expresión emocional, tener capacidad para la regulación emocional, disponer de habilidades de afrontamiento y tener competencia para autogenerar emociones positivas.

Como se puede notar el autocontrol emocional es una habilidad que requiere entrenamiento para poder tomar decisiones asertivas buscando el equilibrio entre la expresión de la emoción y la conducta.

La siguiente habilidad de la IE se refiere a la motivación.

c) **Motivación.-**

La motivación es la tercera habilidad de la inteligencia emocional y Goleman (2000), la define como la capacidad de dirigir nuestras emociones hacia un objetivo, lo cual nos permite fijar la atención en las metas en lugar de fijarla en

los obstáculos, para ello se requiere de optimismo, iniciativa y actuar de manera positiva ante los contratiempos.

Para el autor la auto motivación es poseer una aptitud magistral que se logra con un buen dominio de nuestras emociones para que éstas favorezcan la capacidad de pensar y planificar para llevar a cabo un entrenamiento en aquello que parece distante.

Para Goleman (2000), esta esfera de la IE, puede ser entendida desde capacidad de auto motivarnos así como también la habilidad para motivar a los demás, para ello se requiere de la habilidad para controlar el impulso a la gratificación, así como también el buen humor, la esperanza, el optimismo motivador y sobre todo mantenerse en un estado de flujo.

Estar en estado de flujo significa, poner las emociones al servicio del desempeño y del aprendizaje; en ese momento la persona alcanza el desempeño óptimo o llega más allá de sus límites iniciales. Se puede decir que el estado de flujo es el punto óptimo de la inteligencia emocional.

En mis palabras la motivación, como una esfera de la inteligencia emocional se aborda como una actitud y aptitud para conseguir todo lo que nos propongamos enfocados al éxito en la vida.

Otros autores, han estudiado la motivación humana desde otras perspectivas. Los seres humanos no solo están motivados para alcanzar metas, sino también para alcanzar desarrollo personal, en palabras de Rogers (1993), dice que el individuo posee en sí la tendencia, en algunos casos latente de avanzar en dirección de su propia madurez. En un ambiente psicológico adecuado, esta tendencia puede expresarse libremente. Esta tendencia se pone de manifiesto en la capacidad del individuo para comprender aquellos aspectos de su vida y de sí mismo que le provocan dolor o insatisfacción.

Además menciona que cualquiera que sea el nombre que se le asigne a esta tendencia al crecimiento, constituye el móvil de la vida.

Navarro (1999), reafirma lo anterior mencionando que entre las motivaciones más plenamente humanas se encuentra el deseo de superación y el cumplimiento de nuestras metas. Para ello es indispensable conocer las necesidades personales.

“Además de las necesidades fisiológicas, existen otras necesidades plenamente humanas, como la propia estima, la seguridad en nosotros mismos, el cariño, el amor, encontrar el sentido de la vida, trascender y evitar la soledad”. (Navarro, 1999, p. 127).

Maslow (1995), estudió la motivación humana y la describe como aquello que nos impulsa a la acción para satisfacer una necesidad ya sea básica o bien por aquellas necesidades que conducen a la autorrealización. En palabras del autor, “...estoy motivado cuando siento deseo, anhelo, voluntad, ansia o carencia”. (Maslow, 1995, p. 46).

Para Maslow, cuando no son cubiertas las necesidades básicas o de déficit aparecen como hoyos vacíos que hay que llenar en defensa de la salud, y lo que es más aún, deben ser llenados desde fuera por hoyos distintos al sujeto. Mientras que existen otras personas que, una vez que han cubierto sus necesidades de déficit, y a las que el autor llama personas sanas, están motivadas por necesidades de desarrollo.

Ambos tipos de personas presentan diferencias significativas debido a que las personas sanas han satisfecho suficientemente sus necesidades básicas de seguridad, entrega, amor, auto estima, de tal modo que se sienten motivadas primordialmente por tendencias conductuales a la autorrealización.

En resumen, la motivación permite poner al servicio todo nuestro ser para alcanzar una meta. La meta es diferente para cada individuo, y diferente en cada momento de la vida, pues va a depender de la necesidad que esté por debajo de ésta.

Ahora se revisará la siguiente habilidad de la inteligencia emocional. La empatía.

d) Empatía.-

A esta habilidad de la inteligencia emocional también se le llama reconocer los sentimientos de los demás.

Goleman (2000), define la empatía como la capacidad de reconocer las emociones ajenas, aquello que los demás sienten, y que se puede ver a través de la expresión de la cara, de un gesto, etc.

La empatía se constituye sobre la conciencia de uno mismo, es decir, cuanto más abiertos estemos a nuestras propias emociones, más hábiles seremos para interpretar los sentimientos de los demás.

Es por ello que poseer inteligencia emocional requiere del dominio de todas las habilidades emocionales, comenzando por la conciencia emocional.

Para poder identificar las emociones en los demás es necesario recurrir al lenguaje no verbal, pues la mayoría de la gente rara vez expresa sus emociones en palabras. De esta manera el lenguaje de la mente racional son las palabras, mientras que el lenguaje de la mente emocional son los canales no verbales. Goleman (2000).

En el desarrollo de la empatía están incluidos aspectos como la educación de los padres y la atención que éstos prestaron a sus hijos. Investigaciones demuestran que la base de la empatía está en la sintonía emocional, entendida como aquellos momentos en los que un niño siente que sus emociones son recibidas con empatía, aceptadas y correspondidas por sus padres. Aquellas personas que experimentaron sintonía emocional son más empáticas en sus relaciones interpersonales.

La empatía además de ser una habilidad de la IE ha sido abordada también desde el contexto de una relación de ayuda. El autor Carl Rogers fue uno de los primeros en hablar de empatía, para él ésta era una condición necesaria para que se diera el clima necesario para el crecimiento de la persona en un

proceso terapéutico. Sin embargo, menciona que la empatía es una condición fundamental en cualquier tipo de relación interpersonal pues más que una habilidad terapéutica es una actitud de vida.

En el contexto terapéutico, la comprensión empática se da cuando el terapeuta capta con precisión los sentimientos y significados personales que están siendo experimentados por el cliente y comunica ésta comprensión al cliente.

En un mejor momento, hay empatía cuando el terapeuta está tan metido en el mundo privado de la otra persona que puede clarificar no solo los significados de los cuales el cliente es consciente, sino aquellos que están justo por debajo del nivel de la conciencia. (Rogers, 1990).

Otro autor, Lafarga, J. (1992) dice que la actitud empática es un factor terapéutico de primer orden, y se manifiesta en un intento del psicoterapeuta por comprender a fondo la experiencia de la persona en búsqueda de transmitir verbalmente esta comprensión esclarecedora. El entrenamiento clínico del psicoterapeuta centrado en la persona está enfocado a captar, con la mayor precisión posible los matices del sentimiento y del significado en la experiencia de la persona que recibe ayuda.

Para Rogers, un terapeuta o consejero muestra empatía cuando siente el mundo interno del cliente, con todos sus significados muy personales, como si fuese el suyo propio, siente la confusión del cliente su miedo, su ira o su sentimiento de ser tratado de forma injusta, como si esos sentimientos fuesen los suyos propios y no se enredan en ellos con su propia inseguridad, miedo o ira.

En una relación de ayuda, Egan (1981), define la empatía como habilidad del orientador. El modelo que él propone consta de tres etapas y una fase de preayuda.

Para el autor, la empatía se puede dar en dos momentos, en la primera etapa se presenta la empatía precisa a nivel primario, en donde el orientador debe

responder al cliente de una forma tal que muestre que ha escuchado y que comprende cómo se siente el cliente y lo que está diciendo sobre sí mismo. En cierto sentido él debe ver el mundo desde el marco de referencia más que desde el suyo propio.

Mientras que en la segunda etapa del modelo la habilidad requerida es la empatía avanzada que consigue no solamente que el cliente declare y exprese lo que siente sino también lo que él implica y deja sin declarar o no expresa claramente.

Se puede observar que las definiciones de Empatía (nivel primario y avanzado) propuestas por Egan (1981), concuerdan con la definición de Empatía de Rogers, así mismo Goleman retoma de Rogers esta visión de la empatía de considerarla más que una habilidad terapéutica, una actitud de vida necesaria en todas las relaciones humanas.

Para Herrejón, et al. (2009), una persona es adecuadamente empática si puede:

- Discriminar o meterse en otra persona o mirar al mundo a través de la perspectiva o marco de referencia de la otra persona y tener el sentimiento de por qué el mundo del otro es así.
- Comunicar al otro su entendimiento en una forma que muestre al otro que el facilitador ha captado sus sentimientos como la conducta y experiencia que yacen bajo estos sentimientos.

En resumen, la Empatía como una esfera de la IE es entendida como la habilidad para comprender los sentimientos de los que nos rodean y así poder establecer relaciones interpersonales más saludables.

e) Habilidades sociales.-

Esta es la última esfera de la inteligencia emocional y resalta la importancia de ser empáticos para una mejor relación con los demás.

Una buena relación con los demás es una de las cosas más importantes para poder funcionar plenamente en nuestras vidas. Las relaciones humanas no

son fáciles, constantemente observamos personas brillantes académicamente pero que fracasan en sus relaciones apareciendo como arrogantes e insensibles; es por ello que poseer habilidades sociales se vuelve una necesidad. (Goleman, 2000).

Las habilidades sociales nos permiten relacionarnos exitosamente con nuestros amigos, nuestra familia, compañeros de trabajo, con nuestros jefes y superiores.

Desde la teoría de la inteligencia Emocional, las habilidades sociales son comprendidas como “el arte de las relaciones”. Goleman (2000), denomina a ésta habilidad emocional como la capacidad de saber manejar las relaciones y las la habilidad de manejar las emociones de los demás. Dicha habilidad permite dar forma a un encuentro, movilizar e inspirar a otros, prosperar en las relaciones íntimas, persuadir e influir y tranquilizar a los demás.

Desde esta definición se puede decir que el arte de las relaciones interpersonales no es fácil, implica también poder resolver las diferencias con las personas que se tienen algún tipo de relación.

Lo anterior concuerda con González (2009), quien menciona que las habilidades sociales son un conjunto de comportamientos que nos permiten actuar adecuadamente en el espacio social en el que debemos desarrollarnos. Tales comportamientos son, relacionarse adecuadamente con las personas, negociar, superar situaciones sociales conflictivas, desenvolverse en público y ejercer liderazgo.

En el mundo actual, las habilidades sociales cobran importancia ya que es necesario manejar información, trabajar en equipo y ser colaborativo, por lo tanto, la falta de habilidades sociales dificulta el desarrollo profesional y afectivo de las personas. Cuando las condiciones sociales no son favorables, surge la necesidad de fortalecer los recursos personales para autoapoyarse. (Muñoz de Visco & Morales de Barbenza 2010).

Tener éxito en las relaciones interpersonales depende de las expectativas que cada uno de los integrantes deposite en la relación misma así como de la satisfacción de necesidades dentro de la relación.

Cuando se trata de una relación laboral, escolar o de tipo social, por lo general, las expectativas que los individuos depositan en el otro o en la relación, son más claras a diferencia de una relación de tipo personal, es decir las relaciones de pareja y las relaciones dentro de la familia en donde suelen darse conflictos que son por lo general más difíciles de enfrentar.

Rogers (1993), menciona que a pesar de que la relación terapéutica es solo un tipo de relación personal, las características de ésta son totalmente válidas para todas las relaciones humanas; esta hipótesis general ofrece posibilidades para el desarrollo de personas creativas, adaptadas y autónomas.

Las características planteadas por Rogers (1990), en cuanto a la relación terapéutica y en las relaciones humanas son las siguientes:

La primera de ellas es la Genuinidad, Autenticidad y Congruencia, esta característica en la relación, se refiere a una relación sin fachadas por parte de los miembros, ambos miembros están abiertos a los sentimientos y actitudes, que están fluyendo dentro de cada momento. Hay transparencia en la relación, se puede ver con claridad lo que cada uno es en la relación, por lo tanto hay una gran semejanza o congruencia entre lo que se experimenta a nivel visceral, lo que está presente en la conciencia y lo que se expresa.

La segunda actitud para crear un clima favorable al crecimiento dentro de una relación es la aceptación positiva e incondicional, esto quiere decir que un cambio en los miembros de la relación es más probable cuando se está experimentando una actitud positiva incondicional. Implica una estima en una forma total más que incondicional.

El tercer aspecto facilitador es la comprensión empática que implica captar con precisión los sentimientos y significados personales que están siendo experimentados por el otro.

Así mismo, dentro de las relaciones interpersonales Rogers (1990), describe la llamada “nueva familia, en donde cada elección que se presenta depende de la persona implicada así como también depende de ella la responsabilidad de las consecuencias de dicha elección. En esta nueva familia hay apertura para escuchar y comprender los sentimientos y actitudes de los miembros.

Este tipo de familias posee características que resaltan el contraste con las familias usuales, algunas características son:

- La atención a las relaciones entre los miembros de la familia tienen prioridad sobre cualquier otro compromiso.
- Esfuerzo por enfocarse en los sentimientos propios y no en acusaciones ni juicios de unos a otros.
- Respeto por los niños
- La apertura que se desarrolla lleva a una relación de sí mismo totalmente inesperada y a una profunda comunicación
- Se fortalece la relación entre todos los miembros de la familia como personas separadas pero interdependientes.

De la misma manera Rogers, (1990), describe algunas características de parejas que se han vivido el clima de la terapia centrada en la pareja, cuyos miembros han encontrado aceptación de sí mismos como personas únicas.

El enfoque centrado en la persona ha tenido diversos efectos en las relaciones de pareja y estos son algunas de ellos:

- a) En estas parejas se habla de las dificultades.
- b) La comunicación es más abierta, existe mayor apertura para escucharse uno a otro.
- c) Se valora y reconoce la independencia de la mujer.

- d) Se reconoce la importancia de los sentimientos, lo mismo que de la razón.
- e) Existe mayor confianza mutua, crecimiento personal e intereses compartidos.
- f) Los miembros escogen su propia manera de comportarse.
- g) Valuación realista de las necesidades del otro que cada uno puede satisfacer.
- h) Las llamadas relaciones satélite pueden ser establecidas por cualquiera de la pareja lo cual produce un gran dolor pero también un crecimiento enriquecedor.

Hasta aquí se han revisado las habilidades emocionales de IE propuestas por Daniel Goleman, sin embargo se puede decir que dichas habilidades son estudiadas por otros autores en el margen de estudiar la parte saludable del individuo.

En el siguiente punto se hablará de las emociones, enfatizando en describir qué son las emociones, cuáles son, cómo se clasifican y cuáles son sus características.

2.1.5 Las emociones.-

Las emociones son inherentes al ser humano por lo que han sido estudiadas a lo largo de la historia y en distintas áreas del conocimiento.

Están siempre presentes en nuestras vidas y representan la experiencia más íntima que poseemos, es por ello que dan sentido a nuestra existencia. (Plasencia, 2006).

Así mismo, Muñoz (2009), realiza una comparación de las diferentes teorías que han estudiado las emociones.

- Teorías de las sensaciones y fisiológicas: Estas teorías permiten comprobar la hipótesis de que toda emoción está fundamentada en una sensación y una percepción. Mencionan que las emociones son algo que sentimos y se expresan en la acción, sobrecogen, producen agitación mental y física, son

una sensación a veces violenta que dura un periodo determinado y que puede tener una ubicación definida en el cuerpo.

- Teorías Conductuales: En la actualidad hay autores con un origen conductista que admiten la existencia de la emoción como un motor para generar conductas.
- Teorías evaluativas: En estas teorías se admite la idea que las emociones son evaluaciones parecidas a juicios de valor o creencias. Estas teorías ponen un énfasis racional de la emoción.
- Teorías cognoscitivas: En éste tipo de teorías se busca hacer un análisis claro de la racionalidad de las emociones. Esta aportación ve la posibilidad de que la persona descubra qué le significa su experiencia. La visión de la emoción es compleja y abarca tanto aspectos fisiológicos como los cognitivos y conductuales de la misma.
- Teorías holísticas o integrativas: Poseen una visión de la emoción completa que abarca tanto los aspectos fisiológicos como los cognitivos y conductuales de la misma. Hace énfasis al ser en relación ya que todo lo que ocurre lo co-creamos con el ambiente. Lo fundamental de ésta visión es la relación con los otros para poder ser realmente humanos.

Como se puede ver, estas teorías se complementan para poder comprender mejor al ser humano y sus procesos emocionales, sin embargo la teoría de la inteligencia emocional, concuerda más con las teorías holísticas e integrativas.

Plascencia (2006), dice que las emociones suelen clasificarse socialmente como negativas o positivas, lo cual origina una serie de prejuicios que interfieren en cómo las expresamos por lo que actuamos de manera contraria a lo que sentimos o inhibimos la expresión emocional más espontánea.

En ese sentido Castro, Fernández & García (2010), mencionan que los sentimientos y emociones no son ni buenos ni malos, ni racionales o

irracionales, más bien son adaptativos y se pueden categorizar como positivos o negativos en función a lo placenteros o armoniosos que sean o a su carácter displacentero, pero siempre avisan que algo sucede en la experiencia de la persona. Con el afán de regular la convivencia en cada sociedad se han establecidos convenciones que definen a los sentimientos como buenos o malos y a partir de lo que cada sociedad considera al respecto; lo anterior nos ayuda a comprender el por qué algunas personas reprimen algunos sentimientos que consideran displacenteros o amenazantes para su experiencia.

a) Definición de emoción.-

La palabra emoción deviene del latín *e* (hacia afuera): que significa movimiento hacia afuera. “La experiencia visceral y sensorial del sentimiento se vuelve movimiento hacia afuera o dentro del entorno” (Kepner, 2000. p. 13).

Una de las definiciones más antiguas de las emociones es la descrita por Furetiere 1690, (citado en Plasencia 2006) donde nos dice que emoción significa movimiento extraordinario que agita el cuerpo o el espíritu y que turba el temperamento o el equilibrio.

Una emoción es también un estado complejo del organismo, caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno. (Bisquerra 2000 citado en Redorta 2006).

Así mismo Goleman (1995), utiliza el término emoción para referirse a un sentimiento y sus pensamientos característicos, a estados psicológicos y biológicos y a una variedad de tendencias a actuar.

Por otro lado, Plasencia (2006) nos dice que las emociones son pulsiones que nos llevan a actuar, que pueden ser fugaces o perdurables, leves o intensas, agradables o desagradables, y que siempre movilizan energía, condicionando

al cuerpo para que se adapte a determinadas circunstancias o se enfrente a situaciones específicas; además las emociones nos reflejan situaciones internas tales como necesidades, motivaciones, deseos etc.

Para Warren, citado en Muñoz (2009), una emoción es la experiencia o estado psíquico caracterizado por un grado muy fuerte de sentimientos y acompañados casi siempre de una expresión motora, a menudo muy intensa.

Para Marina (1996), (en Muñoz 2009) la emoción es un sentimiento breve, de aparición normalmente abrupta con manifestaciones físicas que dependen de los diferentes sistemas neuronales.

Como a toda emoción sobreviene una reacción se puede pensar que se intuye la reacción que una persona tendrá después de experimentar determinada emoción, sin embargo, la reacción a una emoción siempre será impredecible ya que además del componente fisiológico cada persona experimenta sus emociones de manera particular dependiendo de la experiencia misma así como de sus vivencias pasadas, sus características de personalidad, su aprendizaje y su temperamento. (Plasencia, 2006).

Al respecto el autor dice que algunos de los comportamientos y reacciones fisiológicas desencadenados por las emociones son innatos, mientras que otros pueden ser adquiridos.

Para Muñoz (2009) las emociones pueden ser expresadas de cuatro formas, con acciones o conductas, verbalmente, no verbalmente o con signos psicosomáticos.

b) Diferencia entre emoción y sentimiento.-

Me parece necesario hacer una diferencia entre emoción y sentimiento ya que se suele utilizar ambos términos de manera indistinta y en la literatura hay poca información al respecto.

Emoción y sentimiento pueden diferenciarse por el elemento cognitivo que implica el sentimiento, es decir, sentimiento es una emoción aunado a la toma de conciencia de lo que se está sintiendo en base a experiencias pasadas.

Retomando las definiciones del apartado anterior, una emoción es un estado en los individuos de agitación corporal, provocado por un estímulo y que conduce a la acción.

Mientras que el sentimiento es definido como “una experiencia matizada emocionalmente junto con su significado personal”. (Rogers, 1990, p. 33).

En otras palabras, el sentimiento es la combinación de la emoción y el contenido cognoscitivo del significado de esa emoción en su contexto experiencial, experimentados en forma inseparable en el momento.

Otros autores han definido el sentimiento como una reacción afectiva básica involuntaria, que es contada como un concepto de uno mismo, o sea, que ser capaz de saber que tengo rabia, es haber captado el sentimiento. (Cole 2000, en Muñoz 2009).

Damasio (2001), (en Muñoz 2009) define el sentimiento como la percepción y experimentación de todos los cambios que constituyen la respuesta emocional.

Afirma que algunos sentimientos están relacionados con las emociones pero otros no. Los sentimientos que no se originan en las emociones se llaman sentimientos de fondo y los sentimientos que surgen de la emoción percibida y experimentada internamente les llama sentimientos de emociones.

Los sentimientos son la simbolización o significado que se otorga a la experiencia corporal, simbolización que implica la necesidad de desarrollo de la conciencia. (Castro, Fernández & García 2010).

Como se puede ver los autores antes mencionados coinciden en la definición de sentimiento respecto a la necesidad de tomar de conciencia de lo que se

está sintiendo relacionándolo con experiencias anteriores para poder identificar qué sentimiento se está viviendo. En la misma idea, Redorta (2006), plantea que la diferencia entre ambos conceptos radica en que la emoción es un fenómeno de duración breve, mientras que un sentimiento es el componente cognitivo de la emoción. Un sentimiento con la participación de la voluntad, puede durar semanas, meses años e incluso toda la vida.

Castro, Fernández & García (2010), mencionan que en la psicología humanista se establece que el sentimiento viene después de la emoción, la cual es más fisiológica, constituye esencialmente la relación de mi yo con algo. Sentir es estar implicado e involucrado en algo.

Muñoz (2009), explica que las emociones son más enérgicas y pasajeras y los sentimientos son más intelectuales o espirituales ya que hay en ellos un elemento más cognitivo.

Marina (1996), (citado por Muñoz, 2009) enlista algunas características que tienen los sentimientos:

1. Los sentimientos son el balance consciente de nuestra situación
2. Son experiencias cifradas que implican comprender el significado de la experiencia por lo tanto los sentimientos son un proceso más complejo.
3. Son un punto de llegada que nos dispone para la acción.
4. Son una experiencia consciente que sintetiza los datos que tenemos acerca de las transacciones entre mis deseos, mis expectativas y mis creencias, y la realidad.
5. Son bloques de información integrada que incluyen valoraciones, en las que el sujeto está implicado.
6. Algunos no tienen un desencadenante claro y otros surgen en una situación definida.
7. Son un balance de la interacción de nuestras carencias y la realidad.
8. Son producto de una evaluación cognitiva de la realidad.

Una vez que se ha aclarado la diferencia entre emoción y sentimientos, me centraré en describir las emociones primarias:

c) **Emociones Primarias o innatas.-**

Hay muchas clasificaciones respecto a cuáles son las emociones primarias o básicas, la mayoría de los autores coinciden en que la ira o enojo, el miedo y la tristeza, son emociones primarias, algunos de otros incluyen a esta clasificación emociones como sorpresa, felicidad, culpa, placer etc.

Watson, citando en Sosa (2008), mencionó sólo tres emociones “básicas”: cólera, temor y amor. En su opinión, nuestra vida emocional está compuesta de estas emociones.

Para fines de este trabajo retomaré la clasificación de Muñoz (2009), en cuanto a las emociones primarias o innatas.

Para esta autora, las emociones primarias las experimentamos desde que estamos en el vientre de nuestra madre y su función es de supervivencia. Cada una de estas emociones da origen a otras emociones o sentimientos que podemos denominarlos como emociones secundarias.

Las emociones primarias son:

○ **EL MIEDO.-**

El miedo tiene una función de supervivencia en el ser humano, esta función está íntimamente vinculada al riesgo y al peligro, por lo tanto la misión principal de esta emoción es informar una amenaza, de algo que atenta en contra de la integridad del individuo tanto física como emocionalmente; es decir, el miedo surge cuando la persona se enfrenta a una situación que pone en riesgo, de esta manera, el miedo es una emoción necesaria para vivir y salir adelante ante situaciones difíciles ya que en muchas ocasiones la energía del miedo es la que propicia el impulso a seguir hacia adelante con seguridad y firmeza. Cuando el individuo actúa a pesar del miedo se reafirma que es capaz de superarse en cada desafío. (Plasencia, 2006).

Algunas cosas por las que frecuentemente se siente miedo son el dolor físico y del alma, miedo a lo desconocido y miedo a morir; estas situaciones obligan a cuidar de la salud, cuidar del cuerpo y alejarse de aquellas situaciones que lastiman.

De esta manera nos podemos dar cuenta que el miedo es fundamental y su función es empujar para protegerse.

○ **ALEGRÍA.-**

La alegría es una emoción que se produce a partir de un suceso valorado como favorable. Es una emoción que se activa a través de acontecimientos positivos, como una fiesta, sensaciones agradables como una caricia. (Ekman & Friesen 1978, citados en Redorta 2006).

La alegría es el sentimiento positivo que surge cuando la persona experimenta una atenuación en su estado de malestar, cuando consigue alguna meta, u objetivo deseado (cuyo logro no necesariamente tiene que ser esperado) o cuando se tiene una experiencia estética, por ejemplo la visión de una bella escultura. (Domínguez, citado en Ramos 2010).

La alegría también se deriva de acontecimientos que corroboran el concepto de autovalía de la persona, sin embargo las principales causas de la alegría son las relaciones con los amigos, satisfacciones básicas como comer etc., así como las experiencias exitosas.

Redorta, (2006), menciona que la alegría facilita la empatía, por lo tanto favorece la aparición de conductas altruistas y de compromiso social así como también genera actitudes positivas hacia uno mismo lo que eleva la autoestima y la autoconfianza, las buenas relaciones sociales.

Algunas funciones de la alegría son:

- La regulación fisiológica, ya que reduce la secreción de hormonas implicadas en la respuesta del estrés por lo tanto hay una mejor recuperación cardiovascular.

- La regulación psicológica, ya que este sentimiento reduce la ansiedad y el enfado así como la inhibición asociada a no resolver un problema, facilitando la exploración de nuevas alternativas.
- La alegría actúa como regulador que lleva a la persona a esforzarse y seguir en la persecución de metas.
- La facilitación y regulación de la interacción social ya que favorece la puesta en marcha de conductas prosociales.

- **TRISTEZA.-**

La tristeza es una emoción que se experimenta principalmente por situaciones que implican un duelo, fracaso, desilusión o la separación con un ser querido, es decir, se le considera una emoción normal y necesaria cuando acompaña la situación indeseable.

Domínguez, (citado en Ramos 2010), define la tristeza como un sentimiento negativo caracterizado por un decaimiento en el estado de ánimo habitual de la persona que se acompaña de una reducción significativa en la actividad cognitiva y cuya experiencia subjetiva oscila entre la congoja leve y la pena intensa.

La reacción fisiológica más evidente de esta emoción es el llanto que actúa como válvula de escape y ayuda a liberar la tensión de dicha emoción, se puede considerar como una expresión saludable de dicha emoción que en algunos se convierte en una forma de comunicación no verbal cuando no se encuentran las palabras que definan lo que se siente.

La tristeza puede producir alteraciones corporales que se manifiestan principalmente con la disminución del tono muscular y el rostro abatido. Se puede hablar de tres formas distintas de tristeza, tristeza crónica, cuando se rebasan los límites normales de duración de la tristeza; tristeza inhibida cuando se niega a expresar dicha emoción y en su lugar aparecen reacciones de negación e irritabilidad y tristeza retardada, que aparece cuando al inicio no se manifiesta el sentimiento y aparecen sentimientos de orden somático relacionadas con la emoción de tristeza. (Redorta 2006).

Según este autor hay dos desencadenantes de la tristeza:

Los primeros son los estímulos internos que se refiere a los pensamientos, imágenes o recuerdos. Los segundos son estímulos externos que se refiere a situaciones externas y objetivas.

Además de los desencadenantes de tristeza, el autor menciona ciertas funciones de este sentimiento:

- ✓ Ahorro de recursos, ya que evita consumir energía en una meta que no es posible alcanzar o que se ha perdido.
- ✓ Autoprotección, favorece la atención hacia uno mismo.
- ✓ Favorece la introspección y el análisis constructivo, permite analizar la situación-problema y a reevaluarla o desarrollar nuevas estrategias de acción.
- ✓ Favorece la búsqueda de apoyo social, y promueve dicho apoyo por parte de los otros.

- **ENOJO.-**

Cuando se presenta el enojo se experimenta una serie de cambios fisiológicos que permiten reaccionar acorde a éste sentimiento. La sangre fluye por las manos, se eleva el ritmo cardíaco y hay un aumento de hormonas, como la adrenalina que genera un ritmo de energía fuerte como para originar una acción vigorosa. (Goleman, 2000).

Para Lange (2001), el enojo es el guardián de los límites de cada individuo, es decir, la función principal de esta emoción consiste en avisar cuando una persona o una situación traspasa a la persona de tal manera que el enojo ayuda a poner límites; surge como defensa para actuar con fuerza ante los demás.

Por lo anterior, el autor menciona que si el enojo no se expresa la persona tiende a sentirse impotente en muchos aspectos de su vida convirtiéndose en individuos pacíficos, retraídos y sin autodeterminación.

Para Muñoz (2009), esta emoción le permite al individuo defenderse de la invasión del ambiente y poner límites, le capacita para seleccionar lo que le hace bien y lo que no, teniendo la posibilidad de alejar aquello que percibe que puede dañarle, es una emoción desagradable, sin embargo pone en alerta para la adecuada defensa.

○ **AFECTO.-**

Para Goleman (2000) el afecto es un conjunto de emociones y sentimientos como el amor, el agradecimiento y los deseos que emanan de uno mismo, que permite crecer y crear sin que construyan una exigencia desde fuera y que pueden estar acompañados de ternura, aceptación, simpatía, confianza, amabilidad, afinidad, adoración, amor.

Esta emoción implica una atracción positiva hacia otro hacia algo que percibe le va a satisfacer una necesidad. Implica una valoración positiva de tal manera que esta emoción es la base para generar vínculos con el medio.

Si el afecto no se experimentara adecuadamente sería como no tener la capacidad de autodirección hacia el mundo. Implica también una sensación de agrado que promueve mayor apertura hacia el ambiente. (Muñoz, 2009).

d) **Cualidad de las emociones.-**

Al hablar de las emociones es importante revisar la cualidad de las emociones que se refiere a la forma y frecuencia en que éstas pueden ser experimentadas y/o expresadas. De esta manera, Muñoz, (2009), menciona que la cualidad se relaciona más con los sentimientos que con las emociones ya que la emoción es una experiencia de más corta duración. Para la autora existen 3 cualidades de los sentimientos:

- e) Los sentimientos pueden ser exagerados, es decir cuando son desproporcionados al estímulo, su frecuencia no tiene relación a las

circunstancias, son más fáciles de sentir y expresar que se utilizan en exceso para ocultar a los sentimientos que se disminuyen.

- f) Proporcionados, éstos sentimientos son proporcionados al estímulo y su frecuencia va de acuerdo a las circunstancias. Se permite sentirlos y su expresión es proporcional al estímulo que los generó.
- g) Disminuidos, éstos son poco sentidos en circunstancias en donde correspondería y casi nunca aparecen pues se procura no sentirlos y se evaden permanentemente.

La cualidad de los sentimientos es otra alternativa para explicar el por qué algunas personas se enfrascan de manera exagerada con determinados sentimientos en circunstancias en las que otros no actuarían así, o bien cuando los sentimientos son escondidos en situaciones donde la mayoría los expresaría de forma diferente.

Para cerrar este capítulo me parece importante resaltar que el desarrollo de la IE es un proceso que debe iniciar con el autoconocimiento en toda la extensión de la palabra y el autoconocimiento implica la conciencia de los sentimientos y emociones.

En el siguiente punto se hablará acerca de la personalidad saludable o la persona que funciona plenamente, dichos conceptos, por sus características, están muy ligados a la IE.

2.2 LA PERSONA QUE FUNCIONA PLENAMENTE.-

El concepto de la persona que funciona de manera plena o integral fue desarrollado por Carl Rogers a partir de su experiencia como psicoterapeuta con clientes empeñados en lograr una vida plena que habían concluido un proceso terapéutico exitoso. Para Rogers (1993), una vida plena es:

“Desde el punto de vista de mi experiencia el proceso de movimiento en una dirección que el organismo humano elige cuando interiormente es libre de moverse en cualquier sentido; las cualidades generales de la orientación elegida parecen tener cierta universalidad”. (p. 168).

Así mismo Rogers (1993), describe a la persona que funciona plenamente como aquella capaz de vivir con todos y cada uno de sus sentimientos y reacciones, es aquella que hace uso de todo su organismo para sentir la situación existencial, tan exactamente como le sea posible; además la persona que funciona plenamente hace uso de todos los datos que su sistema nervioso puede suministrar en la conciencia, pero reconoce que su organismo total puede ser y a menudo lo es, más sabio que su conciencia. Es capaz de ser y permitir que su organismo total funcione a su máxima complejidad para seleccionar de la multitud de posibilidades, el comportamiento que en determinado momento es el más satisfactorio.

En mis palabras, Rogers describe a la persona que funciona plenamente como aquella que reconoce sus sentimientos y los acepta sin miedo a experimentarlos, es aquella que está en contacto con su cuerpo para vivir todas y cada una de sus experiencias identificando a nivel orgánico lo que cada una de ellas le provocan y además confía en lo que su ser interior le aconseja.

2.2.1 Características de la persona que funciona plenamente.-

Así mismo, Rogers (1993), describe algunas características del proceso de movimiento de aquellas personas que surgen a lo largo de la terapia y que se consideran personas que funcionan a plenitud. Tales características son:

La primera de ellas es que estas personas poseen una mayor apertura a la experiencia, para el autor apertura a la experiencia significa lo opuesto a la defensa. La defensa es la respuesta del organismo a experiencias que se perciben o anticipan como amenazadoras, incoherentes con la imagen que el individuo tiene de sí mismo o de su relación con el mundo. Parte importante

de la terapia consiste en que la persona en proceso de lograr vivir a plenitud, descubra qué está experimentando sentimientos y actitudes que hasta entonces no había sido capaz de advertir y poseer como parte de sí mismo.

Por lo anterior, un aspecto importante de vivir a plenitud es un movimiento que se aleja del polo de las actitudes defensivas para acercarse al polo de la apertura a la experiencia. El individuo adquiere mayor capacidad de escucharse a sí mismo y experimentar lo que ocurre en su interior; se abre a sus sentimientos de miedo desánimo y dolor así como a los de coraje, ternura y pánico.

La segunda característica del proceso de una vida plena consiste en una mayor tendencia al vivir existencial, lo que significa, vivir integralmente cada momento. Todo momento es nuevo para la persona que se abre a su experiencia de manera plena y sin defensa alguna. La persona adquiere un máximo de adaptabilidad así como, un descubrimiento de la estructura en la experiencia, una organización fluida y cambiante del sí mismo y de la personalidad.

Esta tendencia al vivir existencial se observa con claridad en personas que han embarcado en el proceso de la vida plena, hasta se podría decir que ésta es su característica esencial. Una forma de expresar la fluidez de ésta característica del proceso es decir que el sí mismo y la personalidad emergen de la experiencia que ahora no debe ser distorsionada o moldeada para ajustarse a determinada estructura preconcebida del sí mismo. Este vivir el momento significa un máximo de adaptabilidad, un descubrimiento de la estructura en la experiencia, una organización fluida y cambiante del sí mismo y de la personalidad.

Otra característica que se podría señalar de una persona que vive en proceso de una vida plena es que posee mayor confianza en su organismo como medio para alcanzar la conducta más satisfactoria en cada situación existencial. Estas personas son capaces de confiar en sus reacciones orgánicas ante una situación nueva puesto que han descubierto que si se

abren a su experiencia, la orientación más útil y digna de confianza es hacer lo que les parece “bien”, de esta manera hallaran una conducta satisfactoria. En palabras de Rogers (1993):

“A medida que pueden abrirse más a todas sus experiencias, descubren que pueden confiar en sus reacciones. Si tienen ganas de mostrar su enojo, lo hacen y descubren que esto les causa satisfacción, puesto que al mismo tiempo perciben todos sus deseos, de afecto, de asociación y relajación”. (p. 171).

La última característica de éstas personas descritas por Rogers a partir de su trabajo como terapeuta es la tendencia a un funcionamiento pleno. Esta característica se refiere cuando la persona que goza de libertad psicológica, tiende a convertirse en un individuo que funciona más plenamente; puede vivir en y con todos y cada uno de sus sentimientos y reacciones; emplea todos sus recursos orgánicos para captar la situación existencial externa e interna, utiliza toda la información que sus sistema nervioso puede suministrarle, pero sabe que su organismo puede ser más sabio que su apreciación y a menudo lo es: permite que todo su organismo funcione libremente y con toda su complejidad al seleccionar entre múltiples posibilidades la conducta que será más satisfactoria.

La persona que goza de ésta característica puede confiar en el funcionamiento de su organismo no por que éste sea infalible, sino porque está dispuesto a aceptar las consecuencias de cada uno de sus actos y a corregirlos si éstos demuestran no ser satisfactorios; además esta persona puede experimentar todos sus sentimientos y éstos no le inspiran temor, se dedica de lleno a ser y convertirse en él mismo y así descubre que es un ser auténticamente social.

En este proceso de vivir a plenitud se observan algunas implicaciones:

2.2.2 Implicaciones de la persona que vive una vida plena.-

Rogers (1993), menciona que existen algunas implicaciones en la vida plena,

la primera de estas implicaciones es la libertad y determinismo, esta característica se puede observar claramente en el contexto terapéutico, la persona experimenta la libertad más completa y absoluta al momento de decidir seguir el curso de acción por que ésta decisión es la conducta más satisfactoria, sin embargo, se podría decir que este curso de acción está determinado por todos los factores de la situación existencial. La persona que funciona de modo integral no solo experimenta sino también hace uso de la más absoluta libertad cuando elige de manera espontánea y voluntaria aquello que también está determinado.

Otra de las implicaciones, se refiere a la creatividad como un elemento de la vida plena. La persona que posee apertura sensible al mundo y que tiene confianza en su propia capacidad de entablar relaciones nuevas con su medio la convierten en un tipo de persona de quien surgen productos creativos y cuya manera de vivir es original. Una persona que se embarca en el proceso de vivir una vida plena es una persona creativa, la cual es capaz de ajustarse creativamente sólidamente a las situaciones nuevas o viejas, y digna de figurar en la vanguardia de la evolución humana.

Otra implicación se refiere a la confiabilidad básica de la naturaleza humana, la conducta del hombre es totalmente racional y se mueve hacia los objetivos que el organismo se propone alcanzar, de tal manera que en una persona que vive una vida plena, la cantidad de barreras defensivas disminuyen y esto le permite participar en los designios de su organismo. El único control sobre los impulsos que parecería existir o que sería necesario es un equilibrio natural e interno entre las distintas necesidades y la adopción de conductas que sigan el vector más próximo a la satisfacción de todas ellas.

La última implicación de las personas que viven una vida plena Rogers la denomina como la mayor riqueza de la vida; la nombra de esta manera ya que vivir una vida plena abarca un espectro más amplio y supone mayor riqueza y variedad que la vida mezquina.

2.2.3 La personalidad saludable.-

Para Rogers (1990), la terapia centrada en el cliente está basada en la hipótesis que ha probado de que el individuo tiene dentro de sí, muchos recursos para entenderse así mismo, para modificar su auto concepto sus actitudes y su conducta auto dirigida y que éstos recursos puedan ser sacados si se provee de un definido clima de actitudes psicológicas facilitadoras.

Para él existe en el hombre una tendencia natural hacia el desarrollo completo y a ésta tendencia Rogers la llama tendencia actualizante y es algo que está presente en todos los organismos vivos. Esta tendencia es la base sobre la cual está constituido el enfoque centrado en la persona.

Para Rogers (1987), la personalidad sana no es un estado del ser, sino un proceso, “una dirección y no un destino”. Este proceso posee las siguientes características:

La primera de ellas es la actualización que significa desde el punto de vista de Rogers, caminar hacia la realización de las potencialidades humanas; es vista como una necesidad de expansión, desarrollo, madurez, una tendencia hacia activar todas las capacidades del organismo.

La siguiente característica es denominada apertura a la experiencia, y esta consiste en que el individuo sano se vive libre, libre de expresar y experimentar sus sentimientos y actitudes, se siente libre por que el mundo no le amenaza y por lo tanto no necesita hacer uso de sus defensas psicológicas pues vive sin miedos cada sensación, su percepción no se distorsiona y cada sentimiento se transmiten al sistema nervioso sin modificaciones.

La tercera característica es la sensibilidad y esta se refiere a que la persona sana es más sensible, es decir, experimenta todas sus emociones, tanto las positivas como las negativas y vive estas con mayor intensidad. Esta persona acepta sus sentimientos y así encuentra una manera de expresarlos.

La siguiente características se refiere a que la persona vive de modo existencial, es decir, la persona vive e aquí y el ahora, vive en el tiempo presente y vive cada momento como si fuera él primero y el único. Esto le permite vivir con mayor intensidad.

Otra característica se refiere a la adaptabilidad; la persona sana es adaptable ya que, como dijimos anteriormente, la estructura del sí mismo está abierta a la experiencia y por ende la persona es más flexible.

La siguiente característica de la personalidad sana, Rogers la definió como aceptación del sí mismo, le llamó de esta manera refiriéndose que la persona se siente más dueña de sí, capaz de ser auténtica, quitándose las caretas y se descubre al sí mismo en experiencia total del organismo.

Otra característica es la aceptación del otro. Cuando el individuo se acepta a sí mismo pueda aceptar a los demás y es capaz de comprender y ver a los demás como personas distintas a él.

Rogers afirma que la persona sana posee un sistema de valores flexibles y adaptable sanamente fundamentado; pues formula sus evaluaciones de la experiencia con base en los datos relevantes.

La persona sana también es capaz de establecer relaciones interpersonales y se comunica con otras personas siendo auténtico y libre, expresando sus sentimientos y emociones, aceptándose a sí mismo y por ende con la capacidad de aceptar a los demás.

Así mismo, describió que las personas poseen necesidades básicas y tendencias propias de la personalidad saludable, estas necesidades son mantenerse vivo, crecer y estar sano; ser atendido, ser aceptado, apreciado y querido; defenderse de las amenazas y lograr sus metas.

De igual manera, la persona saludable posee tendencias e impulsos naturales tales como actualización, adaptación a los acontecimientos, avance

dirigido hacia la maduración y autorrealización, expansión ilimitada, independencia y autorresponsabilidad, autonomía, asertividad, realización en dirección a la socialización en un sentido más amplio.

Así como Rogers ha descrito a la persona que funciona completamente y a la persona sana, otros autores como Jourard & Landsman (2007) han dedicado su estudio igualmente a la persona saludable.

Al hablar del hombre sano, Coan (citado en Jourard & Landsman 2007) define a éste con el término de yo óptimo, mencionando que es aplicable a la persona que se desempeña perfectamente. Al realizar un estudio con estas personas determinó cinco modos de satisfacción humana o características de la persona óptima. Tales características son:

- ✓ Eficiencia, entendida como la capacidad de hacer las cosas bien.
- ✓ Creatividad, como la apertura hacia lo nuevo.
- ✓ Capacidad de relacionarse, es decir, accesible para captar lo que otras personas quieren comunicar.
- ✓ Trascendencia que se refiere a la unidad mística con un todo, es decir, a la relación con alguien absoluto que abarca todo.

Landsman, (citado en Jourard & Landsman 2007) denomina al hombre sano como la persona “hermosa y noble” que se describe en tres etapas.

La primera etapa en la evolución de esta persona se describe como el *yo apasionado* que se concibe como alguien que verdaderamente tiene simpatía que incluso se ama a sí misma y se valora como persona valiosa.

La segunda etapa de la evolución se llama la *persona amante* del ambiente en donde se aprecia en la persona una atención apasionada por el ambiente físico.

En la última etapa de evolución de la persona hermosa se describe como el *yo compasivo*, es decir, una persona que ama profundamente a otras, que se preocupa por la gente lastimada o necesitada y que emprende a la acción.

Landsman (2007), identifica las experiencias siguientes como las más positivas que conducen al desarrollo de la personalidad hermosa y noble.

- Experiencias positivas: Son experiencias de en donde se viven altos niveles de sentimientos positivos intensos.

- Experiencias negativas: Experiencias dolorosas importantes que la persona ha sido capaz de convertir dicha experiencia en aprendizaje o situación de desarrollo personal.

- Situación de soledad: El aislamiento es una oportunidad para que la persona pueda escapar de las presiones inmediatas y explorar su yo, sus sentimientos, su relación con otras personas y el mundo que le rodea.

- El diálogo auténtico: Aunque pareciera que este punto es contrario al anterior, la experiencia de conversar a fondo, con libertad, sin engaños ni pretensión, con alguien que confíe totalmente.

- La experiencia trascendental: En esta experiencia la persona logra mucho más de lo que normalmente esperaría de sí misma. Estas experiencias son difíciles de predecir o de crear, pero cuando ocurren dan a uno la confianza de que poseen capacidades y potencial con los cuales nunca se había soñado.

Jourard & Landsman (2007) definen la personalidad saludable como:

“La personalidad saludable es la forma de actuar de una persona guiada por la inteligencia y el respeto por la vida, de tal modo que las necesidades personales sean satisfechas y la persona crecerá en conciencia y

suficiencia y en la capacidad para amarse a sí misma, al ambiente natural y a otras personas". (p. 22).

Al hablar de la personalidad saludable, algunos autores coinciden en que una persona sana posee características como

- Aperturas hacia las nuevas ideas y hacia la gente
- Preocupación por uno mismo, por otras personas y por el mundo natural
- Capacidad para integrar experiencias negativas dentro del yo
- Creatividad
- Capacidad para realizar trabajo productivo
- Capacidad para amar

Algunas formas para aprender a mejorar y a desarrollar el yo a fin de lograr las características antes mencionadas, son el asesoramiento y la psicoterapia, encontrar amigos constructivos que faciliten el crecimiento, así como la lectura, entre otros.

Maslow (1995), también define a las personas sanas mediante la descripción de características observadas clínicamente, dichas características se describen a continuación: (p. 50).

- ✓ Una percepción superior de la realidad.
- ✓ Una mayor aceptación de uno mismo, de los demás y de la naturaleza.
- ✓ Una mayor espontaneidad.
- ✓ Una mayor capacidad de enfoque respecto a los problemas.
- ✓ Una mayor autonomía y resistencia a la indoctrinación.
- ✓ Una mayor recura de apreciación y riqueza de reacción emocional.
- ✓ Una mayor frecuencia de experiencias superiores.
- ✓ Una mayor identificación con la especie humana
- ✓ Un cambio en las relaciones interpersonales.
- ✓ Una estructura caracterológica más democrática.
- ✓ Una mayor creatividad

- ✓ Algunos cambios en al escala de valores propia.

Así mismo Rogers (1993), ofrece un modelo de la personalidad sana basado en una imagen positiva, optimista y halagadora de la naturaleza humana la cual tiene una tendencia natural al desarrollo, a la independencia, a la armonía, al equilibrio, a la autorrealización, al cambio y a su más amplia evolución y muestra cómo el individuo crece a través de la psicoterapia describiendo en siete etapas los cambios que observó en sus clientes a partir del trabajo terapéutico realizado:

2.2.4 Etapas del proceso de crecimiento.-

“El individuo pasa de la fijeza al flujo, de un punto próximo al extremo rígido del continuo a otro más cercano al extremo en movimiento”. (Rogers, 1993, p. 122.)

Primera etapa

Rogers menciona que quien se encuentra en esta etapa de fijeza no solicitará de manera voluntaria la ayuda del psicoterapeuta, esta persona se encuentra alejada de la vivencia y posee características tales como un notable resistencia a comunicar el sí mismo, es decir, únicamente se refiere a hechos externos, constantemente habla dela vida de los demás, de tal manera que no se reconocen ni se admiten como propios los sentimientos y significados personales, además los constructos personales son extremadamente rígidos.

Esta persona no será muy hábil en cuanto a sus relaciones interpersonales pues considera peligrosas las relaciones íntimas y comunicativas. No reconoce ni percibe sus problemas u no hay deseos de cambiar.

Segunda Etapa

En la segunda etapa del proceso se inicia únicamente cuando la persona puede vivir la experiencia de ser plenamente recibido, al sentirse recibido se produce un ligero aflojamiento y fluidez de la expresión simbólica presentando

características como las siguientes: la expresión comienza a fluir con temas ajenos al sí mismo por lo que los problemas se perciben como externos y no hay sentido de responsabilidad de éstos.

Los sentimientos se perciben como objetos que no pertenecen al sujeto o bien que corresponden al pasado. La posibilidad de vivenciar está limitada por la estructura del pasado. Los constructos personales son rígidos y no se reconocen como tales si no que se consideran como hechos objetivos. La diferenciación de sentimientos y significados es limitada y burda y pueden expresarse contradicciones pero son pocas las que se reconocen como tales.

Tercera etapa

Si el ligero avance que se establece en la segunda etapa no quedan bloqueados y el cliente se llega a sentir plenamente recibido tal como él es, avanza a la tercera etapa presentando las siguientes características.

Las expresiones referentes al sí mismo como objetos fluyen con mayor libertad. Se expresan o describen sentimientos o significados personales pero que no pertenecen al presente.

La aceptación de dichos sentimientos es mínima pues la mayoría de ellos son percibidos por el sujeto como algo vergonzoso, anormal o inaceptable.

La experiencia se describe como algo perteneciente al pasado o bien como algo totalmente ajeno al sí mismo.

Los constructos personales son rígidos pero pueden ser reconocidos como tales y no como hechos externos.

La diferenciación de sentimientos y significados es ligeramente más nítida y menos global que en etapas anteriores. Se reconocen las contradicciones de la experiencia. Las elecciones personales pueden considerarse ineficaces.

Cuarta etapa

En esta los constructos de la tercera etapa adquieren mayor flexibilidad y los sentimientos comienzan a fluir con mayor libertad, esto caracteriza el movimiento progresivo a lo largo del continuo.

El cliente describe sentimientos en el presente pero no ahora.

Los sentimientos se describen como objetos del presente, con una tendencia a experimentar los sentimientos en el presente inmediato acompañados de desconfianza y temor, por lo tanto la aceptación franca de sentimientos es escasa, si bien se observa en alguna medida.

La experimentación está, menos ligada a la estructura del pasado, es menos remota y en ocasiones puede producirse con escasa distancia temporal.

Aumenta constantemente la diferenciación de sentimientos, constructos y significados personales.

Hay preocupación por las contradicciones e incongruencias de las experiencias del sí mismo.

El cliente se arriesga y se atreve a relacionarse en cierta medida a partir de sus sentimientos, a pesar de que una relación íntima aún le parece peligrosa.

Quinta etapa

Los sentimientos se expresan libremente en tiempo presente, a “menudo, sentimientos muy difíciles de revelar. Los sentimientos surgen a “borbotones”, se filtran a pesar del temor y la desconfianza que al cliente le inspira la posibilidad de experimentarlos de manera plena e inmediata.

Hay tendencia a advertir que vivenciar un sentimiento implica un referente directo.

Los sentimientos del sí mismo se reconocen como propios cada vez en mayor medida; hay un deseo de ser el yo verdadero.

Las experiencias adquieren mayor flexibilidad.

La experiencia se construye de modos menos rígidos. Se descubren nuevos constructos personales y se les examina y cuestiona críticamente.

Existe una tendencia intensa y notoria a diferenciar con exactitud los sentimientos y significados.

Las contradicciones e incongruencias de la experiencia son encaradas cada vez más con mayor claridad.

Aumenta la aceptación de la propia responsabilidad en los problemas que se encaran.

Sexta etapa

En esta etapa el cliente puede experimentar como inmediatos los sentimientos que antes estaban “atascados”, inhibidos en su cualidad de proceso. Estos sentimientos fluyen hasta sus últimas consecuencias. Un sentimiento del presente es experimentado directamente, de manera inmediata y rica. El cliente vive subjetivamente en la experiencia pero sin advertirlo. El sí mismo como objeto tiende a desaparecer.

Es evidente la relajación fisiológica, mejora la circulación sanguínea y la conductibilidad de los impulsos nerviosos. La comunicación interna es libre y relativamente exenta de bloqueos. La incongruencia entre la experiencia y la percepción se transforma en congruencia. En este momento desaparece los constructo personal pertinente y el cliente se siente libre de su sistema anteriormente equilibrado. El momento de la vivencia plena se convierte en un referente claro y definido. En esta etapa ya no hay más problemas externos ni internos.

Séptima etapa.-

Quien logra ingresar a ésta séptima y última etapa, generalmente, lo hace sin ayuda del terapeuta ya que en esta fase se puede desarrollar tanto en la relación terapéutica como fuera de ella, se caracteriza por que los sentimientos nuevos se experimentan de manera inmediata y rica en matices, tanto dentro como fuera de la relación terapéutica.

La vivencia de esos sentimientos se utiliza como un referente claro. La aceptación de estos cambiantes sentimientos aumenta y coexiste con una confianza básica en el proceso mismo. Poco a poco el sí mismo se convierte en una conciencia subjetiva y reflexiva de la vivencia. El sí mismo se percibe cada vez menos como objeto, en cambio, lo percibe con mayor frecuencia como un proceso que inspira confianza. Los constructos personales se replantean, para ser luego validados mediante las experiencias ulteriores. La comunicación interna es clara. Experimenta la elección efectiva de nuevas maneras de ser.

2.2.5 Autoconcepto, autoestima y personalidad saludable.-

En este apartado se revisarán los conceptos de autoestima auto concepto en relación a la personalidad saludable.

Al hablar de personalidad saludable no podemos dejar de lado la autoestima ya que ambos conceptos comparten la visión de una persona que se conoce y se acepta a sí misma, que vive plenamente, que es libre y abierta a su experiencia.

Rogers (1981) afirma que una buena autoestima implica el conocimiento, la aceptación y aprecio de las características personales, y se relaciona estrechamente con la capacidad de desarrollar las propias potencialidades.

En mis palabras la autoestima es la capacidad de auto valorarse positivamente, tomar decisiones que conduzcan al crecimiento humano así como hacer valer los derechos como personas.

Autores como Branden (1997), han dedicado su estudio a la autoestima, éste la define como la capacidad de pensar y de afrontar los desafíos de la vida, así como la confianza de saber que se tiene derecho a ser feliz y a disfrutar de los frutos del trabajo. La autoestima es también la disposición a considerarse competente para hacer frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad.

Por todo lo anterior, una persona que vive plenamente es una persona que goza de autoestima.

El autoconcepto es parte de la autoestima ya que dependiendo de la forma en que se valore la persona, dependerá el concepto que tenga de sí misma.

Según Hurlock (2002), el autoconcepto es el conjunto de percepciones y actitudes que la gente tiene de sí misma: se desarrolla inicialmente en la familia a partir de los conceptos tempranos, sobre roles, aspiraciones y responsabilidades transmitidas por los padres, a través de la aceptación y los

mensajes que éstos envían; el individuo aprende a reconocerse tal y como es, con cualidades y defectos.

Rogers (1990), define el autoconcepto como el sí mismo, dentro de su teoría centrada en la persona, definió el sí mismo como la gestalt organizada y conceptualmente consistente, formada por percepciones de las características del “yo” y por las percepciones de la relación entre el “yo” con los otros y los diferentes aspectos de la vida, junto con los valores ligados a estas percepciones. En otras palabras, el sí mismo para Rogers, es el autoconcepto.

El sí mismo se organiza de tal forma que el sistema de valores del individuo no pueda desequilibrarse; es por ello que el individuo intentará comportarse consistentemente con el concepto propio, es decir, que coincidan.

En ese sentido llamó ideal del self al concepto del sí mismo que más le gustaría tener al individuo y sobre el que éste sitúa el máximo valor para él mismo. Para Rogers, cuando hay discrepancia entre el sí mismo y el sí mismo ideal, significa la presencia de una incongruencia.

De igual manera los autores Jourard & Landsman (2007) mencionan que los conceptos del yo que las personas poseen, están propensos a las opiniones que otras personas tienen de ellas es decir, las creencias de uno mismo se infieren al escuchar lo que otras personas han dicho acerca de la naturaleza del sí mismo.

Para estos autores, un alto grado de autoestima, significa que la persona se acepta así misma como valiosa. Este concepto está muy correlacionado con la actitud positiva hacia el cuerpo, en otras palabras, las personas que aceptan sus cuerpos, son más propensas a manifestar una autoestima elevada que quienes tienen aversión por estos.

Así mismo, el ideal del sí mismo incluyen un conjunto de propósitos relativos a la apariencia del cuerpo a esto se le denomina el “ideal corporal”.

La mayoría de las personas tienen una idea más o menos clara de la imagen corporal que quieren poseer. Cuando el cuerpo se ajusta en la apariencia y dimensiones al ideal corporal, el cuerpo le gustará mientras que si esta apariencia no entra en este ideal entonces lo rechazará. (Jourard & Landsman, 2007).

Así como Rogers (1990), describe que toda persona tiende a la actualización, menciona que dicha tendencia puede ser obstruida a pesar de que es imposible destruir al organismo, en otras palabras, bajo las circunstancias más adversas, en donde las condiciones impidan el crecimiento personal, la persona seguirá luchando por llegar a ser.

Esto explica el por qué algunas personas que han vivido en condiciones desfavorables, que sus vidas parecen anormales, desviadas o poco humanas, han logrado desarrollarse a pesar de las adversidades.

La clave para entender su conducta es que ellos están luchando con los únicos medios a su alcance, para moverse en dirección del crecimiento de llegar a ser.

Con todo lo anterior se puede concluir que la persona posee un gran potencial que está en continuo desarrollo por lo tanto los seres humanos son considerados individuos sanos ya que a pesar de encontrarse en condiciones desfavorables por naturaleza siempre se inclinará en dirección al crecimiento humano.

Al hablar de crecimiento humano, los grupos son uno de los espacios en cuales las personas buscan su desarrollo personal, es por ello que en el próximo capítulo se revisará el trabajo con grupos desde la perspectiva de la psicología humanista.

2.3 TRABAJO CON GRUPOS DESDE LA PSICOLOGÍA HUMANISTA.-

En este capítulo se hará una revisión teórica acerca de los distintos trabajos con grupos desde la perspectiva de la psicología humanista y el desarrollo humano haciendo énfasis en describir el taller vivencial.

Hay actividades específicas que por su estructura, su ambiente, su propósito, ofrecen un espacio más propicio para facilitar el autoconocimiento, la reflexión personal y la participación de vivencias para acrecentar el desarrollo personal. Ejemplos de estas actividades son los grupos de crecimiento, psicoterapia, talleres de desarrollo humano, escuela de padres, grupos de reflexión etc. (García 2006).

Estas actividades, comparten la característica de realizarse en grupos. Para entrar en la revisión teórica de éstas, primero definiré qué es un grupo.

Existen diversas definiciones acerca de qué es un grupo, estas definiciones varían dependiendo de los criterios que los autores toman en cuenta para dicha denominación.

2.3.1 Definición de Grupo.-

En mis palabras, un grupo es la reunión de varias personas con un propósito en común en donde los miembros comienzan a relacionarse y a crear la propia historia del grupo. En esta interacción se dan roles, aprendizajes y sentimientos que conducen al cambio de las personas que lo conforman.

Para González (2006), un grupo es una reunión más o menos permanente, de varias personas que interactúan e interfluyen entre sí, con el objetivo de lograr ciertas metas comunes, en donde todos los integrantes se reconocen como miembros pertenecientes al grupo y rigen su conducta en base a una serie de normas y valores que todos han creado y modificado.

Para Di Maria & Falgares (2008), denominan grupo a una construcción de la mente, a un organizador mental, a un operador psíquico, a un sentimiento de pertenencia, a una emoción y junto a ello, a un conjunto de interrelaciones psíquicas de personas que se intercomunican entre sí al que hay que observar desde un punto de vista cognitivo y fenomenológico.

González-Núñez (1992), (citado en González-Núñez 2007) habla de ciertas características de los grupos que ayudan a la comprensión de su definición:

La primera de ellas es que todos los grupos poseen una interacción, que implica una dimensión espacio-temporal donde se relacionan los miembros del grupo.

La segunda característica es que en un grupo también hay percepciones y conocimientos de los miembros, es decir, los miembros se dan cuenta de que existe el grupo al cual pertenecen y que toda su conducta ejerce una acción en el medio ambiente.

En todos los grupos también hay motivación y necesidad de satisfacción, los individuos se incorporan a un grupo por que creen que van a satisfacer alguna necesidad de afiliación, pertenencia, éxito, estatus o poder.

Otra característica se refiere a que en todo grupo siempre hay metas y éstas están relacionadas con la motivación ya que el grupo las considera significativas.

Además de las metas, en todo grupo existe una organización que implica propiedades que regulen el funcionamiento grupal como roles, normas y estatutos, ya sean pactados de manera verbal o no verbal.

La última característica que los autores describen se refiere a la interdependencia de los miembros en donde explican que los integrantes reconocen de manera consciente o inconsciente que poseen necesidades y que para satisfacerlas dependen de los demás miembros.

Además de estas características comunes a todos los grupos, los autores Muñoz de Visco & Morales de Barbenza (2010), mencionan que en un grupo los miembros están expuestos a diversas vivencias en situaciones peculiares. Por un lado la vivencia de sí mismo y de su interacción con otros así como la experiencia de encontrarse en un ambiente de sostén y comprensión. Los

individuos tienen necesidad de alimentarse entre sí para poder crecer como personas.

2.3.2 Clasificación de los grupos.-

Los grupos pueden clasificarse de diferentes formas, estas clasificaciones varían tomando en cuenta aspectos como el tamaño de los grupos, los objetivos, la formación, la disciplina de intervención etc. Cabe señalar que todas estas calificaciones son totalmente validadas es por ello que se recomienda revisar aquella clasificación que obedezca a las necesidades específicas en cada situación.

En este trabajo se revisarán algunas de estas clasificaciones. Para Cooley, (en Di Maria & Falgares, 2008) los grupos se pueden clasificar en primarios o pequeños cuya característica principal es que están implicados en solidaridad y afecto como la familia y los amigos; y los grupos secundarios, en donde las relaciones son indirectas y formales como son los grupos de trabajo, los grupos escolares, políticos etc.

Otra clasificación de los grupos es de acuerdo a su tamaño, para Anzieu & Martin, (en Di Maria & Falgares 2008) los grupos pueden ser, multitud, masa, banda y agrupación.

Así mismo los grupos también pueden ser clasificados en base a sus objetivos delimitando su campo de reflexión y de intervención (Di Maria & Falgares, 2008). Dicha clasificación es la siguiente:

Clasificación:	Características
Grupos de Discusión	Promueve intercambio y confrontación respecto a una temática o a una experiencia. Duración de 2 a 10 encuentros.
Grupo de Decisión	Produce elecciones operativas y decisiones dirigidas a resultados. Encuentros limitados.

Grupo de información	Proporciona y recibe informaciones sobre un argumento determinado. Los participantes se limitan a plantear preguntas sobre la información.
Grupo de Observación	Propone la observación de grupos ya existentes recogiendo evidencias de los individuos participantes.
Grupo de Orientación	Se propone escuchar y emerger las expectativas y motivaciones de cada uno, para hacer conscientes de las competencias y responsabilidad de las elecciones.
Grupo de Apoyo	Se propone la confrontación y discusión individual y colectiva del problema de los participantes con el fin de recibir apoyo del grupo. Se le llama también grupo de apoyo psicológico.
Grupo de Couselling	Se propone la confrontación respecto a los problemas de interés personal.
Grupo de Investigación	Se propone el conocimiento, el estudio e interpretación de situaciones que interesan al grupo que trabaja en un proyecto común.
Grupo de Prevención	Promueve la activación y la recuperación de potencialidades en los individuos, identificando hipótesis de proyecto y de programación que tenga relevancia social.
Grupo de educación al bienestar	Desarrolla el área de la cultura y de la creatividad en los espacios recreativos y lúdicos.

Tabla 3. Clasificación de los grupos dependiendo de sus objetivos.

De la clasificación anterior, se puede observar que existen grupos encaminados al desarrollo de las potencialidades humanas, ya sea por el objetivo de brindar apoyo, promover la responsabilidad en el otro, la toma de conciencia así como el desarrollo de la creatividad. Existen otros grupos que pueden entrar en la línea de promover las potencialidades humanas como el grupo psicoterapéutico.

Muñoz de Visco & Morales de Barbenza (2010), denominan grupos psicoterapéuticos a aquellos que pueden definirse como un conjunto de personas reunidas en torno a uno o más facilitadores con el propósito de resolver sus problemas psicológicos, personales e interpersonales en el marco de una comunidad de ayuda.

En ese sentido las autoras también describen lo que es un grupo de autoconocimiento y dicen que este es un agente de cambio cuyo propósito se dirige a facilitar la comprensión cognitiva y la expresión de las vivencias, así como a promover la autoaceptación y los cambios favorables y perdurables, que a su vez se conviertan en hábitos y relaciones interpersonales tendentes a un mayor grado de autorrealización y despliegue del potencial humano.

Estos grupos de autoconocimiento, de desarrollo personal o terapéutico, tienen como objetivo facilitar un espacio interactivo entre los miembros que favorezca la actualización de los problemas sobre los que cada uno de los miembros atraviesan en la vida cotidiana y sobre los que se espera obtener cambios significativos. (Fernández, citado en Muñoz de Visco & Morales de Barbenza, 2010).

Tanto el grupo mismo, como la aplicación de técnicas específicas e intervenciones terapéuticas sirven como instrumentos de cambio, por lo que el trabajo con este tipo de grupos es valioso.

El grupo funciona como un laboratorio experiencial en el que cada miembro puede vivenciarse a sí mismo y en su interacción con otros. En esta interacción permanentemente encuentra desafíos y límites reales que representan de alguna manera los desafíos y dificultades con que se encuentra en su vida diaria. Poder encontrarse con las necesidades de los demás y darse cuenta de cómo impactan éstas en su conducta le ayuda a comprender mejor sus relaciones extra grupales". (Muñoz de Visco & Morales de Barbenza, 2010, p.48).

En ese sentido, García (2006) menciona que el grupo resulta ser de gran aprendizaje para el individuo, partiendo de la base de que toda persona tiende al crecimiento y se encuentra en el ambiente adecuado, siempre que esté abierto al aprendizaje encontrará experiencias enriquecedoras en todos los momentos de su vida.

Por lo tanto el grupo es un medio ideal de aprendizaje por las siguientes razones:

- Ofrece un marco de referencia en el cual se pueden confrontar las ideas, pensamientos y sentimientos con los de otras personas. Esto los aclara, los reafirma o les da la oportunidad de rectificar.
- Ofrece diversas alternativas, se conocen diversos puntos de vista, en donde se pueden identificar las semejanzas y las diferencias con los suyos y tener diversas opciones y panoramas sobre una cuestión.
- Ofrece acercamiento a la realidad, el grupo suele ser una réplica de la sociedad ya que nos muestra distintos modos de ser, de sentir y de pensar, que pueden cobrar actualidad en un momento determinado.
- Ofrece un reflejo de sí mismo, a través de los otros, la persona se observa a sí misma y se relaciona, se identifica con distintas personalidades y maneras de enfrentar la vida.
- Ofrecen un sentimiento de pertenencia, es una de las necesidades básicas del hombre, necesita sentirse participe y un grupo ofrece esta posibilidad.
- Ofrece unicidad, un grupo da la oportunidad de aportar pensamientos e ideas, de compartir sentimientos y la manera de ver la vida y de colaborar en el crecimiento de otras de personas.

2.3.3 Clasificación de los grupos de desarrollo humano.-

Gómez del Campo (2009), hace una clasificación de los grupos de Desarrollo Humano, tomando en cuenta las formas de trabajo de cada uno y las características de formación de los facilitadores que los coordinan, esta diferenciación surge a partir de la clasificación de Rogers en su libro “Los grupos de encuentro” (2004).

Hoy en día existen diferentes grupos tales como grupos de crecimiento, grupos de encuentro, grupos de sensibilización, talleres vivenciales, terapia de grupo con enfoque centrado en la persona y con enfoque gestalt y seminario vivencial, sin embargo todos estos pueden ser llamados bajo la denominación de “Grupos de desarrollo humano”.

Algunas características que la autora distingue en el trabajo de estos grupos son las siguientes:

En los grupos de encuentro, se trabaja con sesiones intensivas que duran desde 8 hasta 72 horas continuas y no tienen seguimiento, es decir, no vuelve a repetirse con las mismas personas en otra ocasión.

En el grupo de encuentro se pueden observar algunas etapas. (Rogers, 2004)

- ❖ Etapa de Rodeos: En esta primera etapa se aclaran las características generales del grupo de encuentro, una de ellas es que el grupo goza de cierta libertad, situación que puede causar confusión en los miembros del grupo. Las relaciones entre los miembros del grupo no son estrechas debido a que la comunicación gira en torno a situaciones o cosas externas.

- ❖ Resiliencia a la expresión o exploración personal: En esta etapa es posible que algunos participantes revelen actitudes personales aunque en ocasiones se sientan ajenos a sus sentimientos y que esto provoque en el

resto de los participantes una reacción ambivalente, pueden expresar ideas contradictorias sin tener conciencia de ello.

❖ Descripción de sentimientos del pasado: La descripción de sentimientos es cada vez mayor entre los participantes, aunque estos sentimientos no pertenecen al presente sino al pasado, sin embargo esto demuestra una expresión del sí mismo más libre y en esta etapa se empieza a reconocer la existencia de problemas del individuo.

❖ Expresión de sentimientos negativos: La primera expresión de un sentimiento significativo tiende a manifestarse en actitudes negativas hacia otros miembros del grupo. De tal manera que en esta etapa los esquemas del individuo pierden rigidez y se manifiesta la responsabilidad personal.

❖ Expresión y exploración de material personalmente significativo: En esta etapa se manifiestan explícitamente los sentimientos inmediatos que un participante experimenta hacia otro, estos sentimientos pueden ser tanto positivos como negativos.

❖ Desarrollo en el grupo de la capacidad de aliviar el dolor ajeno: En este momento los participantes muestran una aptitud natural y espontánea para brindar en forma útil, facilitadora y hasta terapéutica el dolor y el sufrimiento de otros participantes.

❖ Aceptación del sí mismo y comienzo del cambio: Al llegar a esta etapa las personas aprenden a aceptarse a sí mismas, toman conciencia de en qué aspectos están actuando de manera no adecuada y es el momento en el que comienza a transformarse. Los sentimientos no se encuentran organizados de manera rígida y por consiguiente son más susceptibles al cambio.

❖ Resquebrajamiento de las fachadas: Durante el desarrollo del grupo, los participantes van quitando las palabras amables, el entendimiento intelectual y la comprensión de las relaciones mutuas y el disimulo forjado. En el momento en alguna persona exprese su sí mismo, da paso a que el grupo

se esfuerce en alcanzar sus metas; esto exige que el participante sea él mismo y que no oculte sus sentimientos actuales y por el contrario que se quite las mascararas de trato social.

❖ El individuo recibe retroalimentación: En esta etapa del proceso del grupo, el individuo recibe información de acerca de cómo es percibido su sí mismo por parte de los integrantes de grupo, por lo tanto hay interacción libre entre los participantes.

❖ Enfrentamiento: En algunas ocasiones la retroalimentación es muy suave para describir las interacciones que ocurren, sin embargo, en esta etapa un individuo enfrenta a otro, la mayoría de las veces negativamente, poniéndose a su nivel.

❖ La relación existencial fuera de las relaciones del grupo: Para este momento los miembros del grupo comienzan a relacionarse fuera del él. Con el apoyo recibido por parte de los compañeros pueden llegar a encontrar fortaleza, apoyo, comprensión, afecto y disposición.

❖ El encuentro Básico: Es la última etapa del grupo y se desprende de la anterior, aquí los individuos establecen entre sí un contacto más íntimo y directo que en la vida cotidiana.

Es evidente el proceso de crecimiento grupal que se va viviendo en el transcurso de un grupo de encuentro, sin embargo en otros grupo se pueden observar algunas etapas de los grupos de encuentro.

Continuando con las características de los grupos de desarrollo humano; en los grupos de sensibilización y grupos de crecimiento suelen hacerse en sesiones de 2 a 4 horas de duración con una periodicidad que puede ser semanal, quincenal o mensual, y se establece de antemano el número de sesiones que durarán. Pueden inclusive durar una sola sesión.

En los seminarios vivenciales y los talleres de grupo, que es en éste último en el que me centraré en este capítulo, el tiempo, se maneja igual que en los grupos de sensibilización o de crecimiento, con la diferencia de que los talleres y los seminarios vivenciales tienen una duración máxima de 40 horas.

En la terapia de grupo con enfoque centrado en la persona o con enfoque Gestalt se llevan a cabo generalmente con sesiones periódicas (semanales, quincenales o mensuales) de dos horas y duran un mínimo de tres meses y pueden durar hasta 4 años. Ocasionalmente dentro del mismo proceso de terapia se llevan a cabo sesiones intensivas de uno a tres días de duración.

2.3.4 El taller vivencial.-

Debido a la falta de referencias que hay para definir qué es un taller vivencial, he construido la siguiente definición:

Un taller vivencial es un espacio en el cual los participantes se reúnen en grupo para trabajar vivencialmente sobre algún tema específico. Posee una estructura y planeación previa por parte del facilitador en la cual además de contemplar contenidos teóricos, se diseñan ejercicios que faciliten el aprendizaje y desarrollo personal de los participantes.

Como se mencionó anteriormente, en el taller vivencial se pueden observar algunas etapas similares al del grupo de encuentro ya que en el taller vivencial hay una etapa inicial en donde los participantes no se expresan libremente, no hay mayor conciencia de sus problemas ni emociones. En un segundo momento los participantes de un taller comienzan a describir sentimientos pasados y posteriormente se expresan y se aceptan sentimientos negativos para él mismo. Para éste momento el grupo también le retroalimenta y las relaciones interpersonales se hacen más significativas al grado de poder aliviar el dolor ajeno como en el caso de los grupos de encuentro y finalmente hay un crecimiento personal significativo.

a) Los participantes del taller.-

En algunas ocasiones, los talleres están diseñados para un grupo formado previamente, por ejemplo, el grupo de una escuela, el personal de una empresa, etc., en otras ocasiones el taller está dirigido a un grupo con alguna característica, por ejemplo un grupo de amas de casa, un grupo de mujeres violentadas, un grupo de adolescentes, sin importar su procedencia.

Muñoz, (2008), habla acerca de la selección de los participantes de un taller, al respecto menciona que ésta no tiene que ser muy estricta, ya que un taller vivencial puede estar dirigido a cualquier persona que quiera desarrollarse, sin embargo, hay ciertos aspectos que se deben saber respecto a los participantes antes de iniciar un taller:

- Es importante conocer si el participante está en tratamiento psiquiátrico para tener un mayor cuidado de él.
- Si está tomando algún tipo de medicamento ya que esto puede determinar su estado de ánimo
- Si el participante está en tratamiento psicoterapéutico.
- Si el participante está asistiendo al taller solo o acompañado.
- Saber quien lo recomendó al taller.

Existe la creencia que en los grupos de Desarrollo Humano, los participantes deben llevarse bien pero no necesariamente debe ser así, al respecto Muñoz (2008), menciona que lo que se busca en un grupo de este tipo es que haya respeto a la opinión y a la experiencia de los demás; este punto me parece de suma importancia para que los participantes se sientan con la libertad de expresarse sin el temor a ser juzgados por los demás. Por el contrario, se espera que sea un grupo natural, es decir, que se comporte como se comportan naturalmente en la vida, que represente la realidad en el mundo externo con gente que les simpatizan y con otros que no y que descubran bajo las circunstancias más naturales posibles, qué les pasa con las reacciones espontáneas de los demás.

García (2006), habla de algunas semejanzas en los distintos grupos de crecimiento, al respecto dice que los miembros:

- Necesitan sentirse parte de; esto se refiere a que se les reconozca como parte del grupo, se les tome en cuenta e incluso se les extrañe cuando no están presentes.

- Necesitan sentirse aceptados y valorados, ya que al sentir que sus ideas o aportaciones son rechazadas, se viven amenazados al sentir que su persona no es valorada.

- Necesitan sentirse escuchados y comprendidos, no que se les oiga, sino que escuchen sus palabras pero también su corazón, que se les comprendan como cada uno es, respetando su unicidad.

- Otra característica es que los miembros señalan su propio ritmo, dentro de un grupo hay diferentes niveles de aprendizaje, cada uno se descubre en el momento en que tenga la posibilidad de hacerlo.

- Así mismo la relación individual es determinante en el proceso de crecimiento individual y grupal ya que la interacción de persona a persona que se genere entre los miembros del grupo y con el facilitador es el elemento fundamental para acercarse al desarrollo de su propio potencial.

- Se observan roles semejantes dentro de los distintos grupos, la autora ha encontrado individuos que actúan de manera similar, menciona que en todos los grupos hay quienes asumen el liderazgo, quienes siguen a los líderes, los que quieren imponer sus puntos de vista, quienes observan, quienes se defienden etc.

De igual manera se describe el papel tan importante que juega el facilitador en el proceso del grupo.

b) El facilitador del taller.-

Cuando hablo acerca del facilitador del taller, me refiero a esa persona que está frente al grupo impartiendo el taller vivencial. Dentro del Desarrollo del Potencial Humano se le llama facilitador a un promotor del desarrollo humano

y creador de las condiciones necesarias para que cada grupo o cada individuo se desarrollen en función de sus potencialidades, descubra cada uno su propio camino o forma de ser, así como su estilo de crecer.

El facilitador es una persona que no dictamina, no da órdenes pues se ocupa de crear espacios donde se genere la confianza de sus clientes. Algunas características y actitudes del facilitador son:

c) Características y actitudes del facilitador o tallerista.-

Algunos autores han descrito las características que debe tener esa persona facilitadora del crecimiento. Para Muñoz (2008), la persona que está frente al grupo debe tener características tales como libertad, salud física, genuinidad, interés por la gente, empatía, aceptación, flexibilidad, compromiso, calidez e inteligencia; así mismo, desarrollar habilidades como escucha expresividad, intervención confrontación, soporte, diseño, apoyo, frustración, acompañamiento.

Rogers (1993), describe las características necesarias que debe tener un facilitador para favorecer un cambio en cada uno de los miembros del grupo:

- Congruencia, se refiere a la posibilidad de que el facilitador se muestre como una persona real, que también busca su propio crecimiento, que escucha los propios sentimientos así como su manera personal de ser y percibir.

- Aceptación positiva incondicional la cual se manifiesta en una actitud cálida y de aceptación a la persona como es en realidad y no como debería de ser o de actuar. Se traduce en un interés positivo y genuino, sin reservas y sin juicios.

- Empatía, como la capacidad de comprender al otro en sus propios términos, desde su propia realidad y entender sus experiencias tal y como él las ve y las vive pero sin perder la distancia de la propia identidad.

□ Por el contrario, Rogers (1993), menciona que a partir de investigaciones realizadas, las actitudes del facilitador tales como la falta de interés, el distanciamiento y la simpatía exagerada fueron consideradas de escasa utilidad. Así mismo resalta la importancia que tiene las actitudes y sentimientos del terapeuta, y no su orientación teórica: sus procedimientos y técnicas revisten menor importancia que sus actitudes. Esta importancia se debe a la manera en la que las actitudes y procedimientos del terapeuta o facilitador son percibidos por el cliente ya que esta percepción es fundamental.

García (2006), retoma las características del facilitador propuestas por Rogers, agregando el elemento de la fe en los participantes del grupo, como una característica más que debe poseer la persona que esta frente a el.

La fe en los participantes del grupo, se refiere a creer en el potencial de cada uno de ellos, significa percibirlo como un ser capaz de generar cambios en sí mismo. El facilitador deber brindarle la posibilidad de experimentar su autonomía experimentando el cálido sentimiento de la confianza.

Otras características, descritas por García (2006) que el facilitador debe desarrollar son:

- Autoconocimiento; entendida como un proceso en donde cada experiencia ofrece oportunidades de encuentro con uno mismo y así incrementar la conciencia de nuestras motivaciones, sentimientos y posibilidades.

- Apertura, significa estar abierto a las nuevas oportunidades de aprendizaje con la flexibilidad requerida para cambiar, innovar y modificar.

- Sensibilidad, entendida como la capacidad de percibir las necesidades y los sentimientos de los miembros del grupo; escuchar las sutilezas y escuchar más allá de las palabras.

- Entusiasmo, la capacidad de sentir un genuino agrado por lo que se realiza y que contagie su propia motivación al resto del grupo.

- Facilidad para relacionarse de persona a persona, el facilitador debe ser capaz de entablar una relación satisfactoria con los miembros del grupo, respetando y comprendiendo las motivaciones de los participantes del grupo.

- Liderazgo, ser una persona que motiva, orienta, acompaña a su grupo y se hace acreedor a su respeto. Su función no es la autoridad que decide, más bien la de animador que ofrece, alienta y estimula la participación del grupo.

Para Herrejón, (2009), las características de un facilitador del aprendizaje, son las siguientes:

- ✓ Un facilitador está comprometido con su propio crecimiento físico, intelectual, emocional, social y espiritual.
- ✓ Sabe que puede ayudar solamente si es un ser humano potente, una persona con voluntad y recursos para actuar.
- ✓ Muestra respeto hacia su cuerpo.
- ✓ Es consciente de sus propias posibilidades intelectuales, respeta el mundo de las ideas.
- ✓ Lee activa y deseosamente pues está ansioso en ampliar su vista acerca del mundo.
- ✓ Tiene buen sentido común.
- ✓ Atiende a la otra persona tanto física como psicológicamente. Puede leer los mensajes no verbales del otro.
- ✓ Responde frecuentemente al otro ya que está trabajando para comprenderlo.

- ✓ Respeto a su cliente y expresa su respeto al estar disponible para él, trabajando para él sin juzgarlo, confiando en las fuerzas constructivas encontradas en él con la esperanza de que viva la vida tan efectivamente como pueda.
- ✓ Se interesa auténticamente por la persona que ha venido buscando ayuda, no está a la defensiva, es espontáneo y siempre dispuesto a decir lo que piensa y siente, siempre que sea en beneficio de su cliente.
- ✓ Ayuda a su cliente a explorar su mundo de experiencias, sentimientos y conductas, no teme compartir sus propias experiencias y no teme confrontar a su cliente.
- ✓ Siempre es una persona en proceso de desarrollo.

d) Funciones del facilitador o tallerista.-

Rogers (1981), describe las funciones de un terapeuta de grupo, mismas que aplican a las funciones de un facilitador de grupo. La primera función del terapeuta del grupo se refiere a la capacidad de reconocer y manejar los sentimientos cruzados que se desarrollan dentro del grupo, debe esclarecer también sus propios sentimientos hacia los diferentes miembros del grupo, de manera que sea posible responder a cada miembro con una comprensión congruente y por último la posibilidad de liberar el potencial terapéutico del mismo grupo, es decir, el grupo mismo se convierte en un agente terapéutico y adquiere un ímpetu propio con consecuencias terapéuticas claramente mayores que las que resultarían de los esfuerzos del terapeuta solo. Esto se debe a que los mismos miembros del grupo asumen su papel de terapeutas.

El facilitador o terapeuta intenta comprender qué es lo que un miembro del grupo dice y siente para comunicar esta comprensión al grupo y para hacer más fácil y segura las exploraciones de sí mismo del individuo.

García (2006), dice que la función del facilitador será captar a la persona tal como es, aprovechar su característica individual para el enriquecimiento del grupo, en todos los participantes es posible el trabajo si se propicia el

ambiente de aceptación y afecto, comprensión, confianza, libertad, responsabilidad, optimismo y alegría, estructura y organización.

Otras funciones que el facilitador puede desempeñar son:

- Propiciar una experiencia de encuentro personal consigo mismo y con los demás a través del ofrecimiento de los recursos necesarios, la creación de un ambiente adecuado y de una actuación honesta, ética y profesional.
- Detectar las necesidades del grupo para que a partir de ellas, ofrecer recursos que permitan a cada uno encontrar sus propias opciones.
- Favorecer que el grupo mismo genere un sentido de pertenencia e identidad que lo mantenga unido.
- Propiciar un clima de respeto y libertad que favorezca, la confianza y comunicación de entre los miembros del grupo.
- Promover la participación de los participantes respetando el ritmo y el estilo personal de cada uno.
- Coordinar el trabajo, proponiendo actividades pertinentes y favoreciendo la motivación personal y el interés de los participantes.
- Facilitar aprendizajes significativos de manera que cada integrante pueda aplicar la experiencia a su propia vida.

Para lograr estas funciones el facilitador podrá entregarse a tareas tales como:

- ❖ Organizar espacios para trabajar grupalmente.
- ❖ Identificar las expectativas y necesidades del grupo.
- ❖ Estructurar un programa flexible que parta de las necesidades del grupo.
- ❖ Ofrecer metodología dinámica, activa y vivencial.
- ❖ Ofrecer un marco de referencia que le permita al grupo estructurar sus horarios, calendario, normas etc.
- ❖ Atender las necesidades personales de cada uno ofreciendo recursos para,

- ❖ Los diferentes estilos y ritmos de aprendizaje y sin apresurar procesos.
- ❖ Escuchar y comprender no solo sus palabras, sino también los sentimientos que hay atrás de ellas.
- ❖ Guiar la interacción entre los participantes y estimular la expresión de cada uno de ellos.
- ❖ Reflejar, aclarar, resumir, recapitular, formular conclusiones a partir de la participación individual.
- ❖ Apreciar y valorar las aportaciones personales.
- ❖ Llevar un registro de la experiencia con el fin de darle secuencias y de analizar los logros y las áreas susceptibles de mejorarse.
- ❖ Prepararse permanentemente, actualizarse e innovarse.
- ❖ Actuar con ética profesional en todo momento.

Puedo concluir que los grupos en general ofrecen un espacio para que los integrantes puedan llevar a cumplir ciertos objetivos; sin embargo por el hecho de pertenecer a él los individuos en general se sienten bien retribuidos.

De igual manera en los grupos de desarrollo humano como el taller vivencial, la experiencia de los miembros es altamente enriquecedora pues el objetivo mismo es propiciar el autoconocimiento y el crecimiento de los integrantes por ellos es indispensable que el facilitador sea una persona con las características necesarias para llevar a cabo esta función.

3. METODOLOGÍA.-

1.1 Tipo de la investigación.-

Esta investigación se realizó bajo el enfoque cualitativo ya que es el más apropiado para este trabajo al interesarse en las formas en las que el mundo social es, interpretado, comprendido, experimentado y producido. (Mason, en Vasilachis, 2007); así como también se centra en la valoración y el intento por descubrir la perspectiva de los participantes sobre sus propios mundos. (Marshall & Rossman en Vasilachis, 2007).

De ésta manera, bajo el enfoque cualitativo se buscó comprender la experiencia del grupo integrado por el personal de la estancia infantil a través de sus discursos en el taller vivencial.

El método utilizado para la realización de esta investigación fue la fenomenología ya que busca conocer los significados que los individuos dan a su experiencia, lo importante es aprehender el proceso de interpretación por el que la gente define su mundo y actúa en consecuencia. (Rodríguez, Gil & García, 1999). Por lo tanto en este trabajo se logrará la visión de las cosas desde el punto de vista de las participantes, describiendo y comprendido su experiencia.

3.2 Participantes y Escenario.-

Este trabajo se llevó a cabo con el personal que trabaja en la estancia infantil “Jorenguarini” y la intervención se realizó dentro de las instalaciones de la misma.

Los participantes de la investigación fueron en un inicio fueron 18 personas que laboran en la estancia infantil, sin embargo, el análisis de la información se realizó únicamente con 4 mujeres quienes cubrieron el 100% de asistencia

al taller ya que en el transcurso de las sesiones el grupo se fue reduciendo. En el apartado de procedimiento se describirá el proceso del grupo.

Para fines de confidencialidad se hará referencia a las participantes utilizando la primera letra de su nombre. En el siguiente cuadro se presentan algunos datos de ellas:

Participante	Edad	Se desempeña en la escuela como:
O	43 años	Personal Administrativo
P	23 años	Maestra de grupo
T	25 años	Maestra de grupo
C	18 años	Auxiliar de educadora

Tabla 4. Participantes

3.3 Técnicas para recolección de información.-

Las técnicas para recolectar la información fueron la historia de vida, la fotobiografía, y la observación participante, a partir de un taller vivencial que fue la estrategia de intervención. A través de este taller se pretendió que el personal de la estancia infantil desarrollará las habilidades de la inteligencia emocional tales como el autoconocimiento, el autocontrol emocional, la motivación, la empatía y las habilidades sociales.

El taller constó de 12 sesiones distribuidas en tres meses, teniendo una sesión semanal de dos horas. Durante el desarrollo de este taller se pudieron identificar 3 momentos, el primero de apertura al cual se le dedicó una sesión en donde se realizó la presentación del mismo así como la presentación del facilitador y los participantes, a través de dinámicas que facilitaron romper el hielo. El segundo momento corresponde al desarrollo del taller para el cual se destinaron 10 sesiones; en éstas se trabajó con las habilidades emocionales, a través de la explicación de la teoría y ejercicios vivenciales que facilitarán el desarrollo de las mismas así como al toma de conciencia de las participantes.

El tercer momento, de cierre, corresponde a la última sesión en donde se recopiló el aprendizaje adquirido por las participantes a través de sus relatos. Las técnicas utilizadas en cada sesión se describen en el anexo 1.

3.4 Procedimiento.-

Como se mencionó anteriormente el taller se inició con un grupo de 18 personas que se desempeña en distintas áreas de la estancia infantil tales como el área administrativa, área de limpieza, área de cocina y área pedagógica conformada por las maestras de grupo. De los 18 participantes, 17 eran mujeres y 1 hombre, todos ellos entre los 18 y 40 años de edad aproximadamente.

La invitación al taller fue por parte de la dirección, misma que se extendió a todo el personal pidiéndoles que asistieran de manera obligatoria a la primera sesión. A partir de la segunda la asistencia fue voluntaria por lo que para la sesión 2 desertaron 7 personas, quedando el grupo en 11, sin embargo, en la siguiente sesión (3), regresaron 3 personas más, asistiendo 15 en total. En esta sesión se trabajó con el tema de la conciencia emocional, desde mi punto de vista el tema y la dinámica fueron amenazantes para algunos participantes pues se observaban tensos y se reusaron a compartir después del ejercicio, por lo que para la sesión 4, desataron 3, quedando el grupo en 11 personas nuevamente.

En las sesiones 4 a 7, el número de integrantes se mantuvo en 11 y fue en esta última (7) en donde la dinámica abrió un conflicto entre dos compañeras y a pesar de que lo hablaron entre ellas esto influyó para que el grupo se dividiera de tal manera que para la sesión 8 asistieran 7 personas, desertando una de las involucradas en el conflicto de la sesión anterior y a pesar de que la otra involucrada en el conflicto sí asistiera, pidió permiso para salir una hora antes y no regresó a ninguna otra sesión; de tal manera que para la sesión 9, asistieron únicamente 4 personas que fueron las que concluyeron el taller.

Lo anterior describe el proceso de grupo durante el taller así como la forma en la cual éste se fue transformando; cabe señalar que algunos motivos por los que los participantes desertaron fueron en primer lugar el horario del taller,

ya que les implicaba quedarse después de su jornada laboral; los compromisos personales que ya habían adquirido, la resistencia al trabajo personal, y el conflicto entre los compañeros en donde es probable que las amigas de ambas se aliaron para dejar de asistir al taller al mismo tiempo.

El taller se llevó a cabo en 12 sesiones semanales durante los meses de marzo, abril y mayo del año en curso. La duración de las sesiones fue de 2hrs. aproximadamente en donde a través de ejercicios y dinámicas de sensibilización se le facilitó al grupo la oportunidad de hablar acerca de ellos mismos.

Se utilizaron algunas estrategias de apoyo para la obtención de datos tales como llevar una bitácora para tener registro de todas las sesiones así como la observación por parte de una cofacilitadora en el taller.

4. HALLAZGOS Y DISCUSIÓN.-

Para el análisis de la información obtenida en el taller definí 5 categorías en relación a los objetivos de la investigación y los temas que se trabajaron durante el mismo, dichas categorías se presentan en la siguiente tabla:

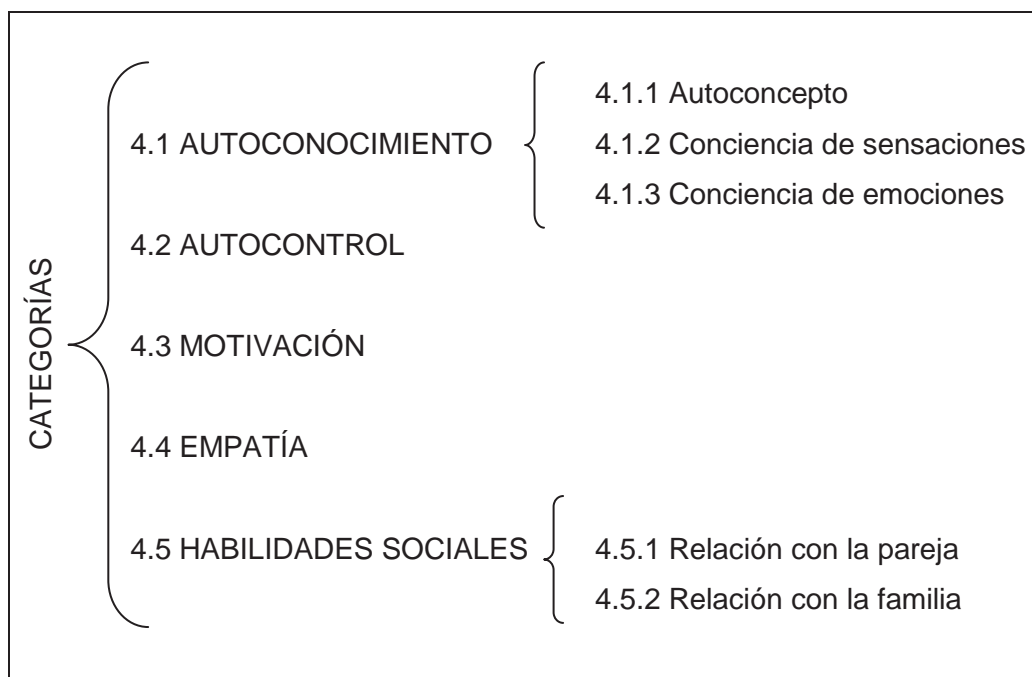


Tabla 5. Tabla de Categorías y Subcategorías

4.1 AUTOCONOCIMIENTO.-

Esta categoría es la primera habilidad emocional que se desarrolla para gozar de inteligencia emocional. En esta categoría se describe como las participantes adquirieron dicha habilidad a lo largo del taller. Esta categoría se subdivide en autoconcepto, conciencia de sensaciones y conciencia de emociones.

4.1.1 Autoconcepto.-

El autoconcepto es la opinión que se tiene acerca del sí mismo, hace referencia a todos los aspectos que definen a la persona tales como las habilidades, los rasgos físicos, los valores, los sentimientos y las actitudes así como también las limitaciones. En esta subcategoría se analizará el autoconcepto de las participantes al inicio y al final del taller.

En la primera sesión del taller las participantes realizaron un ejercicio de presentación en el cual se les pidió que caminaran por todo el salón observando unas imágenes de diferentes animales que previamente se habían pegado a la pared; de manera individual deberían elegir el animal que más llamara su atención y posteriormente se presentarían ante el grupo describiendo las características del animal que habían elegido y después compartirían en qué se parecían a dicho animal.

A continuación se presentarán de manera textual los discursos de las participantes durante el ejercicio de presentación, estos discursos van seguidos de un número que representa la sesión en la que lo expresaron.

O: “Yo elegí un oso por que es un animal que me gusta mucho por que es cariñoso, grande, fuerte, esta pachoncito y creo que puede ser visto como algo que inspira ternura pero a la vez miedo y me identifico con él por que, (un silencio), creo que puedo ser muy tierna y cariñosa pero también me defiendo y a veces saco las uñas y me tienen miedo, (se ríe)”.¹

Al mencionar las características del Oso, la participante “O”, habló con seguridad y fluidez verbal, sin embargo, a pesar de que había tenido un tiempo previo para pensar en qué se parecía a este animal, al momento de identificarse con él, hizo una pausa para pensarlo, como si le constara trabajo ver dichas características en ella misma.

En ejercicio la participante C, expresó lo siguiente:

C: “A mi me llamó la atención esta tarjeta, (la muestra al grupo) a mi me gustan las catarinas por que considero que a pesar de su tamaño son animalitos muy independientes, pueden andar por donde quiera, en las flores, en los árboles, su color es muy vivo y a pesar de ser tan pequeñas llaman la atención de los demás; (pausa), yo soy como una catarina por que disfruto de la naturaleza, (se ríe) y soy muy activa”. ¹

La participante "C" se define como una persona muy activa que disfruta de la naturaleza, al compartirlo con el grupo se mostro tranquila y segura como si éstas fueran características que ya había identificado en ella en algún otro momento.

La participante P se identificó con un Pato y dijo lo siguiente:

P: "Me gustan los patos por que están bonitos, estos animales disfrutan del agua, son muy hábiles en su territorio nadando, pero cuando caminan son más lentos y respecto a mi, pues mi territorio es estar con los niños y me siento que hago bien mi trabajo pero en lo sentimental no soy tan hábil".

La participante reconoce tener cierta dificultad en el terreno emocional y al mencionarlo se sonrojó como si abrir esto ante el grupo le causara pena.

Por último, la participante T se identificó con un tigre:

T: "Yo elegí un tigre porque siempre los prefiero, se me hacen un animal muy elegante, muy bonito por sus colores, sus ojos, es muy fuerte, impone respeto y admiración y como que goza de ser el centro de atracción; mi hermano me dice que tengo ojos de tigre, yo creo por eso me gustan". 1

Con esta expresión puedo darme cuenta que T se identificaba con el tigre desde antes de hacer el ejercicio al decir que siempre lo prefiere, sin embargo, no se visualiza con las características del animal en cuanto a poseer una personalidad fuerte y gozar de ser el centro de atracción, por el contrario, la participante siempre se mostró como una persona tímida y callada que prefería no externar su opinión y cuando se veía obligada a compartirla se apenaba. Es probable que ella posea las características que percibe en el tigre pero que éstas estén tan ocultas al grado de no percibir las.

Con el ejercicio anterior las participantes pudieron trabajar en el autoconocimiento al pedirles que reflexionaran sobre las características que comparten con los animales que eligieron y al hacerlo pude observar cierta dificultad y sorpresa por parte de ellas en el momento de compartirlo al grupo.

En sesiones posteriores, cuando el taller se encontraba en la parte media y el clima de confianza en el grupo era mayor, se recuperaron algunos discursos en los cuales las participantes hablaron de la opinión que tenían respecto a sí mismas compartiendo aspectos que consideraban desagradables sin identificar cualidades, como si les fuera más fácil identificar los aspectos negativos en ellas.

Para este momento del taller las participantes se describen como personas inseguras, sentimentales, desconfiadas, vanidosas, metiches, criticonas, impulsivas, celosas, posesivas, tímidas, calladas y devotas.

En los siguientes discursos se presentan ejemplos:

O: "Soy muy chillona y sentimental". 3

O: "Considero que una de mis cualidades es que soy vanidosa, arreglada y que también me visto bien, mis defectos son que soy muy observadora y un poco metiche, criticona y entrometida". 5

P: "Tengo un defecto, soy muy sensible, si alguien me dice "estas fea", me lo creo y me siento mal por eso". 9.

C: "Yo siempre he tenido un complejo, antes tenía mucho sobrepeso, soy propensa a la diabetes por herencia y los médicos me dijeron que si no bajaba de peso tendría hipertensión y por este complejo de sobrepeso perdí muchas oportunidades y me cerré muchas puertas con los muchachos". 10

En el primer ejemplo, la participante “O” se describe despectivamente como “chillona” al considerarse una persona sentimental, al mencionar esto la participante se encontraba llorando y se percibía en ella una actitud de molestia como si le enojara llorar y sentirse vulnerable. En otra sesión, la misma participante, habló de sus cualidades pero con aspectos superficiales como arreglarse y vestirse bien lo cual muestra que hasta ese momento ella no lograba tener un autoconcepto más objetivo sobre ella misma.

En el ejemplo de P, se observa como considera su sensibilidad como un defecto, como en el caso de O, y además su autoconcepto esta formado por las opiniones que otros tienen sobre ella sin cuestionárselo, lo cual la llega a lastimar en muchos momentos, en ese sentido, Hurlock (2002) afirma que el autoconcepto que la gente tiene de sí misma, se desarrolla inicialmente en la familia a partir de los conceptos tempranos transmitidos por los padres y de esta manera el individuo aprende a reconocerse tal y como es, con cualidades y defectos, sin embargo, cuando se llega a la edad adulta, se espera que la persona pueda discernir éstos mensajes que de alguna manera le han introyectado en la infancia, situación que no se ve en la participante.

En el ejemplo de la participante C, habla acerca de cómo ha afectado su sobrepeso en la relación con los hombres, sin embargo, pude observar que ésta situación le ha afectado en las relaciones interpersonales en general ya que en distintos momentos ella manifestó caerle mal a la gente y que se consideraba como una persona desconfiada; durante el taller se notó que ponía distancia con las compañeras, hablaba poco con ellas al inicio y final de las sesiones y en ocasiones se sentaba aislada del grupo; sus intervenciones estaban encaminadas a preguntar dudas teóricas más que a compartir su sentir; cuando en una sesión se le pidió que hablara sobre lo que había visualizado en la fantasía dirigida manifestó haberse quedado dormida, sin embargo durante la realización de dicha fantasía se observó en ella cambios en sus gesticulaciones como si estuviera viviendo la dinámica.

Estos son algunos discursos que ejemplifican la desconfianza de C en la gente:

C: “Por ser nueva siempre le caigo mal a la gente, desde la secundaria he tenido problemas pues me decían que soy sangrona, lo que pasa es que primero pongo barreras, soy tímida”. 7

C: “En el taller mostré una personalidad diferente a la que soy, soy muy tierna con los niños pero con los adultos acepto que me cuesta trabajo, me pongo barreras”. 12

Con el taller de IE las participantes fueron construyendo un autoconcepto real, es decir un autoconcepto basado en los aspectos tanto positivos como negativos de su personalidad. En la etapa final del curso comentaron como se percibían a ellas mismas después del aprendizaje adquirido en el taller y esto fue lo que comentaron:

O: “Me siento triste porque ya me había acostumbrado a venir al taller, pero contenta también porque me voy como otra persona, ahora sé que yo tengo la posibilidad de mejorar todo lo malo que pase en mi vida, se que cuento con mis hijos, mi trabajo, se que soy un ser humano que comete errores y creo que los seguiré cometiendo pero que también puedo corregirlos, gracias por todo”. 12

T: “Aquí aprendí a expresarme sin miedo, yo soy tímida pero eso no puede impedirme que me exprese para defender lo que quiero ya también aprendí que soy valiente y no me voy a rendir”. 12

Y: Se que valgo mucho, aprendí que ser sentimental no es un delito y con mi sensibilidad llenare a mi hijo de amor”. 12

Con las expresiones anteriores puedo concluir que las participantes desarrollaron su autoestima durante el taller al manifestar sus deseos de ser felices y la confianza en su propia capacidad de hacer frente a los problemas que se les presenten en su vida, como lo afirma Branden (1997), la

autoestima es la capacidad de pensar y de afrontar los desafíos de la vida, así como la confianza de saber que se tiene derecho a ser feliz.

En la siguiente subcategoría se analizará la conciencia de sensaciones en las participantes.

4.1.2 Conciencia de sus sensaciones.-

En esta subcategoría identifiqué que el contactar con sus sensaciones corporales es algo que no suelen hacer en la vida cotidiana. Para facilitar en las participantes la toma de conciencia de sus sensaciones, en el taller se les puso un ejercicio en el cual se les pidió sentarse en el suelo con los ojos vendados. Inicialmente se trabajó con una sensibilización para relajarlas pidiéndoles que prestaran atención a las sensaciones de su cuerpo. Se les invitó a explorar a través de los sentidos del tacto, gusto, olfato y oído algunos elementos que se les presentaban como agua con gas, pastilla de menta, papa frita, de tal manera que pudieran identificar las sensaciones que experimentaban.

Este ejercicio les ayudó a utilizar el resto de sus sentidos al estar con los ojos cerrados, sin embargo, para algunas participantes la experiencia fue difícil como en caso de P que se sintió incomoda al perder el contacto visual:

P: "Al estar con los ojos cerrados sentí una sensación de ceguera que me desesperó y tuve que usar todos mis sentidos para identificar las cosas". 2

La participante T también comentó sobre el ejercicio:

T: "Creí que las papas eran un pedazo de tronco hasta que lo sentí grasosito. El olor y el sabor me hicieron pensar que no eran "Sabritas". El refresco me dio asco, aun lo siento y con la pastilla también desconfié, creí que se trataba de otra cosa, sentí el papel, lo toqué, lo escuche y así me fue más fácil." 2

C, comentó lo siguiente:

C: “Me costó trabajo entrar a la sensibilización, cuando nos pidieron que tocáramos la papa, sentí arenoso y tuve la necesidad de olerlo pero no lo hice, cuando escuché que mis compañeras que la estaban probando, yo me atreví y me gustó pero aun así sentía inseguridad con el refresco me paso lo mismo, me sentía insegura y cuando lo probé no me agradó así que la pastilla ya no la probé porque me dio miedo”. 2

En la expresión anterior nuevamente se hace evidente la desconfianza de C y ésta le impide realizar el ejercicio.

En general, se puede observar que para este momento del taller las participantes tenían dificultad para hacer conscientes sus sensaciones corporales, lo cual interrumpía el proceso natural orgánico que describe Muñoz (2009), mencionando que dicho proceso en algunas ocasiones es disfuncional debido a que las necesidades son pensadas y dejan de ser sentidas por la persona. Este proceso puede ser bloqueado a nivel de sensación/percepción, como en el caso de las participantes y al haber una interrupción a nivel de sensaciones se crea una desensibilización corporal que impide sentir con claridad.

Al finalizar esta sesión (2), se les asignó como tarea escribir qué sensaciones producían las actividades de su vida cotidiana identificando si era agradables o desagradables, cómo lo sentían y en qué parte del cuerpo lo sentían. En la siguiente sesión (3) se les preguntó acerca de su tarea y ellas comentaron:

O: “Yo hice la tarea en los primeros días, el sábado al bañarme dediqué más tiempo para hacerlo y se sentí como caían las gotitas de agua caliente” 3

T: “Me doy cuenta de que cuando me siento en el salón y los niños se me acercan a jugar me da mucha emoción, identifiqué una sensación agradable en mi estómago”. 3

P: “Yo me di cuenta que al ver a mi novio sentí algo raro en mi estómago, ahora entiendo por que dicen que el estar enamorado se sienten mariposas en el estómago”. 2 (se ríe).

El conocer la importancia de ser conscientes de sus sensaciones corporales así como el hecho de preguntarles constantemente durante las sesiones cómo se sentían no solo a nivel emocional sino también corporal, les facilitó desarrollar la habilidad para identificarlas hasta que lograron hacerlo y en sesiones posteriores identifiqué que en sus discursos, las participantes incluían la conciencia de sensaciones de manera más automática:

Este es un ejemplo que ocurrió en la sesión 6 en donde P además de identificar su tristeza, se da cuenta que ocurría con su cuerpo y lo mismo sucedió con O y P en las sesiones 7 y 9:

P: “Aunque se que es lo mejor, me da tristeza pensar que ya no va a regresar a mi, estoy en el proceso de aceptarlo o correr a él nuevamente... (Silencio), siento como una presión en mi pecho, como si me fuera a enfermar o no sé si serán las ganas de llorar”. 6

O: “Yo percibo un dolor de cabeza en este momento”. 7

T: “Hasta escalofrió me dio con la noticia”. 9

Una vez que las participantes lograron tomar conciencia de sus sensaciones corporales se puede decir que estaban listas para comenzar el trabajo con la conciencia emocional ya que de acuerdo a Greenberg & Pavio (2000), la sensación es el surgimiento de una emoción, que provoca una tensión aun no definida y que distrae a la persona de su reposo anterior.

4.1.4 Conciencia de sus emociones.-

En esta subcategoría se describe cómo las participantes desarrollaron la habilidad de la conciencia emocional, es decir, la habilidad para identificar sus emociones en diferentes situaciones de su vida.

El enojo, la tristeza y el miedo, fueron las emociones que las participantes manifestaron con mayor frecuencia tanto al inicio como al final del taller, sin embargo en las primeras sesiones identifiqué en algunas de las participantes cierta resistencia para aceptar el enojo y ésta emoción era encubierta por otra como por ejemplo la tristeza.

Estos son algunos discursos:

P: “Traigo mucho sentimiento por una situación que sentí muy injusta y que me avergüenzo tanto que me da tristeza que no puedo sentir enojo por mis creencias, pero no puedo ni soportar a las personas, ni verlas, me da como corajillo y mas porque no pude decir lo que sentía a la persona en ese momento y preferí ignorarla para no faltarle al respeto y decir algo de lo que no siento o me arrepienta de decirlo.” 5

La participante P habla sobre un problema con una persona, al compartirlo comienza a llorar, su cara estaba tensa y su mano empuñada, como si realmente estuviera sintiendo el enojo y quisiera contener el llanto; a raíz de este problema ella refiere sentirse enojada y lastimada, sin embargo le es difícil aceptar su sentir y lo minimiza como “corajillo” ya que aceptar esta emoción modificaría el concepto que tiene de sí misma; al respecto Martin & Boek, (2002), dicen que nadie nos enseña a cómo conocernos, cómo sentir; por el contrario, desde niños nos preparan para dar estas respuestas automáticas y tapar los sentimientos que son catalogados como malos.

Otro ejemplo de cómo las participantes se resistían a experimentar enojo es el siguiente:

P: “Yo soy de las personas que si me hablan les pongo mucha atención, pero con una persona en especial no porque me lastimó y no lo puedo superar. No me pareció, no estoy bien con lo que hizo pero tengo un conflicto interno, yo no soy así, peleonera, rencorosa, yo no soy así”. 6

En esta expresión se observa que P acepta con mayor facilidad su enojo pero aun tiene dificultad para aceptarlo ante los demás.

La resistencia al enojo de las participantes se puede explicar a través de la creencia que tienen algunas personas al considerar dicha emoción como negativa, y por este introyecto la reprimen o minimizan; Muñoz (2009), explica que los introyectos son mensajes que el individuo recibe en una edad temprana de personas significativas como por ejemplo los padres o maestros, con respecto a la persona misma, la vida y los demás. En este caso, las participantes introyectaron de manera implícita que el enojo no se debía expresar. El discurso de las participantes que ejemplifica este introyecto es fue el siguiente:

T: “Bueno, yo no recuerdo que alguien me dijera que no me enojara pero lo que si veo es que cuando mi mamá no me deja salir, me da coraje y me tengo que aguantar y tengo que ayudarle como si nada porque si no, ella se enoja conmigo”. 6

C: “Las emociones positivas o buenas son la alegría y el amor y las negativas son el enojo, el miedo y la tristeza”. 4

Lo anterior afirma lo que Plascencia (2006) dice respecto a las emociones, manifiesta que éstas suelen clasificarse socialmente como negativas o positivas, lo cual origina una serie de prejuicios que interfieren en cómo las expresamos por lo que actuamos de manera contraria a lo que sentimos o inhibimos la expresión emocional más espontánea.

En el transcurso de las sesiones la participante “P” mostró una mayor apertura a la experiencia, es decir, mayor apertura a experimentar todos y cada uno de sus sentimientos, característica de las personas que están en el proceso de vivir plenamente, en palabras de Rogers (1993), una persona con mayor apertura a la experiencia es aquella que posee mayor capacidad de escucharse a sí misma y experimentar lo que ocurre en su interior; se abre a sus sentimientos de miedo desánimo y dolor así como a los de coraje, ternura y pánico. En la última sesión la participante comentó lo siguiente:

P: “Me voy contenta y reflexionando tantas cosas que puedo mejorar y cambiar, de que he aprendido a descubrir mis cosas y sentimientos que no quería reconocer”. 12

A pesar de que a la tristeza y el miedo también son consideradas como emociones negativas, las participantes identifican con mayor apertura estos sentimientos y los comparten con las compañeras, sin embargo, conforme transcurren las sesiones los van reconociendo con mayor claridad.

Como ejemplo están las siguientes expresiones:

P: “Yo no estoy bien, desde que entré a la sesión siento como miedo, pero me hago la valiente. En muchas ocasiones no sé de mi novio y eso me pone mal”. 4

P: “Tengo miedo a no ser fuerte para sacar a mi bebé adelante y que no me importe el qué dirán”. 12

En la primera expresión que se muestra como ejemplo, la participante P habla del miedo pero de forma vaga sin concretar qué es exactamente lo que le provoca esta emoción y al manifestarlo se observaba en ella cierta confusión y dificultad para comprender por qué el hecho de no saber de su pareja la hace sentir miedo, por lo tanto no logra identificar que esta emoción tiene que ver con el hecho de imaginar que él ya no la va a buscar más.

En sesiones posteriores P, ya logró identificar de manera muy concreta qué le da miedo en ese momento de su vida, esto habla de un incremento en la conciencia emocional. Para esta sesión (12), al hablar de sus emociones la participante se mostraba más segura es decir, sus expresiones eran más firmes y concretas mostrando mayor conocimiento de sí misma.

Al final del taller, además de P, otras participantes también mostraron un incremento en la conciencia emocional que se manifiestan en los siguientes discursos:

O: “Esta semana estuve entre comillas tranquila, en ratos me sentí tranquila, en ratos no, no sé, como con tristeza o así, por mis problemas”. 4

O: “Hablar de esto me pone triste, discúlpeme, soy muy chillona estoy nostálgica”. 12

Se puede observar en el ejemplo anterior que en la primera expresión “O” (sesión 4), habla de la tristeza con rodeos, es decir comienza diciendo que estuvo tranquila y después lo duda hasta reconocer la tristeza por sus problemas. Ciertamente para esta sesión, la participante O no se encontraba tranquila, por el contrario se le percibía inquieta, triste y con mucha necesidad de expresarse.

Para la sesión 12, esta participante ya está más fortalecida y hay un incremento en la conciencia emocional al expresarse de forma muy concreta respecto al mismo problema, la separación con su esposo.

Puedo concluir que la mayoría de las participantes desarrollaron la habilidad emocional del autoconocimiento, comenzando por incorporar aspectos positivos en su autoconcepto, logrando identificar sus sensaciones corporales y reconociendo emociones que hasta ese momento habían negado como por ejemplo el enojo.

Una vez que las participantes desarrollaron el autoconocimiento, en la siguiente categoría se analizará cómo manejan sus emociones.

4.2 AUTOCONTROL EMOCIONAL.-

En esta categoría descubro que el taller vivencial también les ayudó a las participantes a manejar sus emociones de una forma más congruente y asertiva esto se logró a partir de que se fue desarrollando el autoconocimiento y por consecuencia la conciencia emocional, tal como lo describe Martin & Boek (2002), el autoconocimiento es un elemento central de la IE, pues poder hacer una apreciación y dar nombre a las emociones es uno de los sillares de la inteligencia emocional en donde se fundamentan la mayoría de las otras cualidades emocionales.

A continuación describiré cómo fue modificándose el manejo de emociones de la participante O a lo largo del taller:

Al inicio del taller, la participante “O” explotaba y perdía el control comportándose impulsiva y agresiva al experimentar enojo, es decir, el comportamiento social que utilizaba para responder a sus emociones era el de las conductas agresivas, mismo que describe Navarro (1999), argumentando que las personas que suelen utilizar las conductas agresivas pierden el control, estallan y vuelcan su enojo hacia afuera, como en el caso de la participante O.

Este es un ejemplo de cómo O manejaba su enojo con agresividad:

O: “Cuando me enojo me da mucho coraje que mi hijo el chiquito se ponga terco y me desespero. El otro día me sentí desesperada, me quite el cinturón y le pegue”. 3

De acuerdo con Goleman (2000), cuando se experimenta enojo se perciben una serie de cambios fisiológicos que permiten reaccionar acorde a éste sentimiento. La sangre fluye por las manos, se eleva el ritmo cardíaco y hay

un aumento de hormonas, como la adrenalina que genera un ritmo de energía fuerte como para originar una acción vigorosa como en el caso de la participante que no se pudo contener en pegarle a su hijo.

Además de las conductas agresivas, otra forma en la que las participantes manejan su enojo es trabajando como en el caso de “O” y “P”, de ésta manera ellas se olvidan de lo que sienten:

O: “Tengo problemas con el papá de mis hijos y estoy muy explosiva. En mi trabajo me distraigo y me siento normal, pero en la calle si me han dado ganas de llorar y me tengo que aguantar”. 4

P: “Para mí, mi trabajo es sagrado, además de que disfruto los niños, me gusta porque veo a mis amigas y podemos platicar y aunque ande triste o así, me distraigo y me siento mejor”. 9

Para las participantes el trabajo es un espacio que les ayuda a olvidarse de sus emociones, sin embargo, Plascencia (2006), menciona que intentar controlar las emociones, “tragándolas”, sin procesarlas ni digerirlas, da como resultado constantes bloqueos energéticos que pueden dar lugar a alteraciones físicas y bioenergéticas que conducirían directamente a la enfermedad. En ese sentido el utilizar algunos espacios que aparentemente faciliten el olvido de lo que se siente no es un manejo asertivo de las emociones como en el caso de las participantes y prueba de ello es cómo en la expresión de arriba a “O” le dan ganas de llorar cuando está en la calle.

Para la participante O, fue muy importante el taller por que encontraba en éste un espacio para desahogarse, generalmente era la primera en tomar la palabra cuando se les preguntaba cómo se sentían al inicio de la sesión sus intervenciones eran largas, se desahogaba llorando y se fortalecía al escuchar el apoyo de las compañeras cuando le reflejaban su capacidad para resolver problemas dentro de la escuela, su personalidad fuerte y dominante para relacionarse en el trabajo, su valentía para estar sola con sus hijos así como su parte divertida con las compañeras a pesar de los problemas

personales. De esta manera el tener un espacio para ella, el reflejo del grupo y de la facilitadora fueron elementos importantes en el proceso de aprender a controlar sus emociones ya que en el transcurso del taller fue mostrando que al hablarlo se quedaba más tranquila lo cual le permitía funcionar mejor en su casa y su trabajo.

Para la sesión 5, la participante O manifiesta como le ayudaba hablar ante el grupo:

O: “Me quedó muy enojada, pero si no lo hablo, me volvería loca”. 5

Lange (2000) dice que si el enojo no se expresa la persona tiende a sentirse impotente en muchos aspectos de su vida convirtiéndose en individuos pacíficos, retraídos y sin autodeterminación. El taller les brindó a las participantes la oportunidad de abrirse y de esta manera encontraron una forma de manejar sus emociones, a través de la expresión verbal de las mismas. Muñoz (2009), menciona que las emociones pueden ser expresadas de cuatro formas, en acciones o conductas, verbalmente, como es el caso de las participantes, no verbalmente o con signos psicósomáticos.

En la siguiente expresión O comenta en una de las últimas sesiones del taller cómo le ayudó el grupo en cuanto al manejo de sus emociones:

O: “A partir del curso comencé a frenar muchas actitudes que tenía, no en la escuela, sino en mi casa, comencé a conocerme”. 11

Además del enojo, las participantes aprendieron en el taller a controlar el miedo. Redorta (2006) explica que el miedo es una emoción que se experimenta ante un peligro real e inminente y es activado por amenazas a nuestro bienestar físico o psíquico de tal manera que cuando alguien percibe el riesgo de ser atacado, se dispara el miedo que le induce a ponerse a salvo, esto se puede observar claramente en el caso de “O” quien comenta lo siguiente en la sesión 4 y 5:

O: “Por miedo me he aguantado muchas cosas”. 4

O: "Hace 22 días discutimos, le eché la ropa a la calle, pero él me dijo que si o no le abría iba a hacer un escándalo e iba a romper la puerta, me dio miedo y le abrí". 5

En las expresiones anteriores es claro como al experimentar miedo, la participante se pone a salvo "cediendo" ante los demás, especialmente con su pareja.

Se puede decir que a partir del trabajo con las habilidades emocionales como la conciencia emocional y el autocontrol la participante enfrentó dicha emoción ya que al finalizar el taller ella misma comenta sentirse más fuerte de tal manera que sentir miedo no le era amenazante:

O: "Todo lo que estoy pasando y lo que viene me da miedo pero también se que ahora estoy más fuerte y el miedo no me va a detener".

10

En conclusión de esta categoría, se puede identificar que había dificultad en las participantes no solo para reconocer emociones desagradables, sino también para manejarlas, sobre todo aquellas que socialmente son clasificadas como negativas tales como el enojo y el miedo.

Fue significativo el cambio en cuanto al manejo de éstas, ya que las participantes pasaron de las conductas agresivas y la evasión de la emoción a la expresión de las mismas como una alternativa para enfocar la energía provocada por dichas emociones.

En la siguiente categoría se analizará la habilidad de la empatía y la forma en la que las participantes la desarrollaron a lo largo del taller.

4.3 EMPATÍA.-

Al trabajar con la habilidad de la empatía la mayoría de las participantes manifestaron no saber el significado de esta palabra y a pesar de que había

una buena relación entre ellas, en el caso de “O”, descubrió no ser empática; pude observar que para ella era difícil escuchar a sus compañeras ya que tenía mucha necesidad de ser escuchada, en algunas sesiones observé que se desesperaba mientras otras compartían, veía su celular, se salía del salón, se paraba a prender la luz y en una ocasión se quedó dormida, sin embargo, logró identificar lo que le sucedía al revisar la teoría de dicha habilidad emocional y al final del taller se mostró más interesada por comprender a sus compañeras, cabe mencionar que para ese momento la participante ya poseía mayor conciencia emocional para poder comprender las emociones de los demás, tal como lo describe Goleman (2000), la empatía se constituye sobre la conciencia de uno mismo, es decir, cuanto mas abiertos estemos a nuestras propias emociones, más hábiles seremos para interpretar los sentimientos de los demás.

Algunas expresiones de O que ejemplifican su dificultad para ser empática son las siguientes:

O: “Me doy cuenta que no es fácil ponerme en el lugar del otro a veces pienso que los problemas de los demás son sus problemas y no les tomamos mucha atención, mucho interés, porque por decir, si otra persona tiene un problema, pues uno lo escucha pero pues uno dice, que le pase lo que le pase. No es fácil ponerse en el lugar de la otra persona”. 8

O: “Me cuesta trabajo cuando la otra persona está hablando, no sé escuchar, a veces interrumpo”. 8

En las expresiones anteriores es claro como la participante O refiere no tener desarrollada la habilidad de la empatía; el taller le facilitó el comenzar a entrenarse en ese aspecto de la Inteligencia Emocional, sin embargo el logro más significativo respecto a la empatía con esta participante fue el que descubriera la carencia de dicha habilidad y le despertara el interés por mejorar en esta área.

A diferencia de O, las participantes P, C y T, manifestaron tener desarrollada la habilidad de la empatía aunque en el caso de T no lo había identificado antes, a decir verdad, la revisión teórica que se hizo en el taller sobre esta habilidad emocional, y algunos ejercicios encaminados al desarrollo de la empatía y a identificar la importancia de ser una persona empática, les ayudaron a practicarla para lo cual fue indispensable como se mencionó anteriormente contactar primero con lo que sienten ellas mismas.

Uno de los ejercicios de empatía que ayudó a comprender que no es fácil ponerse en el lugar de otros consistió en que las participantes deberían quitarse los zapatos y dejarlos en un extremo del salón de tal manera que al momento de escuchar la señal tendrían que ponerse un par de zapatos (que no fuera el de ellas) y caminarían por todo el salón identificando sus sensaciones.

Algunas expresiones de las participantes en este ejercicio fueron:

O: "A mi no me fue bien, mis callitos se me apachurraron, estos zapatos estaban muy duros. Me cuesta trabajo comprender a los demás y cuando está hablando otra persona, no se escuchar, a veces interrumpo". 8

T: "El ejercicio me gustó por que nos reímos mucho, a mi no me gusta usar tacones y pues como que no podía caminar pero soy una persona que me agrada estar con la gente y tengo buena capacidad de escuchar y por eso me siguen". 8

En otro ejercicio para el desarrollo de la empatía primero se realizó una relajación para adentrarlas a la dinámica, se les pidió a las participantes que se pusieran en parejas y se miraran a los ojos y trataran manifestarle a la compañera cómo se sentían en ese momento; al finalizar el ejercicio compartirían lo que observaron en la otra participante. Algunas expresiones de P, C y T al realizar este ejercicio son las siguientes:

P: “Yo percibí a mi compañera nerviosa y en su lenguaje no verbal me lo decía también”. 8

T: “Yo vi en mi compañera cierta tristeza, sus ojos se humedecieron y si le atine. Lo que a mí me ayuda es que pongo mucha atención al lenguaje no verbal de las personas porque ahora que lo dices me gusta fijarme en sus ojos, en su voz y todo eso”. 8

Goleman (2000), menciona que para poder identificar las emociones en los demás es necesario recurrir al lenguaje no verbal, pues la mayoría de la gente rara vez expresa sus emociones en palabras; tal como lo podemos ver en la expresión anterior de la participante T.

C: “Yo vi nerviosismo en mi compañera, se le dificultaba hacer el ejercicio y no dejaba que yo la mirara. Soy muy empática con la gente por eso estudié lo que estudié, me gusta escuchar a la gente aunque mi mamá es muy cerrada a escucharme”. 8

A diferencia de lo que Goleman (2000) menciona que la base de la empatía es la sintonía emocional, entendida como aquellos momentos en los que un niño siente que sus emociones son recibidas con empatía, aceptadas y correspondidas por sus padres, la participante C comenta que a pesar de no ser del todo escuchada por su madre, a ella se le facilita ser empática con los demás; lo cual sugiere que además de la sintonía emocional, existen otros estímulos que permiten desarrollar la empatía; en el caso de la participante, es probablemente que el desarrollo de esta habilidad se debe a que ella es psicóloga, profesión que implica un desarrollo de habilidades que faciliten el entendimiento completo de la otra persona.

La empatía se manifestó en diferentes momentos en el grupo, antes y después de que se trabajara con dicha habilidad, por ejemplo, al inicio de la sesión 5, se les preguntó a las participantes cómo se encontraban en ese momento, O expresó ante el grupo que se sentía triste y desesperada por los problemas con el padre de sus hijos, hizo una larga intervención en la cual

relató algunas ofensas por parte de su pareja, al hablar de esto las compañeras la escuchaban con atención sin dejar de mirarla en ningún momento, por el contrario se observaba tristeza en los ojos de P, como si se estuviera identificando con O en cuanto a la mala relación con la pareja. Esto es lo que sucedió en el grupo cuando O finalizaba su intervención:

O: (concluye diciendo) “tengo miedo de que mis hijos sufran, uno de mis hijos me ha dicho que si me separo de su papá, él no quiere saber nada de su papá, mi hijo vio a su papá con otra mujer”. 5

Facilitador: ¿Cómo se sienten las demás con lo que acaba de compartir su compañera?

P: “Yo me quedé conmovida por todo lo que compartió mi compañera”.5

(La participante P no pudo hablar más, se le cortó la voz.)

T: “A mí me da coraje, cómo puede haber gente así, mi hermana ya paso por ese proceso de divorcio y yo le he dicho a O que ya no se deprima que necesita el apoyo de su familia para salir a delante”. 5

C: “Sólo tú puedes tomar la decisión, por mi parte, puedes O confiar en mí, ya diste ese gran paso y pienso que es más sano para tus hijos separarte”. 5

Este es un ejemplo en donde se percibe la empatía por parte de T, P, y C, antes del trabajo con esta habilidad, en el cual se observa cómo se conectaron con el sentir de su compañera, tal parece que para este momento el grupo ha logrado un desarrollo de la capacidad de aliviar el dolor ajeno, etapa que describe Rogers (2004) en los grupos de encuentro en donde los participantes muestran una aptitud natural y espontánea para brindar en forma útil, facilitadora y hasta terapéutica el dolor y el sufrimiento de otros participantes.

Puedo concluir diciendo que el taller les ayudó a las participantes en cuanto a reforzar la habilidad de la empatía que hasta ese momento de su vida poseían quizás sin mucha conciencia de ésta. En el caso de O, el logro más importante fue la toma de conciencia de su dificultad para escuchar y comprender a los demás así como también sembrar la inquietud en ella de practicarla. .

En la siguiente categoría se revisará la motivación en las participantes, analizando qué les motiva y las cosas que hacen para alcanzar sus objetivos.

4.4 MOTIVACION.-

La motivación como una habilidad de la IE se trabajó en el taller con un ejercicio de tres fases. En la primera fase se buscó a través de una sensibilización que las participantes hicieran un recuento de su vida, identificando los momentos más significativos para ellas, así como sus logros y sus fracasos hasta ese momento; posteriormente se les pidió que realizaran “el libro de su vida” que consistió en hacer un cuento con fotografías, recortes o dibujos que plasmara los momentos más significativos de cada etapa que rescataron en el ejercicio. En este libro de su vida, las participantes debían dejar algunas hojas en blanco de tal manera que en la siguiente fase del ejercicio (2), pudieran fijarse una meta que fuera emergente para ellas y así mismo plasmarla en la segunda parte de su libro.

Para que las participantes logaran identificar la meta que se plantearían fue necesario llevarlas a contactar sus sentimientos así como también la necesidad que estaba detrás de éstos. En la tercera fase del ejercicio las participantes debían identificar los recursos con los que cada una contaba para poder realizar su meta.

Esto fue lo que las participantes dijeron en la primera fase del ejercicio:

T: “Yo recordé cuando nos cambiamos de ciudad, yo tenía tres años y a mi papá lo trasladaron a Morelia de su trabajo, yo estaba chiquita

pero si me acuerdo que llegamos en una camioneta con todas las cosas, recuerdo que me decían que nos veníamos para que yo entrara al kínder”. 10

T: “Mi infancia la recuerdo como una niña traviesa, una vez piqué a mi prima con una aguja enfrente de su mamá y con los niños me gusta que sean traviesos y me pongo a jugar con ellos”. 10

O: “Yo tengo poco recuerdos bonitos de mi infancia, pero el que si no se me olvida fue cuando desfilé la primera vez, mi mamá fue a verme con todos mis hermanos y después del desfile nos dio a todos una torta de carnitas, me sentí muy feliz”. 10

C: “Yo recordé cuando llegamos a Morelia, nosotros vivíamos en México y teníamos poquito aquí y nos fuimos de día de campo, me gustó mucho porque en México nunca habíamos salido al campo”. 10

En las expresiones anteriores las participantes compartieron al grupo momentos de su infancia que fueron importantes para ellas. Esto las sensibilizó mucho ya que al hablar de sus recuerdos O y T, no pudieron evitar llorar de emoción, de esta manera fue evidente que se trataba de situaciones muy significativas para ellas.

En la segunda fase del ejercicio esto fue lo que las participantes compartieron respecto a su meta:

C: “Mi decisión es que tomaré un retiro vocacional, me gustaría tomar la vocación de ser religiosa, un retiro de unos 6 meses o un año para darme cuenta si eso es lo mío”. 10

En el ejemplo anterior C manifestó su inquietud de ser religiosa, comentó que esta idea ya la habían considerado años atrás, sin embargo la dejó pasar ya que su mamá se había opuesto por completo a dicha decisión. Tal parece

que al encontrar el espacio para compartirlo con alguien más, este deseo se hace más evidente para ella y toma la decisión de entrar al retiro.

Otra expresión respecto a la elección de una meta es la de T:

T: “Aunque me sentí muy mal, este año volveré a hacer el intento, yo veo que mi papá y mi mamá ya no pueden trabajar, yo ya tenía mis planes y eso fue lo que más me dolió cuando me enteré que no podía entrar”.¹⁰

“T”, habla sobre su decisión de volver a presentar el examen para ingresar a la normal de educadoras, dos años atrás lo presentó y no fue aceptada, manifestó que en aquel momento se sintió muy mal y por ello decidió trabajar como auxiliar de educadora, olvidándose de su fracaso anterior. Para la sesión 12, su meta es volver a intentarlo.

Otro ejemplo es lo que comentó la participante P:

P: “Yo ya tomé la decisión de no contestarle el teléfono a mi ex (el papá del bebe), pero ahora mi meta es sostenerme en esta decisión y salir adelante con mi bebe, eso es lo que más me importa en este momento”.¹¹

En el comentario anterior, P manifestó que su meta es salir adelante con su hijo sin el apoyo de su pareja. Ella se ha dado cuenta que la relación que tenía con él no es sana y quiere salir de eso, sin embargo está consciente que le costará trabajo no ceder a las llamadas de él.

O también comento respecto a su meta:

O: “Mi meta es muy clara para mi, divorciarme, eso es lo que quiero y como él ha puesto muchos pretextos, aunque me cueste más trabajo si no me queda otra alternativa me voy a ir por el divorcio necesario”.¹¹

Lo anterior ejemplifica la claridad que O tiene acerca de su meta que es obtener el divorcio, para este momento la participante se veía motivada, es decir, habló con seguridad, firmeza y entusiasmo sobre esto, como si sintiera que su meta puede ser real si se lo propone.

Para la última fase del ejercicio las participantes reconocieron sus recursos personales para lograr sus metas, para ello hicieron una lista que compartieron con el resto del grupo, así mismo se retroalimentaron sobre lo que percibían de las demás. Para este momento se hizo evidente las habilidades que las participantes ya habían desarrollado como el autoconocimiento y la empatía. Al respecto, García (2006), dice que un grupo es un medio ideal de aprendizaje ya que ofrece un marco de referencia en el cual se pueden confrontar las ideas, pensamientos y sentimientos con los de otras personas. Esto los aclara, los reafirma o les da la oportunidad de rectificar.

Los siguientes son ejemplos de lo que las participantes compartieron en la tercera fase del ejercicio de motivación:

O: “Mi recurso es que tengo un trabajo para valerme por mi misma, si tengo miedo de lo que venga pero si mi marido me retira definitivamente el apoyo, yo puedo sacar a mis hijos adelante”. 11

P: “Yo cuento con mi familia en este momento ellos me apoyan, están conmigo y si se me empieza a olvidar todo lo que él me hizo, ellos me lo recuerdan”. (Se ríe la participante).

C: “Yo identifico varios recursos, afortunadamente cuanto con mi carrera, y todo lo que se, otro recurso es que me conozco y podré darme cuenta si esa es mi vocación o no y también mi recurso es que soy una mujer fuerte y puedo enfrentar a mi mamá”. 11

T: “Mi recurso es la responsabilidad, y que siempre he sido una buena

estudiante, por eso tengo que ponerme las pilas y echarle ganas para ahora si alcanzar el promedio para entrar a la normal". 11

Como se puede observar, las participantes se pusieron una meta e identificaron qué aspectos de sí mismas les ayudarían a cumplirlas. Puedo afirmar que para este momento se encontraban motivadas para salir adelante, de ahí que siempre se mostraron comprometidas con el taller para conocerse a través de éste. Lo anterior reafirma lo que Rogers (1987), denomina actualización, entendida esta como una característica de la personalidad sana que implica caminar hacia la realización de las potencialidades humanas; es vista como una necesidad de expansión, desarrollo, madurez, una tendencia hacia activar todas las capacidades del organismo.

Así mismo el que las participantes contaran con un espacio y el compromiso con ellas mismas las llevó al final del taller a tener un crecimiento personal que era evidente no solo en los discursos que planteaban sino en la forma en la que los expresaban, las relaciones entre ellas mismas y el entusiasmo por asistir al grupo. Para González, citado en González 1999, menciona que en un grupo también hay motivación y necesidad de satisfacción, los individuos se incorporan a un grupo por que creen que van a satisfacer alguna necesidad de afiliación, pertenencia, éxito, estatus, poder, etc.

Estos son algunos discursos que ejemplifican la motivación al final del taller:

O: "A partir de todo lo que he pasado y he vivido, borrón y cuenta nueva, voy a ser otra y voy a lograr todo lo que me proponga". 12

En esta expresión la participante "O" manifiesta su motivación para lograr todo lo que se proponga, para este momento ella se sentía fuerte y con una autoestima elevada, tal como lo dice Branden (1997), la autoestima es también la disposición a considerarse competente para hacer frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad.

Otros ejemplos de algunas participantes al final del taller son los siguientes:

P: “Me voy con mucho conocimiento y ganas de luchar, estoy en el camino de tomar decisiones firmes y poder enojarme completamente con quien debo y de no dejar que me hagan daño o me afecte lo que digan o piensen de mi. Me llevo la satisfacción de saber que ando mal en eso”.¹².

En este ejemplo, la participante P habló sobre su proceso de reconocer el enojo ante los demás, poner límites y no permitir que la lastimen más. Para este momento su principal motivación fue dejar a su pareja y salir adelante sola con su hijo. (La participante se encontraba embarazada en ese momento).

De lo anterior se puede concluir que es probable que las participantes antes del taller ya tuvieran una visión de las cosas que querían mejorar en su vida, sin embargo ésta visión no era lo suficientemente clara para sentirse motivadas y trabajar en ello.

Un hallazgo importante en esta categoría es que después de lo que aprendieron en el taller se sintieron fortalecidas y con la confianza en ellas mismas para creer que pueden lograr lo que se propongan, lo anterior concuerda con Rogers (1993), cuando dice que el individuo posee en sí la tendencia, en algunos casos latente de avanzar en dirección de su propia madurez, sin embargo a estar en un ambiente psicológico adecuado, esta tendencia puede expresarse libremente, como en el caso de las participantes en el taller.

La siguiente y última categoría se refiere a las relaciones sociales y se analizará cómo se relacionan las participantes con las personas significativas en su vida como son su familia y sus parejas.

4.5 HABILIDADES SOCIALES.-

La persona que posee habilidades sociales es aquella que cuenta con la capacidad de relacionarse asertivamente con los demás en cualquier tipo de

relación, es decir, relaciones en el trabajo, la escuela, la familia, la pareja, los amigos, los vecinos etc.

En esta categoría se analizarán las relaciones que las participantes establecen con sus parejas y con sus familias ya que durante el taller, ellas se interesaron por compartir sus experiencias en estos dos ámbitos.

4.5.1 Relación con la pareja.-

Durante el taller identifiqué que las participantes tenían dificultades en sus relaciones de pareja y además había una gran necesidad en el grupo de hablar sobre estos conflictos como en el caso de O y P, que constantemente compartían a las compañeras cómo se sentían respecto a sus relaciones de pareja. La mayoría de las participantes expreso tener o haber tenido por lo menos una relación de pareja poco saludable de la cual salieron lastimadas.

Respecto a las relaciones de pareja, que establecen las participantes comentaron lo siguiente:

O: “Yo tuve un novio con el que duré 5 años pero él conoció a una divorciada y se fue con ella y me dejó, el papá de mis hijos anda con otra persona y también me dejó”. 4

En esta expresión O se da cuenta que los hombres que han sido significativos para ella la han abandonado, sin embargo, hasta este momento del taller, la participante se percibía así misma como víctima de la situación pues solo se encerraba en el dolor que esto le implicaba sin tomar conciencia de la responsabilidad que podría tener en dicho problema.

P comentó lo siguiente:

P: “Me di una nueva oportunidad con un chavo, dejé al novio del que les había platicado, terminé con él porque me estaba dando al vacío; esta persona con la que salgo, me visitaba, me llevo a ver a su familia

pero me dijo que me veía gorda y me dijo que si no adelgazaba en un mes, me dejaba, ya no supe si fue en serio o en broma el comentario. De repente dejo de venir a visitarme, me ponía pretextos”. 5

Para P, siempre fue importante las relaciones de pareja, desde la primera sesión ella aprovechaba cualquier momento para abrir su dificultad para establecerse en un noviazgo formal. En esta expresión se puede observar que la participante se relaciona con un hombre que tiene una doble actitud con ella pero finalmente termina por descubrir que la relación tampoco funcionó.

Identifiqué que hay similitud en la actitud de O y P, pues de igual manera, esta última no logra salir del coraje y el dolor sin tomar un papel más consciente en dicho problema.

En el caso de C y T, las participantes también tuvieron relaciones de pareja dolorosas. En diferentes sesiones C, manifestó ya no estar interesada en su ex novio así como ponerse barreras con él y con los hombres en general. Al parecer terminó la relación por un mal entendido, él creía que necesitaba dinero para estar con ella, sin embargo ella manifestó que el dinero no le es importante, tal parece que esta situación le enoja a la participante y por ello pone barreras para que él no se acerque y se repita tal situación. Al igual que el resto de las participantes, T se siente lastimada y desea olvidar a su ex pareja.

Estos son los comentarios de C y T:

C: “En la última relación que tuve, él me terminó por que no tenía dinero, a mi eso no me importaba. El me terminó y a los 15 días me buscó para que regresáramos. No me agrada que él me busque de nuevo, reconozco que me he puesto una barrera con él y ya no lo quiero ver porque siento miedo de encariñarme de nuevo”. 4

T: “Yo me quiero deshacer del recuerdo de un novio que está muy presente en mi casa, no me agradó al relación, me jugó chueco”. 4

El trabajo que se realizó en esta subcategoría con las participantes fue llevarlas a identificar sus necesidades a través de un ejercicio que consistió en una sensibilización donde ellas se visualizaban con una pareja saludable, identificando las actitudes que la caracterizaban. Posteriormente las participantes se reunieron en equipos para comentar cómo habían visualizado la pareja sana en el ejercicio y realizaron un collage con los aspectos en los cuales coincidían entre ellas que deben existir en una pareja saludable.

Con este ejercicio ellas tomaron conciencia de qué tipo de pareja estaban buscando y descubrieron que la mayoría de las personas con las que se han relacionado no son las adecuadas para tener la relación que están buscando.

Las participantes concluyen que una relación de pareja saludable debe existir amor, respeto, confianza, espacios individuales, comunicación y compromiso.

En palabras de las participantes, esto fue lo que comentaron:

T: “Para mi una relación de pareja saludable implica la comunicación, la diversión, respeto y responsabilidad, el darse tiempo, cariño y el amor, el apoyo, el espacio. Que exista armonía, que puedan platicar algo sin pedirle permiso, tener espacio para divertirse, y hacer lo que te gusta, equilibrio emocional, estar segura de ti misma y autoestima”. 5

En su expresión, la participante T resalta la importancia de la comunicación y tener espacios de diversión juntos como características de una relación de pareja sana; Rogers (1990), menciona que una de las características de una pareja que ha vivido un proceso centrado en la pareja es la comunicación abierta, mayor confianza, crecimiento personal e intereses compartidos; la comunicación y esta última característica coincide con lo que la participante menciona pues la existencia de intereses comunes en la relación brinda la posibilidad de que se diviertan juntos.

La siguiente expresión se refiere a lo que comentó "O" sobre una pareja sana:

O: "Los elementos de una relación de pareja sana son que ambos puedan compartir las obligaciones, tener detalles uno con el otro, y respetar cada uno los espacios del otro". 5

En su definición de pareja sana, O hace notar la importancia de que ambos miembros de la pareja tengan espacios individuales, detalles uno con el otro y que compartan las obligaciones. En otros momentos O se quejaba de que su pareja no le daba dinero ni le ayudaba con el cuidado de los hijos. Para ella era claro que ambos debían compartir la responsabilidad del gasto de la casa y de los hijos y quitar el rol de que la mujer era la que debía estar al cuidado de ellos. Rogers (1990), describe como otra característica de una relación sana que los miembros de la pareja escogen su propia manera de comportarse, es decir, que puedan acordar y distribuir los roles de acuerdo al bienestar de ambos y no a los estigmas sociales como por ejemplo que el hombre es quien debe proveer la casa mientras que la mujer es quien debe estar al cuidado de los hijos.

Otro ejemplo es el siguiente:

P: Los elementos importantes en la relación de pareja son vivir las tristezas juntos, saber reanimarse el uno al otro, compartir tiempo de calidad, aunque sean 5 min que se le brinden a la persona está bien, compartir el espacio, que haya cosas que no se puedan decir a la pareja, se necesitan espacios, sin ellos sólo se saturarán, la comunicación, decir las cosas como las estoy sintiendo, no disfrazarlas, las diversiones, que nos divirtamos como pareja, compartir las aficiones del otro, verle el lado amable y aprender a disfrutar". 5

La participante en su expresión resalta la importancia de que en la relación puedan hablar de los sentimientos por desagradables que sean lo cual

concuerta con otra característica que Rogers (1990) plantea de una relación sana que se refiere a hablar de las dificultades así como reconocer la importancia de los sentimientos al igual que de la razón.

Por último tenemos el comentario de C.

C: "Que no haya invasión de sus espacios, que cada quien tenga sus amigos. Darse tiempo de viajar, vivir, algo diferente en pareja, la confianza, convivir con los familiares de ambos, convivir con los amigos de ambos. Otro elemento es la confianza que nos lleva a la libertad de cada uno, el saber compartir momentos sin miedo, la pareja debe llegar a un acuerdo para llegar a la libertad". 5

Para C es importante la libertad, resalta la importancia de la individualidad en la pareja, esto coincide con comentarios anteriores en donde hace notar que no le agrada que le impidan hacer cosas o que no la dejen ser como ella quiera; un elemento más de Rogers (1990) en relación a las parejas sanas es que en ellas se valora y reconoce la independencia de la mujer, que coincide con lo que C está buscando en una relación.

Me parece interesante darme cuenta que las participantes, tenían muy claro qué están buscando en una relación de pareja, sin embargo, casualmente continuaban relacionándose bajo el mismo patrón de relación. Al identificar esta situación, fue necesario llevarlas a asumir la responsabilidad que les corresponde en dicha situación, tal como lo dice Rogers (1990), el individuo tiene dentro de sí muchos recursos para entenderse, para modificar su autoconcepto, sus actitudes y su conducta y éstos recursos pueden ser sacados si se provee un clima de actitudes psicológicas facilitadoras; en este caso el taller vivencial funcionó como el medio para facilitarles el clima necesario para que logaran comprenderse así mismas.

En ese sentido el elevar su autoestima a través del taller, tomar conciencia de sus necesidades, reforzar los conceptos teóricos sobre parejas saludables y el escuchar las experiencias de las demás, llevó a las participantes

responsabilizarse de algunas actitudes que favorecían las experiencias desagradables en las relaciones de pareja de tal manera que en las últimas sesiones del taller ellas comentaban lo siguiente:

O: “Creo que mi esposo si se ha pasado, nunca me hablo claro, solo se buscó un amante, igual que mi ex de la juventud, y eso no se vale por me he sentido traicionada y pisoteada, yo nunca lo engañé pero también se que no soy monedita de oro, él me llevo a decir cuando estábamos bien que yo lo agredía mucho, que no le gustaba que le dijera que era flojo por no sacar más dinero y yo lo picaba más para ver si se buscaba otro trabajo”. 9

Con lo anterior se puede decir que O reconoce que su actitud no fue siempre la más adecuada con su pareja y que a pesar de que fue él quien cometió el engaño, ella también equivocó.

En el caso de C, ella reconoce que a pesar de que no era lo que quería demostrarle a su pareja, algunas de sus actitudes provocaron que él decidiera terminar la relación, esto ocurrió en la sesión 10 cuando ella reconoce que la vanidad, las pinturas, las joyas, la ropa y cortarse el cabello son aspectos que han sido importantes en su vida, (pero que está dispuesta a renunciar a esto si entra de religiosa). Y que muy probablemente su novio percibió estas preferencias, asumiendo que él no podía dárselas.

Esto fue lo que comentó la participante:

C: “Ahora que lo dices, si lo había considerado, yo siempre me presentaba con él impecable y esperaba lo mismo, me gustaba que usara loción y todo eso y le llegue a decir que por qué no se compraba una, yo lo quería pero me dio coraje que pensara que yo era interesada por eso ya lo saqué de mi vida”. 10

Las expresiones de C y O ejemplifican que para el final del taller, las participantes tomaron conciencia de sus actitudes que afectaban sus

relaciones de pareja asumiendo su responsabilidad y marcando el inicio de erradicar este patrón por completo.

En la siguiente subcategoría se revisará la relación que las participantes establecen con sus familias:

4.5.2 Relación con la familia.-

En la subcategoría relación con la familia descubrí que a diferencia de lo que sucedía en las relaciones de pareja, la relación con sus familias era un pilar que se encontraba muy fortalecido, sin embargo, algunas participantes no lo habían percibido de ésta manera.

A través del taller descubrieron que uno de sus recursos para salir adelante ante situaciones difíciles es el apoyo que han recibido de sus familias en diferentes momentos de sus vidas.

Estos son algunos comentarios de las participantes:

O: “No cuento con un hermano o un padre pero cuento con el apoyo de mi suegra. Mis hijos si se quedarían conmigo”. 5

Para O es importante el apoyo de su suegra, a pesar de la mala relación que tiene con su marido, la mamá de él le brinda el apoyo a ella. Tal parece que se siente fuerte al ver que la familia de él se da cuenta que no es ella quien ha fallado en la relación.

P, comenta lo siguiente:

P: “A pesar de mis loqueras e indecisiones, mis papás ahí están, ahí siguen, me han comprado ropita, medicinas, ayer que me sentí mal, mis hermanos han estado rezando, mi hermano nervioso como si fuera él el papá y eso me hace valorarlos.” 11

Para este momento del taller, P valora la familia que tiene, recientemente ella se entera que esta embarazada y el papá del bebé no mostró interés en la situación. A pesar de la tristeza que esto le trae, es una oportunidad de valorar el apoyo incondicional de su familia, gracias a esto ella se siente motivada para salir adelante.

En la expresión anterior, se observa como P se sorprende a ver que su familia la apoye a pesar de sus “loqueras” como ella las llama, por las experiencias anteriores de la participante en donde se vivía controlada por su madre, pareciera que ella no esperaba una respuesta positiva por parte de su familia, sin embargo darse cuenta que ellos la respaldaban la hicieron sentirse protegida, en ese sentido, Rogers (1990), en su descripción de las nuevas familias menciona que éstas poseen características que marcan una diferencia con las familias, una de estas características se refiere al esfuerzo por enfocarse en los sentimientos propios y no en acusaciones ni juicios de unos a otros, como en el caso de la familia de P.

C comentó lo siguiente respecto al apoyo de su familia:

C: “Mi papá estoy segura de que si me apoyaría, es muy lindo, pero mi mamá es la que lleva los pantalones y en una situación extrema si se ablandaría”. 9

En esta expresión C reconoce que cuenta con el apoyo de su papá en la decisión de ser religiosa, y a pesar de que no hay buena comunicación con su mamá como lo a decir en otros momentos, asegura que ante una situación determinante también aceptaría las decisiones su decisión al igual que su padre. Este apoyo que C recibe de su familia es una característica más de las “nuevas familias” descritas por Rogers (1990), en donde menciona que cada elección que se presenta depende de la persona implicada así como también depende de ella la responsabilidad de las consecuencias de dicha elección.

T, comentó lo siguiente en esta subcategoría:

T: “Para mi lo más importante es contar con mi familia, ellos han sido mi apoyo siempre”.¹⁰

Tal parece que T se ha vivido apoyada en distintos momentos por su familia y reconoce lo importante que son ellos en su vida.

Como se puede ver las participantes cuentan con el apoyo de su familia o por lo menos de algún miembro en el que se puedan apoyar ante las dificultades. El que las participantes descubrieran esto es otro logro importante del taller ya que para poder enfrentar las adversidades es indispensable identificar los recursos con los que se cuenta tomar las mejores decisiones, en mi opinión esto también es parte de la inteligencia emocional específicamente se refiere a poseer mayor autoconocimiento para utilizar el recurso personal necesario para determinado problema.

Puedo concluir este capítulo mencionando que las participantes lograron tener un crecimiento personal a lo largo del taller, esto fue evidente a partir de observarlas durante el proceso. A continuación se presenta un resumen de las características de las participantes al inicio y final del taller:

Al inicio del taller la participante O se veía triste la mayor parte del tiempo, callada y ausente, pero si se presentaba la oportunidad de hablar lo hacía con largas intervenciones que evidenciaban su necesidad de desahogo y por el contrario, se percibía una dificultad para escuchar a las demás. Cuando alguien más compartía su experiencia ella estaba distraída o simplemente se salía del salón. En sus discursos mostraban su incapacidad de visualizarse a sí misma resolviendo sus problemas, pues creía que no estaba en sus manos hacer nada, ante este sentimiento de impotencia mencionaba que en ocasiones explotaba mostrándose agresiva con sus hijos. El acompañamiento del grupo definitivamente le ayudó a elevar su nivel de autoestima y a partir de la sesión 5 comenzó a arreglarse más, fue al salón de belleza y llegó a sesión mencionando que traía un nuevo “look”, llegaba puntual, ponían orden en el grupo para comenzar rápido el trabajo, comenzó a reconocer sus

errores en su relación de pareja así como el sentimiento de enojo que a pesar de estar muy presente en ella no lo concientizaba. Tal parece que este enojo le ayudó a sentirse más fortalecida y con el coraje para poner límites. Para las sesiones finales en donde se revisó el tema de la motivación, planteó una meta a corto plazo que fue enfrentar al marido para exigirle el divorcio aun consiente de que podría ser una situación desgastante.

En el caso de P, ella inició el taller mostrándose como una mujer sensible y emocional, frecuentemente preocupada por su pareja; sobrevaloraba a los hombres y se minimizaba, creía todo lo que ellos le decían respecto a sí misma, algunas veces la ofendían y se desboronaba. También se entristecía cuando su novio no la buscaba y trataba de identificar qué había hecho mal. Era evidente su baja autoestima, sin embargo, en su proceso fue significativa la sesión en donde se revisó el tema de las relaciones interpersonales, se dio cuenta que vivía en relaciones dañinas y que en ellas gastaba toda su energía. Comenzó a valorarse como mujer ya que para finalizar el taller, la participante compartió que estaba embarazada y que al plantearle la posibilidad a su pareja de estarlo, él se enojó mucho por lo que ella, al tener certeza de su embarazo decidió terminar con él para siempre mencionando que ella no se merecía una pareja así modificando el patrón de relación que había tenido hasta ese momento.

Así mismo, observé el crecimiento personal de la participante T quien al inicio del taller hablaba muy poco pues prefería no compartir sobre sí misma. Considero que la participación de las compañeras le ayudó a descubrir que podía expresarse sin ningún riesgo ya que existía en el grupo un clima de confianza y respeto. Al transcurrir las sesiones fue mostrándose más segura para hablar de ella misma, y fluir en la experiencia. Se planteó una meta que años atrás había dejado inconclusa y esto le dio motivación para salir adelante.

En el caso de la participante C debo mencionar que siempre se mostró segura y ecuánime en el taller, poseía un grado de autoconocimiento quizá mayor al resto de las participantes. Al revisar cada área de la inteligencia emocional,

era evidente que ella comprendía los conceptos y manifestaba poseer cierto nivel de IE, cabe señalar que la participante C es psicóloga de profesión lo cual explica la ventaja respecto al resto de las compañeras, sin embargo identifiqué ciertas resistencias para hacer una revisión personal más profunda. Ella se mostraba como una mujer que tenía todo bajo control, no obstante identifiqué ciertas incongruencias que al hacérselas notar simplemente las evadía. Considero que en el fondo existía en ella un deseo de tener una pareja sin embargo el miedo era mayor. Más tarde manifestó su deseo de ser religiosa y no permitió que se explorara más sobre el tema.

CONCLUSIONES

Puedo afirmar que el desarrollo de la inteligencia emocional favorece el crecimiento personal de los individuos, en concreto, en éste trabajo se evidenció el crecimiento personal de las maestras de una estancia infantil quienes participaron en este proyecto y cuyo proceso personal se describió con amplitud en el capítulo 4 del trabajo.

A través de la impartición de un taller vivencial se logró que las participantes desarrollaran las cinco habilidades de la inteligencia emocional tales como el autoconocimiento, el autocontrol, la empatía, la motivación y las habilidades sociales; a decir verdad, las participantes ya poseían algunas de estas habilidades tales como el autoconocimiento y la empatía, sin embargo el abrir un espacio para conocerlas teóricamente y vivenciarlas a través de los ejercicios desarrollados en el taller, se logró el fortalecimiento de aquellas que ya tenían y el desarrollo de las que no habían adquirido, así como también se logró que las participantes tomaran conciencia de la importancia de dichas habilidades para vivir más efectivamente en todas las áreas de su vida.

Cabe mencionar que el aprendizaje adquirido por parte de las participantes en el taller llevó a dos de ellas a interesarse en iniciar un proceso terapéutico y ambas fueron canalizadas, esto al igual que los cambios en sus actitudes demuestran el desarrollo personal adquirido pues al tomar conciencia de sus errores despierta en ellas el deseo de realizar un trabajo más profundo en algunas áreas.

Además del trabajo en el taller, encaminado al desarrollo de habilidades emocionales, algo que fue determinante para el crecimiento personal de las participantes fue el grupo mismo, ya que a través de éste las participantes tuvieron un espacio para encontrarse con ellas mismas y aprender desde las experiencias de las demás. Por lo tanto se puede decir que un taller vivencial propicia el desarrollo humano si la persona se abre a la experiencia, siendo el tema parte importante pero no fundamental en dicho proceso de crecimiento.

Otro hallazgo importante de este trabajo fue que a raíz de la revisión teórica sobre los temas de inteligencia emocional y la persona que funciona al completo de Carl Rogers, me doy cuenta que ambos conceptos están estrechamente relacionados.

Daniel Goleman en 1995, conquista a la sociedad divulgando el trabajo que años atrás los investigadores Salovey, Mayer y Caruso habían denominado Inteligencia Emocional. Es así como este autor da a conocer la fórmula para obtener éxito en cualquier área de la vida, sin embargo su publicación no se centra en explicar cómo adquirir éste tipo de inteligencia.

De esta manera considero oportuno el trabajo de propagación que realizó Goleman con la Inteligencia Emocional ya que esta teoría ofrece una alternativa de progreso personal, no obstante no es la única pues las habilidades emocionales fueron abordadas años atrás por Carl Rogers con una denominación diferente, describiendo a la persona que funciona al completo.

En ese sentido, se puede observar que las habilidades emocionales se pueden implicar en las características con las que Rogers describió a la persona que funciona al completo. De esta manera, la apertura a la experiencia como una característica de la persona que funciona a plenitud es sin duda la disposición a ver el propio mundo tal y como es, aceptando todos y cada uno de los sentimientos, tanto agradables como desagradables, es estar abierto a vivir sin defensa alguna. Para ello es necesario un determinado nivel de autoconocimiento, habilidad que se observa en la teoría de la inteligencia emocional.

Así mismo, una persona que vive aquí y ahora, otra característica de la persona que funciona a plenitud, es una persona que goza de inteligencia emocional y que posee la habilidad del autocontrol, es una persona que puede dejar ir el pasado, retomando todos y cada uno de los aprendizajes de esa experiencia y centrarse en el presente para mantener el contacto con la realidad, con lo que es posible y con lo que se puede resolver.

La confianza organísmica sin duda habla de una persona emocionalmente inteligente ya que desde esa sabiduría corporal que el individuo posee es necesario un conocimiento profundo de sí mismo para escuchar los mensajes internos y a su vez estar motivados para asumir la responsabilidad de las elecciones personales.

Desde esa sabiduría organísmica, el hombre también posee la libertad experiencial, es decir la libertad de tomar las propias decisiones. En una decisión las emociones siempre están presentes pues estas motivan a elegir o no determinadas situaciones en la vida. Una persona que goza de IE, hace uso de su libertad experiencial para decidir lo más acorde a la situación en función del bienestar personal y colectivo.

Por último, la creatividad como otra característica de la persona que funciona plenamente, muestra el deseo del hombre de participar en el mundo activamente como una persona funcional, con motivación para compartir y contribuir en la actualización de los otros, para ello además de la motivación, es necesario poseer cierto nivel de empatía como una habilidad que permite establecer relaciones interpersonales más saludables. Por lo tanto la creatividad como una característica de la persona que funciona a plenitud, también está se relaciona con una persona emocionalmente inteligente.

Para finalizar, mencionaré que éste trabajo de investigación me llevó a reflexionar que cuando una persona acude a psicoterapia, el terapeuta plantea como uno de los objetivos de la terapia, que el cliente logre vivir más efectivamente. La terapia no se centra específicamente en desarrollar inteligencia emocional, sin embargo, al concluir el proceso terapéutico, la persona es capaz de reconocer y manejar sus emociones, así como también, es capaz de relacionarse de manera saludable interpersonalmente, en otras palabras, la persona que concluye un proceso terapéutico, es una persona con inteligencia emocional desarrollada. Por lo tanto, la inteligencia emocional se puede desarrollar también a través de la psicoterapia humanista.

La teoría de la Inteligencia emocional se encuentra accesible a la mayoría de las personas ya que la encontramos a través de amplias publicaciones comerciales, en la difusión de talleres dirigidos a todo público, en la impartición de conferencias, artículos en revistas etc., de tal manera que es relativamente sencillo que los individuos busquen un crecimiento personal a través de éstos medios dejando de lado la opción de solicitar un proceso terapéutico; sin embargo, en algunos casos no es suficiente asistir a un taller o a una conferencia para resolver determinados problemas, por lo tanto, la psicoterapia humanista y los talleres vivenciales van de la mano y fungen como complemento en el desarrollo del potencial humano.

REFERENCIAS

- Anadón, O. (2006). Inteligencia emocional percibida y optimismo disposicional en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 9(1), 1-3. Recuperado el 23 de Septiembre en <http://www.aufop.com/aufop/home>
- Branden, N. (2004). *Los seis Pilares de la autoestima*. México: Paidós.
- Brokert, S. & Braun, G. (1996). *Los test de la Inteligencia Emocional*. México: Océano.
- Campbell, B. & Campbell, D. (2004). *Inteligencias Múltiples: Usos y prácticas para la enseñanza y el aprendizaje*. Argentina: Troquel.
- Castro, G., Fernández I. & García Y. (2010). Una visión humanista de las emociones y los sentimientos. En L. Lepe, L. Vargas & M. Orozco. *Horizontes de la Psicología*. (pp. 361-395). México: Morevallado.
- Di Maria, F. & Falgares, G. (2008). *Elementos de Psicología de los grupos*. España: Mac Graw Hill.
- Egan, G. (1981). *El orientador experto*. México: Iberoamericana.
- El impacto de la inteligencia emocional en nuestras relaciones interpersonales*, s.f. Recuperado el 25 de junio de 2010, en: <http://www.rosario.org.mx/biblioteca/inteligencia%20emocional.htm>
- Extremera, N. & Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la Inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista electrónica de Investigación Educativa*, 6(2), 1-16. Recuperado el día 11 de Junio del 2010 en: <http://redie.uabc.mx/vol6no2contenido-extremera.html>
- Fierro, A. (2006). La inteligencia emocional, ¿Se asocia a la felicidad?. *Ansiedad y estrés*, 12 (2-3), 241-249. Recuperado el 25 de Septiembre del 2010 en:
<http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&hid=110&sid=e996f585-c95a-47d6-b98c-9309c8e1121d%40sessionmgr114>
- Fonseca, M. & Pino, M. (2006). *Evaluación de las competencias emocionales (inteligencia emocional) y su influencia en el liderazgo eficaz*, 1-9. Recuperado el día 23 de Septiembre de 2010 de la base de datos EBCOHOST disponible en:
<http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&hid=110&sid=e996f585-c95a-47d6-b98c-9309c8e1121d%40sessionmgr114>
- García, L. (2006). *La comunicación, una experiencia de vida: Manual de trabajo en grupos*. México: Plaza y Valdez.
- Goleman, D. (2000). *La inteligencia emocional*. México: Vergara.

- Goleman, D. (2005). *La inteligencia emocional*. México: Vergara.
- Gómez del Campo, I. (2009). Clasificación de los distintos tipos de trabajo con grupos desde el enfoque humanista. En. L. Vargas, I. Gómez del Campo. *Manejo de grupos en el desarrollo del potencial humano*. En Prensa.
- González, A. (1991). *Psicoterapia Centrada en el Cliente. Aplicaciones a la Educación*. México: Trillas.
- González, B. (2009). *Habilidades sociales*, Recuperado el día 18 de Junio de 2010 en: <http://pedablogia.wordpress.com/2009/02/24/habilidades-sociales-en-un-articulo-de-la-revista--nueva/>
- González, J., Monroy, A. & Kupferman, E. (2006). *Dinámica de grupos*. México: Pax.
- González, J. (2007). *Psicoterapia de grupos*. México: Manual Moderno.
- González, M. (2008). Inteligencia emocional y comunicación gerencial efectiva en los directivos de educación básica. *Revista electrónica de humanidades, educación y comunicación social*, 5(3), 129-138. Recuperado el 23 de Septiembre del 2010 en:
www.urbe.edu/publicaciones/redhecs/historico/pdf/edicion_5/8guillermina-y-maria-inteligencia-emocional.pdf
- Greenberg, L. & Paivio, S. (2000). *Trabajar con las emociones en psicoterapia*. Barcelona, España: Paidós.
- Hein, S. (2006). *Historia del término Inteligencia emocional*. Recuperado el día 20 de julio de 2008, en: <http://equi.org/historia.htm>
- Herrejón, M. et al. (2009). *Facilitar, un camino para educar en el amor*. México: Griffio Studio.
- Hurlock, E. (2002). *Psicología de la adolescencia*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Jiménez, A. (2006). *¿Qué es inteligencia?*, Recuperado el día 1 de Agosto del 2008 en: www.gerencia.com/2006/0915-queesinteligencia
- Jourard, S. & Landsman, T. (2007). *La personalidad saludable*. México: Trillas.
- Lafarga, J. (1992). Más allá de la psicoterapia tradicional. En J. Lafarga & J. Gómez. *Desarrollo del potencial humano*, 4. (pp.25-43). México: Trillas.
- Kepner, J. (2000). *Proceso corporal*. México: Manual Moderno.
- Landa, Berrios-Martos, López-Zafra & Aguilar, (2006). Relación entre Burnout e inteligencia emocional y su impacto en salud mental, bienestar y satisfacción laboral, en profesionales de enfermería. *Ansiedad y Estrés*, 12(2-3), 479-473. Recuperado el día 23 de Septiembre del 2010 de:

<http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=7&hid=110&sid=e996f585-c95a-47d6-b98c-9309c8e1121d%40sessionmgr114>

- Lange, S. (2001). *El libro de las emociones, siento... luego existo*. España: Psicología Personal.
- López, E. & Malpica, K. (2008). *Inteligencia Emocional y clima organizacional de los trabajadores de la municipalidad provincial de concepción*, Tesis de Licenciatura en Ciencias de la Comunicación, Huancayo - Perú: Universidad Nacional del Centro de Perú, Facultad de Ciencias de la Comunicación.
- Magaña, N. (2005). *La inteligencia emocional de alumnos de la UVAQ generación 2000-2004*, Tesis de licenciatura en psicología, Morelia: Universidad Vasco de Quiroga, Facultad de Psicología.
- Martin, D. y Boek, K. (2002). *EQ, qué es la inteligencia emocional*. España: Improve
- Maslow, A. (1995). *El hombre autorrealizado*. Barcelona, España: Kairós.
- Muñoz de Visco E. & Morales de Barbenza C. (2010). Promoción del potencial humano mediante grupos de autoconocimiento y desarrollo personal. *Alternativas en psicología*, 20(23), pp 2-9.
- Muñoz, M. (2008). *La sensibilización gestalt en el trabajo terapéutico*. México: Pax.
- Muñoz, M. (2009). *Emociones, Sentimientos y Necesidades. Una aproximación humanista*. México: Cruz Hernández.
- Navarro, R. (1999). *Las emociones en el cuerpo*. México: Pax.
- Padrón, L., Gladys, A. & Sánchez de Gallardo, M. (2010). Efecto de la Motivación al logro y la Inteligencia Emocional en el crecimiento Psicológico. *Revista Venezolana de Gerencia*, 15(49), 140-158. Recuperado el 23 de Septiembre del 2010 en: www.scielo.org.ve/sciarto.php?script=sci_arttext&pid=s131599842010000100009&lng=es&nrm=iso?113-159984
- Peña, S. (1995). *Una tipificación de las causas del maltrato infantil en Colombia*. Recuperado el día 27 de Octubre del 2010 en: <http://www.cepis.org.pe/bvsacd/cd26/fulltexts/0187.pdf>
- Pérez, N. & Castejón, L. (2006). La inteligencia emocional como predictor del rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y Estrés*, 12(2-3), 393-400. Recuperado el día 23 de Septiembre del 2010 de: <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&hid=110&sid=e996f585-c95a-47d6-b98c-9309c8e1121d%40sessionmgr114>

- Plascencia, J. (2006). *Vive tus emociones*. Barcelona, España: Urano
- Quitman, H. (1989). *Psicología Humanística*. España: Herder.
- Ramos, J. (2010). *Las emociones*. Apuntes. Madrid, España: Universidad Complutense de Madrid: Licenciatura en Psicología
- Redorta, J. (2006). *Emoción y conflicto*. Barcelona, España: Paidós.
- Rodríguez, G., Gil, F., & García, E. (1999). *Metodología de la Investigación Cualitativa*. Málaga: Aljibe
- Rogers, C. (1981). *Psicoterapia centrada en el cliente*. Barcelona, España: Paidós.
- Rogers, C. (1987). *El camino del ser*. Barcelona, España: Paidós.
- Rogers, C. (1990). *El poder de la persona*. México: Manual Moderno.
- Rogers, C. (1993). *El proceso de convertirse en persona*. Barcelona, España: Paidós.
- Sánchez, M., Montañés, J., Latorre, J. M. & Fernández-Berrocal, P. (2006). Análisis de las relaciones entre la inteligencia emocional percibida y la salud mental en la pareja. *Ansiedad y Estrés*, 12(2-3), 343-353. Recuperado el 23 de Septiembre del 2010 en: <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=7&hid=110&sid=e996f585-c95a-47d6-b98c-9309c8e1121d%40sessionmgr114>
- Segal, I. (2004). *La Inteligencia Emocional*. México: Debolsillo.
- Sosa, M. (2008). *Escala auto informada de IE (EAIE)*, Tesis de Doctorado en Ciencias Cognitivas, Madrid: Universidad Complutense de Madrid.
- Vasilachis, I. (2007). *Estrategias de investigación cualitativa*. México: Gedisa.

ANEXOS

1 Cartografía del taller

	TEMA	DESARROLLO	MATERIAL
1	Presentación del taller Inteligencia emocional	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentación del facilitador. 2. Presentación de los integrantes con dinámica de identificación con un animal 3. Expectativas y reglas del grupo. 4. Conceptos principales de la inteligencia emocional. 5. Relajación. 6. Cierre de la sesión. 	Música para relajación Grabadora Pelota pequeña Cartulina Plumones
2	Autoconocimiento. Conocer las propias emociones	<ol style="list-style-type: none"> 1. Inicio, saludo y breve introducción. 2. Explicación teoría: Sensaciones, ciclo experiencia, sentimientos básicos 3. Ejercicio de sensibilización. 4. Procesamiento 5. Cierre (dejar tarea cotidiana) 	Grabadora Música Proyector Acetatos Refresco Papitas Patillas halls Cuestionarios
3	Autoconocimiento, sentimientos básicos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saludo 2. Retomar tarea. 3. Ejercicio de sensibilización 4. Dibujar cada sentimiento 5. Procesamiento 6. Ejercicio AMATE 7. Cierre. 	Grabadora Música Hojas blancas y lápices Cartulina Colores
4	Manejo de las emociones	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saludar (breve introducción) 2. Teoría, expresión de los sentimientos ¿Cómo se manifiestan las emociones? 3. Realizar ejercicio de 4. Realizar ejercicio de carta de amor 5. Procesamiento 6. Lluvia de ideas sobre expresiones de afectos. 7. Cierre 	Música Grabadora Hojas blancas Lápices Proyector Acetatos
5	Manejo de las emociones	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saludar (introducción) 2. Responder cuestionario de manejo de emociones. 3. Ejercicio de sensibilización en parejas 4. Procesamiento 5. En equipos representar formas sanas de expresar afectos 	Música Grabadora Proyector acetatos

		identificando la necesidad. 6. Cierre	
6	Motivación	1. saludar (introducción). 2. Revisión de la teoría: relajación, tomar conciencia de lo que ha sido s vida y cómo se visualizan a futuro. 3. Ejercicio de sensibilización 4. Ejercicio de libro de la vida 5. Exploración de necesidades 6. Retroalimentación 7. Cierre	Música Grabadora Fotografías Revistas Pegamento Cartulinas Proyector Acetatos
7	Motivación	1. Saludar 2. Relajación 3. Ejercicio Libro de la vida segunda parte 4. Ejercicio exploración de recursos personales 5. Cierre	Cartulina Plumones Colores Pegamento Tijeras Revistas Música Grabadora
8	Empatía	1. Saludar 2. Teoría: Conceptos y capacidad de escucha, lluvia de ideas. 3. Responder cuestionario de ¿saber escuchar? 4. Ejercicio de cambiarse los zapatos 5. Ejercicio mirándose a los ojos 6. Procesamiento 7. Cierre	Proyector Acetatos Música Grabadora
9	Empatía	1. Saludar 2. Responder ejercicios de empatía 3. En triadas en triadas 4. Retroalimentación 5. Responder cuestionario de empatía 6. Cierre	Grabadora Música Copias del libro de Egan Cuestionarios
10	Habilidades sociales	1. saludar 2. Revisión de teoría 3. Ejercicio en parejas para Identificar Roles 4. Ejercicio de sensibilización 5. Realizar collage en grupos 6. Procesamiento 7. Cierre	Grabadora Música Cartulinas Revistas Pegamento y tijeras
11	Habilidades sociales	1. Saludar 2. Ejercicio: ¿Y con quien cuento? 3. Realizar dibujo	Hojas Blancas Lápices Música

		<ol style="list-style-type: none"> 4. Procesamiento 5. Cierre 	Grabadora
12	Cierre	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saludar 2. Ejercicio de sensibilización 3. Procesamiento 4. Ejercicio, buscar de frases 5. Ejercicio, encerrar miedos 6. Procesamiento 7. Cierre 	Cajas pequeñas de cartón, Periódico Lazo delgado Hojas blancas Colores Grabadora Música

Anexo 2

Transcripción de la sesión 3 del taller desarrollo de habilidades

TEMA: Autoconocimiento

SUBTEMA: Sentimientos Básicos

Objetivo de la sesión: A través de un ejercicio de sensibilización, los participantes identificarán los sentimientos de enojo, tristeza, miedo, alegría, afecto.

Participantes que asistieron: B, R, E, RR, L, A, G, EE, T, P, UU, O, FF, C y M.

1. Se saluda las participantes y se revisa la tarea.

Facilitador: ¿Quién quiere compartir, cómo le fue haciendo su tarea?

O: (le da risa al empezar a hablar), Yo hice la tarea en los primeros días, el sábado al bañarme dediqué más tiempo para hacerlo y sentí cómo caían las gotitas de agua caliente.

Facilitador: Muy bien, y al hacer consciente estas sensaciones qué paso?

O: Definitivamente lo disfruté más.

T: (Habla de las emociones experimentadas en la escuela), Me doy cuenta que cuando me siento en el salón y los niños se le acercan a jugar me da mucha emoción, identifiqué una sensación agradable en mi estómago.

Facilitador: Bien, alguien más?

R: A mi me costó trabajo, sentí todas las mañanas cuando voy caminando de prisa a la escuela, me empiezan a doler aquí (señala la pierna) y también cuando me da hambre sentí el vacío en el estómago.

P: (habla de sus estados de ánimo), yo he estado muy cambiante de estar muy triste paso a estar muy contenta y no se por qué estoy como muy “loca” pues en esta semana lloré, luego se sentí muy alegre y cantaba y sí.

Facilitador: Estuviste muy cambiante, y en estos cambios en tus estados de ánimos, identificaste algunas sensaciones?

P: Casi no, a veces cierto nerviosismos por que mis manos me sudaban.

Facilitador: Recuerden que es importante que se den cuenta de las sensaciones que acompañan a esas emociones, contactar con los cambios que se dan a nivel fisiológico nos ayudan a identificar la verdadera emoción que se está presentando.

P: sí me doy cuenta de lo que siento mas no me doy cuenta cómo lo siento en el cuerpo ni tampoco me doy cuenta del por qué lo siento.

O: Yo soy muy chillona y muy sentimental, cuando me enojo me da mucho coraje que mi niño el chiquito se ponga muy terco y me desespero. El otro día me sentí desesperada, me quité el cinturón y le pegue. Tengo problemas con el papá de mis hijos y eso me hace estar muy explosiva. Me siento triste por eso, pero así me pasa con ellos, a veces descargo mi coraje ahí.

Observación: La participante comienza a llorar y le pasan un pañuelo.

O: Me siento estresada y desesperada, tengo dos hijos el chico es el más demandante y con esta actitud me hace enojar y con él es con quien mas exploto.

Facilitador: Es evidente tu enojo, te das cuenta como están tus manos, (estaban empuñadas), pero me parece que el enojo no es con tus hijos, qué te tienen enojada?

O: Mi marido y todos los problemas que tenemos, (silencio)

Facilitador: ¿Cómo están las demás?

Observación: Nadie contesta, el ambiente está tenso.

Facilitador: ¿cómo te quedas O?

O: Mejor, gracias.

Facilitador: ¿Alguien más quiere compartir? Nadie contesta. Y se pasa al ejercicio.

2. Se les da la indicación de acomodar el salón para la dinámica. Todos colaboran con el arreglo del salón.

Dinámica: Explorar los sentimientos básicos. Se les da la indicación de que se acuesten sobre las colchonetas y comienza la relajación a través de la respiración tomando conciencia de cada parte del cuerpo.

Se les pone música para que contacten con cada uno de los sentimientos básicos alegría, miedo, tristeza, enojo y afecto. Una melodía para cada sentimiento en donde se les da la instrucción de recordar y darse cuenta de todas aquellas cosas, situaciones y/o personas que les provocan ese sentimiento.

Observaciones durante el ejercicio: G es la única que se acuesta boca abajo, F se acostó de lado.

A la participante L se le movían mucho las pestañas, había movimiento ocular al estar con los ojos cerrados sobre todo en la canción de tristeza. El resto de los participantes estuvieron muy relajados en la canción de tristeza.

En la canción del enojo, L continua muy inquieta, movimiento de parpados, manos y mentón.

En la canción del miedo L sigue inquieta. En la canción para contactar la alegría: M se acomoda, L sigue el ritmo de la canción moviendo los dedos y EE tuvo ligeros movimientos de un pie y una mano. En la canción para la ternura: L continuó con movimiento ocular.

Fin del ejercicio se les pide que a su ritmo regresen al aquí y el ahora. (M abrió rápidamente los ojos).

3. Los participantes se reincorporaron y se les pide que representen en un dibujo (símbolo) cada sentimiento y por la parte de atrás de la hoja escriban qué cosas son las que les provoca ese sentimiento.

Observaciones:

E: Dice sus compañeras que se quedó dormida.

A: sale del salón y no regresa hasta 10 min. más tarde.

S: llegó en ese momento.

M: fue la primera en terminar.

G: se veía pensativa, (muy metida en su trabajo), de repente rompió una hoja y se la metió a su bolsa y después se puso a escribir.

R: También se veía pensativa y después escribió algo.

El resto fue terminando su trabajo y fue esperando pacientemente.

4. Se les pide que busquen una pareja con la que les gustaría compartir su experiencia de la dinámica. Rápidamente se juntan:

G con L , A con E, EE con R, UU con O, B con A, M con F, RR con C y T con P.

Observaciones:

L hablaba con voz entusiasta y en un tono fuerte. R comenzó a llorar estaba platicando con EE, él hablaba muy suave casi en susurro. F se puso un poco llorosa.

Después de compartir en parejas se les pide que se integren a formar un círculo para escuchar en plenaria.

R: Comienza a hablar (ella estuvo llorosa todo el tiempo) Me doy cuenta de que me ha faltado valor para hacer y decir las cosas y el darme cuenta de eso me afecta en este momento. Dice que lloro con facilidad y esto me ayuda a desahogarme.

Observación: G sale del salón (sonarse la nariz y regresó rápidamente).

Facilitador: comenta a R que vivir sus emociones con mayor conciencia puede buscar opciones de lo que quiere y puede hacer.

R: Al hablarlo me doy valor para hacer las cosas, con eso me quedo, pero tranquila y con expectativas para hacer algo al respecto.

F: (Estaba llorando y comienza hablar) Me afectó mucho, Perdón por ponerme llorosa, no me gusta llorar en público. El ejercicio Me sirvió mucho pues vengo cagando muchas cosas, tengo una hija y deseo que ella se de cuenta de que no tiene una madre que se “dobla” por cualquier cosa. En mi casa me desahogo llorando en el patio para que mi hija no me vea. Decidí ser madre soltera pero ahora esto me está afectando y pesando mucho pues la pareja con la que tuve a mi hija ahora me esta buscando mucho, ese señor nunca se quiso hacer cargo de mi hija, por lo que él no tiene derecho sobre la niña. La niña esta registrada con mis apellidos pero ahora temo de que el

papá me la quiera quitar, estoy apoyada por mi familia, especialmente por una hermana que vive en Celaya. Al hablar de todo esto me siento más tranquila.

Observación: O se ve un poco triste y los ojos vidriosos, sin embargo no quiso participar. Nadie más quiso compartir.

Se realiza la explicación de la función de los sentimientos básicos y se les pide que en una hoja realicen el ejercicio del amate.

Observación: Al darse la explicación C, sonrió parece que le checó.

Después de este ejercicio se hace el cierre y se les pide que escriban en una hoja lo que se llevan de la sesión.

La primera en entregar el trabajo fue M, después lo hizo F, Rocío se veía muy triste y pensativa. Después terminó E. F, salió a sonarse la nariz. Después terminó O, luego RR, C, P. M salió a sonarse la nariz, después terminó G y el resto los entregaron juntos.

5. Se les deja la misma tarea, aumentándole a la sensación corporal identificar el sentimiento y escribirlo.

Para despedirse se les pide que digan en una palabra como se van:

C, relajada

P, contenta.

T, tranquila.

O, enojada.

R, triste

E, triste.

G, pensando que no es la única que tiene problemas.

EE, pensativa

L, triste y enojada.

UU, muy bien, contenta, tranquila.

A, tranquila.

M, enfocada en ella misma.

FF, tranquila.

B, triste y con dolor de cabeza.

RR, tranquila.

FIN DE LA SESIÓN