

2016-07

# Las pérdidas de la vida cotidiana y su resignificación

Castro-Vega, Abril M.; Velázquez-Barrera, Néstor

---

Castro-Vega, A. M. y Velázquez-Barrera, N. (2016). Las pérdidas de la vida cotidiana y su resignificación. Trabajo de obtención de grado, Maestría en Desarrollo Humano. Tlaquepaque, Jalisco: ITESO.

Enlace directo al documento: <http://hdl.handle.net/11117/3952>

*Este documento obtenido del Repositorio Institucional del Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente se pone a disposición general bajo los términos y condiciones de la siguiente licencia:*  
<http://quijote.biblio.iteso.mx/licencias/CC-BY-NC-2.5-MX.pdf>

*(El documento empieza en la siguiente página)*

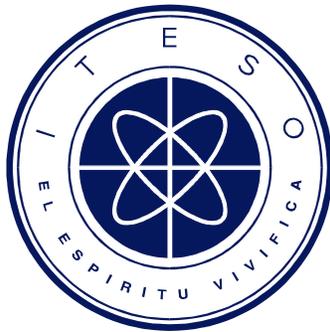
# **INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE**

Reconocimiento de validez oficial de estudios de nivel superior según acuerdo secretarial 15018, publicado en el Diario Oficial de la Federación el 29 de noviembre de 1976.

---

Departamento de Psicología, Educación y Salud

MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO



## **LAS PÉRDIDAS DE LA VIDA COTIDIANA Y SU RESIGNIFICACIÓN**

Tesis para obtener el grado de

MAESTRO EN DESARROLLO HUMANO

Presentan: Abril Magdalena Castro Vega y Néstor Velázquez Barrera

Asesora: Dra. Sofía Cervantes Rodríguez

San Pedro Tlaquepaque, Jalisco. Octubre de 2016

## **DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTOS DE ABRIL**

A todos los que se perdieron y ganaron algo con la lectura de este trabajo, a nosotros por nuestro esfuerzo en cada etapa de la Maestría y en honor a las pérdidas cotidianas que experimentamos para completar este viaje académico.

## **DEDICATORIAS Y AGRADECIMIENTOS DE NÉSTOR**

Estas líneas son la correspondencia que en forma de agradecimiento dedico a quienes, con su sabiduría, con su amor, con su intelecto, con sus virtudes, y con sus ausencias, contribuyeron en la construcción de este trabajo.

A Dios como el agente rector de mi vida, que en cada paso me acompaña con su presencia divina, iluminando mi camino y desterrando mis miedos.

A mis amados Hijos y Maestros Dante y Diego que con su llegada a este mundo, consagraron mi vida. A ellos dos que me han investido con el magnífico honor de velar su sueño y acompañar sus pasos. A ellos ofrendo este trabajo, mi vida y mi hacer cotidiano.

A mi esposa y compañera de vida, la que, con férreo carácter, amable sonrisa y amor verdadero, me acompaña cada día y me alienta cada mañana a descubrir la experiencia de vivir desde perspectivas insospechadas.

A mi Padre y a mi Madre por su esfuerzo compartido para fundar un hogar que sirvió de cimiento desde el que hoy me afianzo para continuar con mi proceso de desarrollo.

A mis hermanas y hermano. A Rosalba con su eterna alma de niña que me fascina con su capacidad para reinventarse perpetuamente. A mi hermano Sergio por su encantadora presencia, por su ejemplo de trabajo, dedicación y por su tenaz capacidad para adaptarse a los cambiantes escenarios de su vida. A mi conspicua hermana Eva M. por su intelecto, su bonhomía y su belleza, la que con sus palabras me animó para emprender mis estudios en Desarrollo Humano. A mi hermana Berenice que me

suministró abundante literatura sobre asuntos relativos a las pérdidas y el duelo. A mi hermana Gina que con su ejemplo me invita a ejercitarme y a continuar estudiando.

A mis amadas sobrinas Andrea y Julia, las que con sus sobradas virtudes y talentos me sorprenden gratamente cada vez que me cantan en perfecto francés o cuando me deslumbran con sus elaborados dibujos que son auténticas obras de arte.

En memoria de mis familiares difuntos, y en particular a los que recientemente partieron de este mundo, para habitar la eternidad. Heriberto, Urbano y Mario, extraordinarios seres humanos que con su ausencia despertaron mi interés sobre el estudio de las pérdidas.

En memoria del Sabio Juan Francisco Carrillo Armenta que, con sus palabras, con sus actos, y sus conocimientos ancestrales plasmados en sus libros, me enseñó mucho más de lo que podría haber imaginado. Un hombre de oro, al que Dios llamo a su reino.

A mi colega, amiga, profesora, facilitadora y muy amada Laura Elena García García. La mujer con la que, de la mano, he llevado luz a los confines más oscuros mi alma. A ti Laura que con tu presencia amorosa me invitas a gestionar mi propia existencia.

A mi querida profesora, Dra. Sofía Cervantes Rodríguez, con la que recorrí mis estudios de posgrado y a la que debo el impulso y tesón necesarios para llegar hasta este momento en el que le dedico estas líneas. Por sus magníficas cátedras, por su inmenso acervo intelectual y cultural, del que no puedo más que quedar absorto. Y por el cobijo de sabia madre que llegue a sentir en su presencia.

A mi compañera Abril Magdalena Castro Vega, con la que compartí el arduo esfuerzo requerido para hacer posible esta obra académica. Mi respeto y admiración para ti Abril.

A todos mis profesores y profesoras, y especialmente la Dra. Olga Leticia Gil Gaytán, que con implacable paciencia e inmenso cariño acompañó mis pasos en mi insipiente proceso de autoconocimiento.

A mis queridos amigos de escuela Alma, Angélica, Cecilia, Claudia, Estela, Gabriela, Griselda, Guadalupe, Jorge, Laura, Leonardo, Yanisol, Mariana, Margarita, Mayra, Ignacio, Sandra, Celina, Cindy, Fabiola, José Ángel, Francisco, Mariano, Roció y otros tantos con los que compartí el salón, numerosas vivencias y valiosas lecciones, a todos ustedes queridos colegas con los que reí, cante, baile y lloré a todos ustedes dedico esta obra.

A mis entrañables amigos y amigas Salvador, José Mauricio, Juan Carlos Canela, Alejandro, Homero, Guillermo, Moisés, Juan Carlos López, Rogelio, Carlos M. Berni, Luis Miguel, Alfonso, Cesar, José Santos, Amparo, Carmen, Francisco López, Juan Carlos Islas, Rafael Moreno, Belén, Ana, Lucia, Cristina, Enrique, Pablo, Neus, Carmen, Julio, Federico y tantos otros que con su existencia han enriquecido mi vida.

Al grupo con el que realizamos la intervención en comunidad, a todos y todas ellas que con su participación contribuyeron enormemente a la realización de este documento.

A las Hernández, mujeres que con júbilo me invitan a disfrutar de la vida y me demuestran que los momentos de recreación enriquecen la existencia.

A mis detractores, a ellos que ejercitan mi paciencia, mi tolerancia y mi confianza en Dios, al observar en ellos parte del plan divino, pues ellos también me muestran el camino a seguir y me mantienen humilde.

A ti lector que con tus ojos confieres relevancia a este documento.

## RESUMEN

“Las pérdidas del diario vivir” fue un taller basado en un enfoque interdisciplinar, que incorporó el marco del Desarrollo Humano y aportaciones de la Sociología de la vida cotidiana. Se llevó a cabo con mujeres interesadas en adquirir herramientas para sobrellevar y resignificar las pérdidas experimentadas en el día a día. El objetivo central fue lograr el reconocimiento y la resignificación de las pérdidas cotidianas y el aprendizaje que estas dejan en la vida. El análisis fue orientado por 4 preguntas guía, dos principales y dos adyacentes, acordes con el propósito de la intervención. Se hizo uso de la metodología cualitativa, con recursos del método fenomenológico, el hermenéutico y el estudio de caso, mediante los cuales se dio seguimiento a tres de las participantes. A lo largo de siete capítulos, este trabajo reseña los pasos previos a la realización de la intervención, lo ocurrido durante la misma y da cuenta del análisis de la información recabada y los logros obtenidos. Durante las siete sesiones, de tres horas cada una, los asistentes, mayoritariamente mujeres, lograron identificar las emociones asociadas a las pérdidas, su dificultad o facilidad para expresarlas, al tiempo que se daban cuenta del impacto que tenían en su vida las situaciones de este tipo no resueltas aún. La intervención promovió también el reconocimiento de los aprendizajes que dejaron sus pérdidas, pasadas o presentes y las asumieron como inherentes a la vida cotidiana. Los facilitadores, por su parte, encontraron una manera colaborativa de orientar al grupo hacia el propósito rector, y de esta manera, acompañaron a las asistentes hacia la resignificación de sus pérdidas. Una de las aportaciones centrales de este trabajo es la distinción entre la pérdida y el duelo.

Palabras clave: Pérdida, resignificación, vida cotidiana, facilitación colaborativa.

<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO I: LAS PÉRDIDAS DEL DIARIO VIVIR .....</b>	<b>3</b>
<b>1.1 Ajustes de la propuesta a examinar.....</b>	<b>3</b>
1.1.1 Implicación personal con la intervención .....	5
1.1.2 Características del entorno .....	7
1.1.3 De cara a las personas.....	7
1.1.4 Detección de necesidades de desarrollo .....	8
<b>1.2 Propósitos de la intervención.....</b>	<b>9</b>
1.2.1 Propósito General .....	9
1.2.2 Propósitos específicos .....	9
<b>1.3 Plan de acción.....</b>	<b>10</b>
1.3.1 El lugar y sus condiciones .....	11
1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros .....	12
1.3.3 Programa de la intervención .....	13
<b>CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL .....</b>	<b>20</b>
<b>2.1 ¿Qué se ha escrito sobre la pérdida? .....</b>	<b>20</b>
<b>2.2 La propuesta de trabajo rogeriana .....</b>	<b>23</b>
2.2.1 Vivencia, experiencia y experimentar. Tres dimensiones de vida. ....	24
2.2.2 La Simbolización. Camino al cambio.....	27
2.2.3 La Aceptación Positiva Incondicional. ....	29
<b>2.3 La facilitación acompañada y el sentido de las pérdidas cotidianas.....</b>	<b>31</b>
2.3.1 La vida cotidiana y sus pérdidas .....	31
2.3.2 Las pérdidas y su sentido .....	34
2.3.3 La facilitación colaborativa .....	40
<b>CAPÍTULO III. NARRACIÓN DE LA INTERVENCIÓN.....</b>	<b>45</b>
<b>3.1 Recuento de los sucesos vividos.....</b>	<b>45</b>
3.1.1 El primer encuentro.....	47
3.1.2 Nuevos compañeros, nuevos encuentros .....	49
3.1.3 Reconocer las pérdidas y las emociones que le acompañan .....	50
3.1.4 Viejas pérdidas, nuevas emociones .....	52
3.1.5 Lo que la pérdida se llevó.....	55
3.1.6 Los aprendizajes que la pérdida dejó.....	60
3.1.7 Nuevos aprendizajes, nuevos comienzos.....	63

<b>CAPÍTULO IV. ESTRUCTURA METODOLÓGICA .....</b>	<b>68</b>
4.1 Organización de la información.....	68
4.2 Inmersión en los datos y establecimiento de preguntas guía .....	72
4.3 Estructuración de los datos.....	72
<b>CAPÍTULO V. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN .....</b>	<b>74</b>
5.1 El reconocimiento de la pérdida y su resignificación .....	76
5.2 Seguimiento del caso: cambios y avances de las participantes.....	85
5.2.1 El proceso de “Rita”.....	86
5.2.2 El proceso de “Oli” .....	95
5.2.3 El proceso de “Alicia”.....	102
5.3 Análisis grupal: la facilitación colaborativa .....	107
<b>CAPÍTULO VI. DIÁLOGO CON LOS AUTORES .....</b>	<b>113</b>
6.1 Las pérdidas y el duelo: su resignificación y la vida cotidiana.....	114
6.1.1. No todas las pérdidas son duelo .....	118
6.2 La facilitación colaborativa.....	122
<b>CONCLUSIONES Y NOTAS FINALES .....</b>	<b>125</b>
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>133</b>
<b>APÉNDICES .....</b>	<b>136</b>
Apéndice 1. “Cuestionario de Inicio de Taller” .....	136
Apéndice 2 “Cuestionarios de Cierre de Sesión” .....	137
Apéndice 3. “Cuestionario de Medio Camino” .....	138
Apéndice 4. “Cuestionario de Fin de Taller” .....	140
Apéndice 5. Programa de la sesión.....	142
Apéndice 6. Carta de consentimiento informado.....	144
Apéndice 7. Cuestionario de Detección de Necesidades.....	145
Apéndice 8. Tabla 1. Cronograma del taller.....	146
Apéndice 9. Tabla 3. Fuentes de información y sus claves. ....	147
Apéndice 10. Tabla 4. Respuestas a las preguntas abiertas del “Cuestionario de Inicio De Taller”.....	148
Apéndice 11. Tabla 5. Respuestas a las preguntas abiertas de los “Cuestionarios de cierre de Sesión”, sesiones: 1 y 2.....	149
Apéndice 12.Tabla 6. Respuestas a las preguntas abiertas de los “Cuestionarios de cierre de Sesión”, sesiones 3 a 5.....	150
Apéndice 13 Tabla 7. Respuestas a las preguntas abiertas de los “Cuestionarios de cierre de Sesión”, sesiones 6 y 7.....	151

<b>Apéndice 14. Gráfico 1.2 “Cuestionarios de Medio Camino” .....</b>	<b>152</b>
<b>Apéndice 15. Bitácora de Sesión .....</b>	<b>.153</b>
<b>Apéndice 16. Ejemplo Narración de la Intervención .....</b>	<b>.163</b>
<b>Apéndice 17. Ejemplo de unidad temática.....</b>	<b>181</b>

## INTRODUCCIÓN

*La vida es un negocio en el que no se obtiene una ganancia  
que no vaya acompañada de una pérdida.*

*Arturo Graf*

Las personas, en algún momento de la vida, se habrán detenido a pensar en su diario vivir y en lo que a su paso van dejando, o sea, van perdiendo. Cuando se habla de lo que se pierde, ello puede ser la salud, el trabajo, una casa, o dado el caso, un ser querido. Esta es una de las pérdidas que más pueden resultar significativas.

Una paradoja que se nos puede presentar en forma de pregunta es; “¿qué es lo que conforme más se alarga, más se acorta?” La respuesta puede resultar un tanto sorprendente; la vida. Y es sorprendente dado que ciertamente, la vida y la muerte se suelen acompañar, incluso de manera tan cercana, que en ocasiones pueden llegar a confundirse. Es decir, cuanto más vivimos también más morimos, tal es el caso del amor. Cuando amamos a alguien es cuando más podemos decir que vivimos, pero también morimos a nosotros mismos y a nuestra individualidad para incorporar al otro. Y cuando éste se va, definitivamente que vivimos una pérdida, y aparejada, a veces una experiencia de muerte.

Este trabajo sistematiza la intervención realizada de septiembre a noviembre de 2015, del taller que llevó por nombre “Las pérdidas del diario vivir” que constó de siete sesiones, cuyo propósito general consistió en que los participantes lograran la resignificación de las pérdidas de su diario vivir, y con ello, reconocieran los aprendizajes que estas dejan.

Este documento ha sido construido por dos autores que fungieron como co-facilitadores del taller mencionado, es por esto que en ocasiones habrá material construido por uno u otro y también por los dos. Esto será debidamente señalado según sea necesario a lo largo de los capítulos.

El trabajo se divide en siete capítulos, que van desde el planteamiento del problema y la justificación de la intervención, para continuar con el marco teórico, la narración de lo ocurrido en el taller, la estructura metodológica, los alcances de la intervención y un diálogo con distintos autores que van más allá del Enfoque Centrado en la Persona. Todo bajo la metodología cualitativa, asistida por el método hermenéutico y el fenomenológico.

# **CAPÍTULO I: LAS PÉRDIDAS DEL DIARIO VIVIR**

## **1.1 Ajustes de la propuesta a examinar**

La sociedad contemporánea que se proclama soberana de los males que otrora padeció, se ha ido procurando un mundo bello, un paraíso en el que el “drama” de la vida y lo caótico de la existencia de a poco ha sido controlado, muestra de ello es la amplia gama de fármacos que nos procuran una vida ligera, una promesa de que cada mañana será un día templado con brisa fresca y cielo azul, es que solo hace falta detenerse un momento a mirar, para entrever que en cada instante y a cada paso, el hombre moderno ha dominado al universo que lo parió, o al menos es lo que le gusta pensar cuando toma una ducha caliente, cuando se nutre con alimentos inocuos, cuando filtra el aire que respira, cuando bebe agua baja en sales, cuando controla la temperatura del auto en el que se transporta o la atmósfera de su hogar o cuando clasifica la basura: la sociedad actual es el rostro del hedonismo, de lo llano, de lo pragmático. El progreso vil ha sabido nublar la vida del profano, con la promesa de un futuro mejor, y por si acaso todo lo anterior no fuese suficiente para brindar una vida que no requiera gran esfuerzo, también existen tecnologías lúdico-hedonistas, entre estas, las redes sociales y los teléfonos móviles, son hoy los nuevos bufones y mejores amigos del homo sapiens. Las tecnologías de vanguardia, gradualmente se han ido encargando de que el acto de pensar cada vez sea menos cotidiano, escribir con un bolígrafo parece ser una actividad arcaica, e incluso las teclas han desaparecido para dar paso a las pantallas táctiles. Parece ser que nuestro moderno tótem de nombre progreso, en su función protectora, gradualmente nos ha asegurado una aversión a todo aquello que prometa esfuerzo o dolor.

Vidas basadas en la búsqueda de placer, son las que algunos de los individuos que conforman las sociedades contemporáneas valoran idóneas; y es que a fuerza de negar la existencia de lo doloroso, de lo displacentero, lo violento, lo sucio, lo insano, lo demente, se ha ido perdiendo la facultad para ver, para aprender, que no es sino a través

del camino de las crisis, las lágrimas y el sufrimiento, cuando la alegría y el placer adquieren sentido, es decir, que penar es requisito necesario para llegar a valorar, y aunque lo satisfactorio y lo insatisfactorio parecen ser opuestos, en realidad son una sola sustancia pues el uno, no tiene sentido sin lo otro, como tampoco tiene sentido la existencia humana que solo sufre o la que nunca lo ha hecho, son pues las pérdidas, las pequeñas y las terribles, las de la vida cotidiana y las épicas, las que pueden aniquilar o dar sentido a la existencia del individuo que se atreve a ver en cada una de ellas una experiencia de muerte con una promesa de renacimiento.

Y es que bien podría considerarse que el desarrollo no es otra cosa que una sucesión constante y sistemática de pérdidas, que gradualmente nos van moldeando, como el cincel que a fuerza de martillazos esculpe al mármol para transmutarlo en obra de arte, pero antes debió pasar por el implacable cincel del escultor sufriendo en el proceso innumerables pérdidas que le procuraron un lugar en una galería por su calidad de obra maestra.

Ante la penosa vivencia de perder cualquier cosa valorada, sea un amor, una persona, la salud, un oficio, una casa, una mascota, la confianza en la clase política, la pérdida del valor adquisitivo o la vida a cada segundo, es un hecho consabido que las pérdidas mencionadas, muchas veces están acompañadas de sufrimiento emocional que puede llegar a manifestarse en síntomas que merman la calidad vida y que pueden tornar la existencia en un escozor. Son innumerables las canciones de nuestra región que entonan la penuria de perder, y es que en esas preciosas composiciones artísticas, se retrata el drama de perder, se describe magistralmente el vacío que deja una ausencia. Un par de citas del magnífico José Alfredo Jiménez ilustran lo anterior; “Ya estaba escrito que aquella noche perdiera su amor” y “La quería más que a su vida y la perdió para siempre” dicho sea de paso las pérdidas poseen la condición de ser permanentes, es decir, que son irreversibles.

Es que parece que, en éstas, y otras manifestaciones artísticas, se condensa la perturbadora perspectiva de perder. Visión que es convalidada por muchos individuos, sin advertir que las pérdidas van aparejadas de otras experiencias, es decir, a veces no se logra ver que cada pérdida trae consigo una ganancia, y que, asimismo, cada ganancia

conlleva una pérdida. Es esta frecuente dificultad de advertir las ganancias de las pérdidas la que se propone desvelar en este trabajo.

### **1.1.1 Implicación personal con la intervención**

En este apartado se reseña la implicación personal de los facilitadores con la problemática y la propuesta del taller de intervención. En primer lugar se narra la implicación personal de Abril y seguidamente, la implicación personal de Néstor.

#### **Abril:**

Cursé mi licenciatura en el Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente de agosto de 2009 a diciembre de 2013. Durante este tiempo tuve la oportunidad de participar en distintas clases de conocimiento personal, enfocadas en algunos casos a la creación de planes de vida. Igualmente, como parte del compromiso social que promueve la universidad, colaboré en 3 proyectos de Intervención Social Universitaria en los que puse mis conocimientos, habilidades y pasión al servicio de los demás. Fue gracias a estos proyectos que descubrí en qué rama de la Psicología deseaba orientarme.

Para mí ha sido una preocupación constante el descubrir el propio sentido de vida de las pérdidas que experimento, creo que preguntarse por estas cuestiones es un asunto relevante; averiguar qué le da significado a lo que pierden las personas, qué los motiva a salir de la cama todas las mañanas a pesar de haber enfrentado situaciones difíciles. Me parece que pocas personas se detienen a procesar los sentimientos que acompañan una separación. La gran mayoría, simplemente realizan sus actividades sin detenerse, otras se deprimen y nunca lo superan. Me resulta interesante conocer cómo es la experiencia de alguien que tiene claro el sentido de lo que acontece en su vida. Y me pregunto ¿Se necesita un propósito para todo lo que nos ocurre?

#### **Néstor:**

Al cabo de reflexionar sobre la elaboración de este trabajo, y situado en un momento de desconcierto, a causa de contemplar la soberana temporalidad de la vida

humana en este mundo, tuve la claridad para focalizar lo que para mí es fuente de congoja en mi ánimo, aflicción que se sintetiza en: cesación de la vida, la muerte.

Al observar el convulso interés de la sociedad por librarse de todo aquello que suponga dolor o displacer y de todo aquello que susurra en nuestro hombro que el inevitable fin se llegará, se despierta en mí el interés por indagar en estos penosos, pero tan humanos asuntos que llegan a considerarse ruines, y que no obstante la noble intención de desterrar todo malestar de este mundo es una empresa imposible, que deja al descubierto la cruda verdad, que garantiza que un día hemos de morir por más que se intente aplazar o incluso negar esta verdad; lo cierto es que al final nos aguarda con implacable paciencia.

Si bien es cierto que es provechoso el vertiginoso avance de las ciencias y las tecnologías, también es insoslayable el costoso precio que debe pagarse cuando la vida reclama su soberano poder sobre toda criatura que proviene de ella, es decir, que el universo, en cada vida puso muerte y viceversa, pero cuando de forma sistemática y deliberada se niega la muerte y se asume sólo la vida, el ser humano se torna enconoso en grado superlativo a todo aquello que le recuerda su insoslayable final.

Así es, cómo después de haber perdido en un par de años: a dos tíos, a un primo y a un amigo, decido comenzar este trabajo cuya tesis principal son las pérdidas, las pérdidas del diario vivir. Es irónico, pero en el título de este trabajo, en el mismo epígrafe interaccionan el “principio” y el “fin”, “vivir” y “perder”. Esto me lleva a considerar que vida y muerte son contrarios que en momentos venerables se unen, en eterno ritmo intermitente.

Por su parte, dado que considero que cada pérdida, y en algunos casos, el consecuente duelo que algunas generaron, son pequeñas muertes, es que he decidido acotar el ámbito de trabajo, centrándome en las pérdidas con su pesada carga.

Las pérdidas son una realidad vigente que nos alcanza a todos. De cara a las pérdidas y a la realidad de perder, y ante el extendido fenómeno de las pérdidas de la vida cotidiana, se elabora este trabajo para abonar a su entendimiento y a la significación que se les otorga, así buscar que su elaboración brinde una mejor calidad de vida, como

lo señalan Cardona y Agudelo (2005), a los dolientes, esto es lo que dio lugar a emprender este trabajo.

### **1.1.2 Características del entorno**

El lugar para llevar a cabo la intervención fue en un contexto en Guadalajara Jalisco. Lo que motivó que la intervención se llevara a cabo en este contexto, fue el interés de hacer llegar estos contenidos a la comunidad universitaria, sin embargo, y de forma paradójica, la población participante del taller fueron mujeres que se enteraron del taller por medio de redes sociales, específicamente por Facebook y por medio de la comunicación de boca en boca.

Dado que la universidad a la que se acudió cuenta con un nutrido número de alumnos, es que fue considerado como un contexto idóneo para la puesta en marcha del proyecto de intervención. Se concluye este apartado dejando en claro que a pesar de que la intervención tuvo lugar en un contexto universitario, los asistentes no tuvieron relación alguna con la institución.

### **1.1.3 De cara a las personas**

A continuación, se describe de forma resumida la tipología de los asistentes del taller, con el objeto de sentar una aproximación al contexto de los participantes, así mismo se proveen algunos datos estadísticos de los mismos para enriquecer el entendimiento de su situación actual.

Se contó con una población flotante de entre dos y seis personas con edades fluctuantes entre los 22 y 60 años de edad. Con niveles educativos que iban, desde primaria hasta doctorado. Algunos ejercen actividades profesionales, otras se dedican al hogar o son estudiantes. El 86% de la población que atendió el taller fue del sexo femenino y el restante 14%, del sexo masculino. El 57% de la población es madre o padre de familia y el 43% no tiene hijos. El 43% de los asistentes encabeza una familia, de las denominadas monoparentales, el 14% participa del matrimonio y el 43% restante es

soltero. Por lo que el perfil de los participantes fue, en términos generales; mujeres, mayores de edad, algunas madres de familia, otras solteras y un adulto joven de sexo masculino.

La cualidad heterogénea del grupo permitió la interacción enriquecida entre quienes conformaron la entidad grupal.

#### **1.1.4 Detección de necesidades de desarrollo**

Este apartado tiene como propósito tratar lo relativo a la metodología a seguir para la detección de necesidades de la población objeto de la intervención. El instrumento a emplear para este fin, fue: la elaboración de cuestionarios, entendidos como la herramienta para recolectar datos de la población, el cual consiste en un cúmulo de preguntas en relación con las variables a medir (Hernández y cols., 1991). Las preguntas contenidas en este instrumento son cerradas, concebidas como el tipo de preguntas en las que la respuesta está suministrada en el mismo cuestionario y se debe elegir entre estas; es decir, que sólo pueden responderse eligiendo entre dos o más alternativas.

A efecto de adquirir información relevante y oportuna sobre el desarrollo del taller, se realizaron: un “Cuestionario de Inicio de Taller” (Apéndice 1), un “Cuestionario de Medio Camino” (Apéndice 3) y un “Cuestionarios de Fin de Taller” (Apéndice 4). Adicional a los tres cuestionarios descritos, al final de cada sesión se recabaron los hallazgos, que, a juicio de cada participante, fueron los más significativos, los cuales, son producto de reflexiones guiadas y recogidos mediante “Cuestionarios de Cierre de Sesión” (Apéndice 2), elaborados al término de cada sesión. La información proporcionada por los “Cuestionarios de Detección de necesidades” (Apéndice 7) sirvió para guiar el plan de acción de cada una de las sesiones del taller. Otros instrumentos para recabar información de lo acontecido en el taller fueron: videograbaciones, audio grabaciones y bitácoras de cada sesión. Se garantizó formalmente el resguardo de los datos personales mediante una “Carta de Consentimiento Informado” (Apéndice 5), en la que se estableció que los video y audio grabaciones sólo serían observados para fines académicos y por

los asesores correspondientes. Fue a través de estos instrumentos, en conjunto con la investigación bibliográfica, que se logró reunir la información necesaria para dar validez a la intervención y rescatar los avances logrados referidos al propósito del mismo y que sirvieron para responder las preguntas de investigación que aparecen más adelante. La información proporcionada por los “Cuestionarios de Detección de necesidades” (Apéndice 7) sirvió para guiar el plan de acción de cada una de las sesiones del taller.

## **1.2 Propósitos de la intervención**

La intervención llevada a cabo se fundamentó en los siguientes propósitos que sirvieron de guía para la elaboración de cada una de las sesiones. Primero se describe el propósito general del cual se desprenden tres específicos.

### **1.2.1 Propósito General**

Que los participantes identifiquen sus pérdidas y las resignifiquen con el objeto de favorecer que las asuman y les den sentido, mediante su participación en un taller fundamentado en un Enfoque Interdisciplinar.

### **1.2.2 Propósitos específicos**

- 1.- Que los participantes reconozcan sus experiencias de pérdida, y dado el caso, cómo las viven.
- 2.- Que den sentido a sus experiencias de pérdida.
- 3.- Que resignifiquen y den sentido a sus experiencias de pérdidas.

### **Preguntas centrales**

¿Los participantes reconocieron vivencias de pérdida, y dado el caso, las resignificaron?

¿Los participantes incorporaron el sentido de sus pérdidas en su vida cotidiana?

## Preguntas adyacentes

¿Las pérdidas promueven aprendizajes en quien las vive?

¿La resignificación de las pérdidas favorece el desarrollo de las personas?

### 1.3 Plan de acción

De cara a la necesidad de promover un espacio, en el que individuos, a menudo ignotas de la vivencia de pérdida, puedan reconocer, y en su caso, elaborar y resignificar sus experiencias de pérdida, y con el objetivo de esquematizar la planeación de las sesiones, se muestra una tabla donde se registra el número de sesiones con las fechas en que se realizaron, el propósito de cada sesión y las actividades realizadas durante cada una de estas.

**Tabla 1. Cronograma del taller.**

Número de Sesión	Fecha de Sesión	Propósito de Sesión
1	19-sep-15	Presentar a los facilitadores y los participantes del taller. Establecer acuerdos para el desarrollo del taller.
2	26-sep-15	Integrar el Grupo. Introducir al conocimiento de cinco emociones básicas.
3	03-oct-15	Promover el reconocimiento de las propias pérdidas y las emociones que las acompañan.
4	10-oct-15	Favorecer el reconocimiento de las propias pérdidas y las emociones que las acompañan.
5	17-oct-15	Reconocer el <i>objeto</i> perdido y lo que se llevó de la propia vida.
6	31-oct-15	Reconocer lo que se ha aprendido y cómo se ha cambiado a raíz de las pérdidas.
7	07-nov-15	Reconocer los aprendizajes dejados por las pérdidas.

Se realizaron siete sesiones de tres horas de duración cada una, en un horario de 10 a 13 horas, los días sábados en igual número de semanas, para conformar un total de 21 horas de duración, como se muestra en la siguiente tabla:

**Tabla 1.1. Información general del taller.**

<b>Información sobre el Taller</b>	<b>Datos:</b>
Número de Sesiones del Taller	7
Horario de las Sesiones de Trabajo del Taller	De: 10 a 13 horas.
Total de Horas de Duración del Taller	21
Días de la semana en que se Impartieron las Sesiones	Sábados
Total de Semanas de Duración del Taller	7

### **1.3.1 El lugar y sus condiciones**

Esta sección alude al espacio físico que sirvió de marco a las sesiones realizadas y las condiciones con las que contaba, todo dentro de un espacio universitario.

Descripción del espacio físico: Un salón de aproximadamente 96 metros cuadrados, provisto de puerta, ventanas con vidrios y celosías, cortinas, bancas con paleta de apoyo, escritorio, dos pintarrones, cañón para proyección con ordenador y pantalla de proyección. El lugar favoreció las actividades a desarrollar puesto que brindaba una atmósfera cerrada y segura en razón de que las aulas laterales se encontraban vacías. La orientación y ubicación del edificio en que se encontraba el aula propiciaba una temperatura fresca. Con lo anteriormente descrito, el lector puede darse cuenta de que se contó con un espacio propicio para realizar la intervención.

### **1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros**

Este apartado tiene como propósito, reseñar los diversos recursos materiales, humanos y financieros requeridos, a efecto de considerarlos como parte integral del Proyecto de Intervención realizado.

#### **Recursos humanos**

Los recursos humanos son entendidos como las personas involucradas en la intervención, entre ellas, la persona que sirvió de enlace con la institución donde se llevó a cabo el taller, con quien se gestionó la logística necesaria para la implementación y desarrollo de las sesiones, según la planeación inicial y que luego se tuvo que cambiar. La Lic. Abril Magdalena Castro Vega y Lic. Néstor Velázquez Barrera, que en conjunto fungieron como facilitadores titulares de las sesiones de trabajo. Ambos, coordinaron las sesiones en igualdad de condiciones y con el mismo nivel de responsabilidad frente al grupo y las actividades que para el propósito se realizaron, durante el tiempo de duración del proyecto de intervención. Los participantes del taller fueron adultos interesados en acceder a recursos propios que abonaran a su proceso de vida, como es el caso de dar sentido a las pérdidas que se viven cotidianamente.

#### **Recursos Materiales**

Materiales como rota folio, cartulinas, plumones, papelería y galletas, entre otros, fueron otorgados por parte de los facilitadores.

#### **Recursos financieros**

Los costes relacionados con la puesta en marcha, desarrollo, cierre del taller y demás gastos, fueron asumidos por los facilitadores. Por su parte, gastos como agua, electricidad, arrendamiento del inmueble, servicios sanitarios, internet, aseo y limpieza

de las instalaciones corrieron por parte de la organización universitaria. Los facilitadores no obtuvieron remuneración alguna por su trabajo, pues esto formaba parte del encuadre: promover una intervención social gratuita para las personas interesadas, en un ejercicio de acercamiento de recursos a personas que precisan de espacios de encuentro. El espacio brindado también fue sin costo para las participantes y fue gestionado a través de un enlace con la institución educativa, con el fin de asegurar la viabilidad de la intervención.

### 1.3.3 Programa de la intervención

A continuación, se presenta el cronograma de la intervención, detallando en cada sesión, las actividades que se llevaron a cabo.

**Tabla 2. Cronograma y actividades del taller.**

Número de	Fecha	Propósito	Actividad a desarrollar
1	19 de Septiembre 2015.	Presentar a facilitadores y participantes del taller.  Establecer acuerdos dentro del taller.  Presentación de trabajo.	Actividad: Aplicación del “Cuestionario de Detección de Necesidades”  del Actividad de presentación "3 cosas que me gustan". Se trabaja de manera individual, se procede a compartir en pequeños grupos y después en plenaria.  del Actividad: Aplicación del “Cuestionario de Cierre de Sesión”
2	26 de Septiembre 2015.	Integrar el Grupo. Introducir conocimiento de cinco emociones básicas.	Actividad: Aplicación del “Cuestionario de Inicio de Taller”  de

		<p>Establecimiento de pautas relacionales para la creación de un clima de seguridad dentro del grupo.</p>	<p>Actividad: “Presentación mutua”. Cada participante presentará a uno de sus compañeros después de haber dialogado por algunos minutos.</p> <p>Actividad: “Construcción grupal de las normas de trabajo” Facilitadores y participantes establecerán las pautas relacionales para la creación de un clima de seguridad dentro del grupo.</p> <p>Actividad: Aplicación del “Cuestionario de Cierre de Sesión”</p>
<b>3</b>	03 Octubre 2015.	<p>Promover el reconocimiento de las propias pérdidas y las emociones que las acompañan.</p> <p>Desarrollar ejercicios encaminados a reconocer las propias pérdidas.</p>	<p>Actividad: “Comenzando” Los participantes compartirán como están al inicio de la sesión, y sobre lo acontecido desde sesión anterior y hasta su llegada a la nueva sesión</p> <p>Actividad: “Paisaje de emociones” ¿Qué emociones me son más familiares? Los participantes identifican a través de un ejercicio guiado cuales son las emociones que suelen experimentar con mayor frecuencia, cuáles les gustan más y cuales representan una dificultad. Se comparten los hallazgos en pequeños grupos y en plenaria.</p> <p>Actividad: “Construcción de escritos sobre las propias pérdidas” Cada participante realizará de forma individual escrito breve sobre sus propias pérdidas.</p>

			<p>Actividad: “Compartiendo nuestras experiencias” Se invita a los participantes a compartir en el grupo sobre el contenido de sus escritos.</p> <p>Actividad: Aplicación del “Cuestionario de Cierre de sesión”</p>
4	10	Promover el reconocimiento de las propias pérdidas y las emociones que las acompañan.	<p>Actividad: “Comenzando” Los participantes compartirán como están al inicio de la sesión, y sobre lo acontecido desde sesión anterior y hasta su llegada a la nueva sesión</p> <p>Actividad: “La teoría” Revisar referentes teóricos y aspectos generales sobre pérdidas mediante presentaciones de PowerPoint.</p> <p>Actividad “Reconocimiento de las Emociones Cotidianas” analizar las emociones que experimentamos día a día las y en qué parte del cuerpo se expresan colorean las emociones en una figura humana.</p> <p>Actividad: “Compartiendo nuestras experiencias” Se invita a los participantes a compartir en el grupo sobre el contenido de sus escritos.</p> <p>Actividad: Aplicación del “Cuestionario de Cierre de sesión”</p>

<p><b>5</b></p> <p>17</p> <p>Octubre</p> <p>2015.</p>	<p>Que</p> <p>participantes,</p> <p>reconozcan</p> <p>objeto perdido y lo</p> <p>que el objeto</p> <p>perdido se llevó de</p> <p>ellos.</p>	<p>los</p> <p>Actividad: “Comenzando”</p> <p>Los</p> <p>participantes compartirán como están al</p> <p>inicio de la sesión, y sobre lo acontecido</p> <p>desde sesión anterior y hasta su llegada a</p> <p>la nueva sesión</p> <p>Actividad: “Reporte periodístico”</p> <p>Retomando la pérdida de la sesión anterior se reúnen en parejas y cada una comparte con la otra como eran antes de la pérdida y como son ahora.</p> <p>“Lectura de cuento: Solo por Amor de Jorge Bucay”. Se da lectura al cuento, posteriormente se hace reflexión grupal sobre el contenido del cuento, identificando las Pérdidas que experimentamos al estar en relación con otros.</p> <p>“Reconociendo lo que la pérdida se llevó de mí”: Los participantes escogen un globo en el que escriben el objeto perdido y lo que se llevó de ellos, una vez que tengan listos sus globos salimos del aula para proceder a soltarlos para que se eleven al cielo.</p> <p>Actividad: Aplicación del “Cuestionario de Cierre de sesión”</p>
<p><b>6</b></p> <p>31</p> <p>Octubre</p> <p>2015.</p>	<p>Que</p> <p>participantes,</p> <p>reconozcan lo</p>	<p>los</p> <p>Actividad: “Comenzando”</p> <p>Los</p> <p>participantes compartirán como están al</p> <p>inicio de la sesión, y sobre lo acontecido</p>

han aprendido y desde sesión anterior y hasta su llegada a cómo han cambiado la nueva sesión.

a raíz de las pérdidas.

Lectura del cuento: “Buena suerte, mala suerte, quién sabe” comentarios en plenaria.

Actividad “Reporte Periodístico” las participantes eligen una pérdida (pasada, reciente, resuelta o no) y en parejas hablan de cómo eran antes de la situación y cómo son ahora. Se comparte en plenaria y cada persona reporta lo dicho por su compañero.

Actividad: “Cuestionario de Medio Camino”, los participantes consten el instrumento de control llamado “Cuestionario de Medio Camino”.

Actividad “Como la pérdida me completa”:  
Los participantes escogen una pérdida significativa (puede ser la misma que se abordó en la actividad anterior), y en una figura humana escriben sus aprendizajes, observando lo que le falta a la figura y como la pérdida aporta a su aprendizaje. Se comparte en plenaria.

Actividad: aplicación del “Cuestionario de Cierre de Sesión”

7	07 Noviembre e 2015.	Que participantes, reconozcan aprendizajes dejados por pérdidas.	los los las	<p>Actividad: “Comenzando” Los participantes compartirán como están al inicio de la sesión, y sobre lo acontecido desde sesión anterior y hasta su llegada a la nueva sesión</p> <p>Actividad: “Como la pérdida me completa”: Los participantes escogen una pérdida significativa y en una figura humana escriben sus aprendizajes, observando lo que le falta a la figura y como la pérdida aporta a su aprendizaje. Se comparte en plenaria.</p> <p>Actividad: “Lo que perdí” los participantes compartirán tipo cliché sobre sus pérdidas en los que expresan sus propias opiniones, hechos, sentimientos, valores, significados, o experiencias cumbres.</p> <p>Actividad: “Compartiendo lo hallado” en plenaria, se comparten los hallazgos de las actividades realizadas anteriormente.</p> <p>Actividad: “Reflexión grupal” sentados en círculo, los participantes compartirán cómo se sintieron después de los ejercicios</p> <p>Actividad: Aplicación del “Cuestionario de Cierre de Sesión”</p> <p>Actividad: Aplicación del “Cuestionario de Fin de Taller”</p>
---	----------------------------	--	-------------------	--

Las actividades que se enlistan en la tabla anterior fueron dirigidas por ambos facilitadores. Algunas de estas se modificaron de acuerdo a las necesidades e intereses del grupo, y se acortaron o extendieron en su duración por la misma razón.

## **CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL**

En este capítulo, se revisará aquello que se ha escrito respecto a la pérdida en otros Trabajos de Grado, desde el Desarrollo Humano. Se incluyen los conceptos de Rogers que sirvieron como marco de la intervención realizada, lo que diferentes autores tienen que decir sobre la vida cotidiana, la pérdida y la distinción de esta con respecto al duelo. El enfoque de la intervención fue interdisciplinario, lo que quiere decir, que las aportaciones de varias disciplinas, como lo son; la psicología, la sociología de la vida cotidiana y la psicología, se han entrelazado para lograr aproximaciones desde diversos ángulos, a la situación en cuestión. De esta manera, se trastocan las afirmaciones de una disciplina para dar cabida a las provenientes de otras (Gómez, 2013 en Zohn y cols., 2013).

### **2.1 ¿Qué se ha escrito sobre la pérdida?**

Se incorporan en este apartado, referencias de algunos Trabajos de Grado de la Maestría en Desarrollo Humano del Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO), que son pertinentes para la construcción de este trabajo.

Uno de estos trabajos es el denominado *“Las vivencias de personas que han tenido la pérdida por muerte de un ser querido sin estar conscientes de transitar un proceso de duelo, desde la perspectiva del Desarrollo Humano”*, realizado por Félix de Jesús Paláu Lomelín, en el año 2013. Este tuvo como objetivo general: dar cuenta de las experiencias de individuos que, recorriendo un asunto de duelo, son ajenas de la relación que este tuvo en su vida. Y como objetivos específicos: demostrar las manifestaciones corporales presentes en la persona que transita un duelo, examinar las expresiones emocionales que encarna la persona que se sitúa en un proceso de duelo y el alcance que el duelo tiene en las relaciones interpersonales del doliente. En su trabajo, Paláu (2013), presenta como objeto de estudio, el desconocimiento del propio duelo, donde el doliente, absorto por sensaciones, emociones y sentimientos, atraviesa un proceso de duelo del que no es del todo consciente. Luego entonces, ante la ausencia de percepción

del fenómeno por el que se atraviesa, se establece un supuesto de investigación, donde el autor, hace una propuesta de trabajo para traerlo al darse cuenta de la persona. La población con la que se realizó el trabajo, fueron ocho individuos que cruzaban por un duelo. El instrumento metodológico utilizado para recabar los datos a analizar e interpretar fue: la entrevista semi-estructurada en el marco del método fenomenológico. Por medio de entrevistas, el autor favoreció que los participantes se hicieran conscientes de las manifestaciones somáticas del duelo al asignarles el rigor organísmico, que a la postre, sirvió para demostrar el impacto de éste en las relaciones interpersonales del individuo y para la elaboración del proceso vivido. El trabajo de Palau (2003), le abona a este, en el énfasis de hacer consciencia de las sensaciones y emociones presentes en el duelo, así como una propuesta que hermana lo no consciente con lo consiente, para favorecer un desarrollo.

Se revisó también el Trabajo de Grado intitulado *“Vivencias experimentadas a partir de la pérdida de un ser querido, evidencias sobre un taller de autoestima con un grupo de mujeres de la colonia revolución, en Tlaquepaque, Jalisco”* llevado a cabo en 2006 por Laura Gómez Compeán Esta obra tuvo como objetivo: hermanar lo vivido y lo sentido a razón de perder una persona amada. Los supuestos de esta tesis fueron: que una manera de responder ante una pérdida, es silenciar lo vivido, dado que es difícil referirse a los sentimientos experimentados; provocar como resultado la detención de la demostración de dichos sentimientos y con ello un perjuicio en la valoración positiva de sí mismo. El trabajo de Gómez (2006), suma a la realización del presente trabajo con conceptos, vivencias, así como hipótesis sobre asuntos relativos al objeto de estudio de este trabajo; las pérdidas con su carga emotiva implícita y característica, así como el impacto que éstas tienen en la subjetividad de quien las vive.

Otro trabajo es *“El proceso de duelo, un Proceso de Crecimiento”* elaborado por Adriana Garza Arroyo en 2011, cuyo objetivo general fue: ejecutar un taller de duelo elaborado desde el Enfoque Centrado en la Persona, con una atmósfera segura, desde la que los participantes dolientes, examinaron el duelo como un evento que se puede transitar y terminar, para vivir más libre, más pleno y creativo. Los propósitos específicos fueron: que los dolientes que participaron del taller de duelo lograran conectar, examinar

y nombrar emociones. Que las integrantes del taller logaran relacionar, examinar y enunciar sus costumbres y hábitos de pensamiento relativos al duelo, que nombraran y reconocieran sus sentimientos, que atendieran sus propias necesidades frente a su proceso de duelo y que examinaran las decisiones probables a seguir para resolver su duelo. Esta obra, como las anteriormente referidas, aporta, desde diversas aristas, al trabajo que ahora se presenta, con la particularidad de focalizarse en la elaboración del duelo como agente promotor del potencial personal. Dado que considera, de manera predominante, la elaboración de los duelos, y debido a que en este trabajo se trataron asuntos relativos a la elaboración del duelo y la relación existente entre pérdida y duelo, el trabajo de Garza (2011), suma a su construcción.

El Trabajo de Grado intitulado *“Resignificación del sentido de vida ante la pérdida de la salud. Taller de intervención con personas que padecen de insuficiencia renal crónica”*, elaborado por Gabriela Hernández Sánchez en 2013, tiene como planteamiento central facilitar la expresión de las emociones y las experiencias de los participantes. La aportación que se encuentra, es la teoría concerniente a los grupos de encuentro, si bien la modalidad escogida para realizar la intervención fue la de taller, las etapas por las que atraviesan los grupos resultan pertinentes al momento de describir lo que ocurre en la intervención, además se habla de dar un nuevo sentido a la situación vivida, cosa que se pretende lograr en el taller que sirve de pretexto a este documento.

Las construcciones académicas anteriormente referidas son obras que atendieron problemáticas similares a las de este trabajo, de las que, a continuación, se hace una síntesis. Primeramente, Paláu (2013), centra su estudio en la posibilidad de transitar un duelo con los característicos síntomas añadidos sin ser consciente de ello; por su parte Gómez (2006), coloca como epicentro de su trabajo, que, ante la imposibilidad de expresar las emociones implicadas en la pérdida de un ser querido, se reprime la expresión emocional, lo que a su vez depara en perjuicio de la autoestima del doliente. Garza (2011), propone que es posible superar el duelo para transformarlo en un catalizador de la libertad, la plenitud y la creatividad, y finalmente, Hernández (2013), presenta una perspectiva de resignificación del sentido de vida a partir de la ausencia de la salud.

Ha de notarse, que los trabajos anteriormente referidos hacen énfasis en el fenómeno del duelo, difiriendo así, con el que ahora se presenta, que tiene como objetivo central a las pérdidas, sin embargo, son construcciones que contribuyen con conceptos, ideas y problemáticas al trabajo que ahora se presenta, con lo que suman a su construcción y enriquecimiento de los contenidos.

## **2.2 La propuesta de trabajo rogeriana**

En este apartado se revisan algunas definiciones fundamentales para el propósito del presente trabajo, es decir, que se identifican y valoran como elementales, para tratar el asunto de las pérdidas. Es pertinente decir que las definiciones abordadas en este apartado, son mayormente construcciones desde el Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers. La obra desarrollada por Rogers incluye una Teoría de la personalidad, una Teoría del cambio, Teoría del conflicto y una filosofía y postura ética, así como una serie de herramientas para la intervención individual y grupal.

Schmid (2002), menciona que la Psicoterapia Centrada en el Cliente es la forma más conocida y extendida de Psicoterapia Humanista fundada por Carl Rogers y sus colegas en 1940, en los Estados Unidos de América, puesto que rompe con el esquema tradicional en que el terapeuta es un experto en los problemas del cliente. Se aclara que lo desarrollado por este autor en el campo de la psicoterapia, se traslada al campo de la facilitación de los recursos de las personas; contribución que hizo Rogers (1961), y que se le reconoce como tal. Debido a ello es que algunos conceptos seguirán referidos a la psicoterapia, particularmente, cuando se incorporan las palabras de este autor de manera literal.

Rogers, en su libro “El proceso de convertirse en persona”, publicado en 1961, fue un éxito entre la comunidad científica, dado que rompía esquemas conceptuales y de intervención, imperantes en la época. Además, el Enfoque Centrado en la Persona, ha tenido un gran impacto, influenciando una gran variedad de áreas, como las ciencias sociales, la medicina, el ámbito organizacional, la economía, ecología, teología y ética,

entre otras. Es, además, una forma de interacción y de comunicación que conlleva una filosofía y una cultura respecto al desarrollo de las ciencias humanas.

Puesto que el objeto de estudio del presente trabajo se centra en las pérdidas y su elaboración, por lo que es insoslayable la revisión de algunos grupos de definiciones. Rogers acuñó términos propios, mas no emplea el vocablo elaboración, por lo que se requiere una concepción, misma que se buscó, fuera lo más próxima al término rogeriano de simbolización. Antes de revisar más detenidamente este concepto, se examinan algunas definiciones, que por poseer una naturaleza “más elemental”, preceden al concepto simbolización; entre ellas destacan la experiencia y el experiencing.

### **2.2.1 Vivencia, experiencia y experimentar. Tres dimensiones de vida.**

Uno de los grupos conceptuales es la “experiencia y constructos conexos” (Rogers,1985), entendiéndose que el pilar de esta agrupación de conceptos es la experiencia. El concepto de experiencia, lo usa Rogers (1985), “para englobar todo lo que sucede dentro del organismo en cualquier momento, y que está potencialmente disponible para la conciencia. Incluye tanto los hechos de los cuales el individuo no tiene conciencia como los fenómenos que han accedido a la conciencia” (pág. 26). A partir de lo anterior, se entendería que el término experiencia o campo experiencial, hace referencia a los recursos psicológicos que un individuo posee en el presente, sin que el hecho, de que la persona tenga acceso a éstos, de forma consciente o no. Es decir, que la experiencia es el bagaje psicológico total del individuo situado en el presente. En términos metafóricos, sería como una foto instantánea en la que el individuo se sitúa de facto, y en la que no se aprecia lo acontecido antes, ni después de la imagen. Experiencia, dicho nuevamente, serían los hechos, con el conjunto de valoraciones, emociones y sensaciones que los acompañan. Dado lo anterior, se vislumbra la capital importancia de la experiencia frente a los sucesos del mundo. Entendiendo como mundo, además del contexto total, también el propio organismo, el que por medio de los sentidos, toma conciencia, accede al percatarse. Es decir, que es la capacidad para reconocer las sensaciones corporalmente sentidas, asignándoles, nombre, intensidad, ubicación, etc., en el organismo, con el

objeto de agenciarse de su vigencia y rigor, pues ésta constituye el marco desde donde percibimos los acontecimientos y nos posicionamos ante éstos. Ello supone que tenemos cierta libertad respecto a la propia existencia, pues nos recuerda que poseemos la capacidad de estar despiertos a los hechos, tanto como a nuestras valoraciones, pero con la posibilidad de delimitar uno de lo otro. Diferenciar el concepto experiencia del de experimentar, resulta ahora pertinente. Este último, dice Rogers (1985), “significa simplemente recibir en el organismo la repercusión de los hechos sensoriales o fisiológicos que están produciéndose en un momento determinado” (p. 26).

Dentro del mismo grupo de los dos conceptos anteriores, se encuentra el *experiencing* o sentimiento del sentimiento, que es “el significado personal de una experiencia de tinte emocional. Por lo tanto, incluye la emoción, pero también el contenido cognoscitivo del significado [...] de forma inseparable, de su contexto experiencial inmediato” (Rogers, 1985, p. 26). Gendlin (1964), define este concepto de la siguiente manera: “Experimentando es el proceso de concreto o basamento de la sensación corporal, que constituye la materia básica de los fenómenos psicológicos y de la personalidad”<sup>1</sup>

(p.8). Es decir, que la experiencia sentida es un constitutivo fundamental de la personalidad. Es la amalgama resultante, de situar en un mismo plano, la emoción y el significado particular que cada persona otorga a las propias vivencias, para lo cual, el sujeto utilizará además de sus recursos emocionales, los cognitivos. Así pues, lo anterior podría sintetizarse como emociones – valoradas. Resulta fascinante el épico intento de emparentar mundos considerados, por lo general, como opuestos entre sí, pues el *experiencing* parecería contener, un tal vez, inadvertido sentido de unión de los opuestos, una inconsciente y natural propensión a conciliar el cuerpo emocional con el racional, en su particular naturaleza. Este atributo de singularidad proviene del hecho, de que, construcciones tan personales como las combinaciones del propio ácido desoxirribonucleico, o ADN, que en cada ser vivo del planeta es único e irrepitible.

En aras de aproximar los conceptos Rogerianos denominados *experiencia*, *experimentar* y *experiencing*, a la vivencia cotidiana, se parafrasea una exclamación

---

<sup>1</sup> El texto en inglés ha sido traducido de: “Experiencing is the process of concrete, bodily feeling, which constitutes the basic matter of psychological and personality phenomena” (Gendlin, 1964, p. 8).

surgida en una de las sesiones de trabajo del taller sobre las pérdidas de la vida cotidiana. Una de las participantes hablaba sobre “una dolencia en su estómago” En la expresión anterior, se observa la capacidad para percibir el mundo desde una sensación dolorosa localizada en la propia región abdominal. Esta experiencia de la participante, se originó a raíz de ciertos contenidos revisados durante la sesión de trabajo, y donde ella, no sabía con certeza lo que le provocó el dolor expresado. Zinker (1977), en una de sus obras más clásicas, “El proceso creativo en terapia gestáltica”, define el concepto de experiencia de diversas maneras, una de éstas es “iluminar” (p. 27), las imágenes, sensaciones, y todo aquello procedente del propio organismo, con los recursos, del llamado hemisferio izquierdo. El autor reconoce que estos recursos constituyen lo cognoscitivo, por lo que, la experiencia sería entendida como, identificar, nombrar, asignar significado, colocar palabras y, en última instancia, saber, conocer y/o comprender aquello que sólo se vivenciaba, o, en otros términos, se sentía orgánicamente. Esto nos ayuda a diferenciar también el concepto de vivencia y el de experiencia, donde el primero correspondería a lo registrado en el organismo, y al que todavía, no se le han atribuido palabras ni un determinado significado; cuestiones que se encuentran presentes en el concepto de experiencia. Respecto al concepto de *experiencing*, Rogers (1985), lo refiere en un sentido semejante al que le atribuyó Gendlin (1964); una constelación de respuestas asentada en el reporte orgánico o sensorial, en la que confluyen las dimensiones emocionales y racionales, y que además, constituye un proceso, es decir, una concatenación de sucesos, que, de manera entrelazada, es como asignan sentido y significado a lo que se vive. De esta manera, el concepto de Rogers (1985), de experiencia y el de Gendlin (1964), de *experiencing*, contarían con un sentido semejante. Por otro lado, en cuanto al concepto de experimentar, Zinker (1977), lo refiere como la acción de participar en un evento creado en el marco de la psicoterapia -o del acompañamiento que hace un facilitador/promotor del potencial humano-, es decir, en un experimento. De aquí que el autor haga referencia que “Los experimentos pueden crearse a partir de una experiencia particular de un miembro, tal como una fantasía o un sueño, o a partir de un dilema (...), experimentar con situaciones de la vida diaria” (p.69). El experimento promueve el hecho de experimentar una vivencia (en el sentido antes descrito), con el objeto de propiciar, que, mediante la relación de esto, con la intelección

y la deliberación, lo que se experimenta cuenta con los atributos de la experiencia, y de esta manera, ser expresada, tanto corporal como verbalmente. De aquí, que los conceptos de experiencia y *experientig*, denotan la interrelación establecida entre el mundo de la sensación, que se comparte con todos los seres vivos, con los atributos intelectivos característicos de la condición humana.

Si señalamos, particularmente, lo nuclear de estos conceptos, -experiencia, experimentar y *experienting*-, podemos decir, que pueden entenderse como la capacidad que el individuo posee para percibir, mediante el propio organismo, las sensaciones evocadas ante las escenas vividas en un momento y contexto dados, y que gracias a ello, transita entre el hecho mismo de sentir y el territorio donde nombra, conoce, se percata y otorga significado a lo que la vida le pone por delante. Así es, cómo, ante una sensación determinada, quien la vive, llega a darse cuenta de su cualidad de ser vivo y que el universo que lo contiene, se hace presente a través de los hechos “particulares” que acontecen en un devenir permanente; mismo que se encarga de recordar al sujeto, que es parte de un sistema mayor. Por lo que, cada circunstancia le demanda el establecimiento de vínculos y significados con todo aquello que le sucede, cuestiones que logra, gracias a la experiencia -(y al *experientig*-.

Son entonces, experiencia, experimentar y *experienting* conceptos que revelan la capital importancia de las atribuciones con las que cuentan los seres humanos, tanto para sí mismos, como para el mundo en el que se encuentran inmersos. Estos conceptos designan una trinidad que nos hace conscientes de nuestra existencia encarnada.

### **2.2.2 La Simbolización. Camino al cambio.**

Se examina ahora a otro grupo de conceptos. El primero de éstos es denominado representación, simbolización: “la simbolización de una parte de nuestra experiencia” (Rogers, 1985, p. 27) y ésta llamada, representación, “puede tener diversos grados de agudeza e intensidad [...], desde una vaga conciencia de algo que existe como fondo, hasta una clara conciencia de algo que ocupa el foco de la conciencia como figura” (Rogers, 1985, p. 27). La simbolización, entonces, sería como un compendio de la

experiencia total, que destaca los elementos mayormente significativos, de acuerdo a sus características y valoraciones contextuales, aquello que los distingue como relevantes, oportunos y veraces, con una respectiva minuta que constituye el vínculo relacional establecido; su vigencia, sería como la capacidad del individuo para digerir la experiencia.

Un concepto relacionado con los anteriores es el denominado, disponibilidad para la conciencia (Rogers, 1985). Entendido como el momento “cuando una experiencia puede simbolizarse libremente, sin negación defensiva, ni distorsión, entonces se dice que está disponible para la conciencia” (p: 27). En este punto, se considera oportuno integrar una nota puntual sobre lo que es una negación defensiva, reacción, conocida por Rogers (1985), como mecanismo de defensa. Estos son entendidos como un artilugio de la conciencia que sirve para proteger de vivencias que resultan amenazantes, particularmente cuando se está vulnerable a ciertos contenidos de la experiencia o de la vivencia orgánica, lo que se acentúa, por lo regular, en la infancia. La defensa le es útil a la conciencia o darse cuenta, sin embargo, también restringen y obstruyen acceder a la experiencia. En síntesis, la disponibilidad para la conciencia, se caracteriza por poseer una visión libre de valoraciones que ofrece la posibilidad de contemplar e integrar la experiencia, por lo que los contenidos no son considerados amenazantes, dando paso a una simbolización adecuada. Behr (2009), señala que:

La simbolización genera un gran sentido como un proceso de construcción. Una emoción, de la cual la persona no es consciente, no existe. Cuando hablamos de algún episodio, pensamiento, sentimiento, o de uno mismo, la emoción que emerge es una construcción que toma lugar en este preciso momento<sup>2</sup> (p. 44).

Es decir, la simbolización es un proceso continuo que se da en cada faceta de la vida, en relación con los distintos eventos que atravesamos.

---

<sup>2</sup>El texto del autor es: “It makes a great deal of sense to regard the process of symbolization as a process of construction. An emotion, of which the person is not aware, does not exist. When talking about episodes, thoughts, feelings, or self, the emerging emotion is a construction taking place in this very moment” (Behr, 2009, p. 44).

Continuando con el desarrollo de la simbolización, surge la pregunta ¿existe una simbolización correcta? La respuesta a esta pregunta es afirmativa: “cuando hablamos de una correcta simbolización de la conciencia, queremos decir que las hipótesis implícitas en la conciencia se verán corroboradas si se las verifica actuando sobre ellas” (Rogers, 1985, p. 28). Parecería que la simbolización correcta sucede cuando, ante hechos o situaciones particulares, se apareja una lectura de los mismos. Por ejemplo, cuando suponemos que si mezclamos agua con azúcar obtendremos agua endulzada, al someterla al sentido del gusto, la lectura sensorial ratifica esta lectura. Entonces, decimos que se ha generado una simbolización correcta. Si por el contrario, no nos parece que sea agua endulzada, sino cualquier otra cosa, estamos frente a una incorrecta simbolización. O dado el caso, cuando a pesar de haber tenido una experiencia de pérdida de algún ser querido, continuamos recordándolo como si estuviese vivo, esta sería una simbolización incorrecta. La simbolización, es, en síntesis, reconocer el sentido y significado de la experiencia, tal como se presenta esta última.

### **2.2.3 La Aceptación Positiva Incondicional.**

Antes de finalizar este apartado, se abordará de forma sucinta, la concepción central de la aceptación positiva incondicional. Rogers (1985), afirma al respecto que:

Si todas las experiencias de otra persona relativas a sí misma son percibidas por mí como igualmente dignas de consideración positiva, es decir, si no hay ninguna que yo considere menos digna de consideración positiva, decimos entonces que experimento una consideración positiva incondicional hacia esa persona. (p. 41)

Ya en el nombre de este concepto, se advierte algo encantador, pues incluye el término incondicional, que carga al concepto de un halo redentor, pues nos transporta a ese estado idílico del enamoramiento que no juzga y separa, sino que por el contrario se abre para dar cabida. Nos remonta al estado cálido y líquido del vientre materno en el que incondicionalmente fuimos albergados y protegidos sin sentimiento ni entendimiento de soledad, pues vivimos en un estado de gracia parecido al paraíso. Al igual que el

término anterior, las palabras aceptación y positiva, también nos disponen a sentirnos valiosos por el simple hecho de ser quienes somos. Ahora bien, si contemplamos el concepto de manera completa, evoca una sensación de cercanía que podríamos asemejar a la cercanía que se puede tener con Jesucristo, en Juan 8:1-7, cuando desafió a los fariseos diciendo; “El que de vosotros se halle limpio de pecado que tire la primera piedra”. Es esta proclamación la que da sentido a la aceptación positiva incondicional de Rogers (1985; 1961), como un concepto fundamental en la formulación de sus teorías. Es así, como la consideración positiva incondicional puede asemejarse a la absolución que libera, al que por su trayectoria de vida, se encuentra cautivo, como en el relato bíblico, Magdalena fue revindicada por Jesucristo. De lo anteriormente señalado, se considera que la aceptación positiva incondicional rogerina, suma a la propuesta de trabajo humanista, que encuentra toda experiencia humana, igualmente digna de ser atendida. Se juzga oportuno destacar, que durante el trabajo realizado en la comunidad objeto de estudio, por parte de los facilitadores, se procuró desempeñar la aceptación positiva incondicional, de cara a las vivencias de pérdida de los participantes de la intervención. Es decir, que las vivencias de pérdida referidas por los participantes con la respectiva subjetividad endémica propia de cada individuo, y las íntimas interacciones entre pérdidas e individuo, fueron consideradas merecedoras de una consideración positiva incondicional.

En el texto anterior, deliberadamente se presenta la aceptación positiva incondicional, como un atributo de los facilitadores frente a los participantes y sus vivencias de pérdida. Por su parte, en este párrafo tiene como foco, la actitud sugerida frente a la vivencia de perder, y por ende, se aproxima a la postura que lo que los asistentes del taller consiguieron en el transcurso de la intervención. Esto no quiere decir que así sucedió, sino que se considera apropiada la propuesta actitudinal de Scheifler (1991), quien plantea cuatro actitudes elementales ante el inevitable sufrimiento que supone el cotidiano hecho de vivir, las que son: “Negación de la realidad”, “Desesperación: rebelión sin posibilidad de éxito”, “Resignación pasiva: con frecuencia fatalista” y “Aceptación activa”, entendida como aquella “Actitud madura consistente en la aceptación activa del sufrimiento al cual se la ha encontrado un sentido (al menos como hipótesis), o se hacen esfuerzos por descubrirselo” (p. 104). Siendo la aceptación activa,

la propuesta que se gestionó en la intervención realizada. Es decir, que se instó a los participantes del taller, a observar lo perdido, a efecto de llegar a reconocer, primeramente, la ausencia de la pérdida, y desde esa posibilidad, de reconocer lo que se ha perdido, buscar activamente uno o varios significados nuevos a aquello dicha pérdida. Es decir, asumir una o varias ausencias, para asignarles uno o varios sentidos que acompañen la liberación alcanzada, al resignificar las pérdidas cotidianas. Será entonces, camino sugerido, de quien ha perdido, y de los que acompañan al que ha perdido, aceptar la realidad de perder, aunque ello suponga reconocer un dolor.

Después de estos los constructos rogerianos, juzgados pertinentes para la realización del presente trabajo, fueron complementados con aportaciones de autores contemporáneos que persiguen el propósito de asignarles vigencia, así como un contexto actual a la obra rogeriana, con lo que se da por cerrado este apartado.

## **2.3 La facilitación acompañada y el sentido de las pérdidas cotidianas**

A lo largo de esta sección se revisarán aspectos concernientes a las pérdidas y su diferenciación con respecto al duelo. Además, se abordará la vida cotidiana con las pérdidas que conlleva y el sentido de estas.

### **2.3.1 La vida cotidiana y sus pérdidas**

En los párrafos anteriores se han mencionado pérdidas de tipo cotidiano, a continuación, se abordarán algunas investigaciones de la vida cotidiana, concepto que es, mayormente abordado, desde la Sociología.

Cuestiones respecto a la vida cotidiana, han sido mayormente estudiadas desde la Sociología y Antropología (Cardona y Agudelo, 2005,

Lindón (2000), afirma que la Sociología de la vida cotidiana estudia los aspectos subjetivos de ésta, el sentido y significado del quehacer humano y cómo las personas viven su vida práctica, que es donde ocurre el encuentro entre el individuo y la sociedad,

-y donde las pérdidas toman lugar-. Lindón (2000), citando a Lalli (1985), menciona, además, que es en lo cotidiano donde se hace, deshace y rehace el vínculo social. A través del vínculo social construido en la vida cotidiana se puede encontrar el sentido a las pérdidas vividas, éstas pueden volverse significativas, lo mismo que las relaciones establecidas con quienes se trata en el quehacer diario. Por medio de las interacciones con otras personas en la vida cotidiana, es posible encontrar el sentido de la existencia, al reconocer las capacidades propias frente a las situaciones que se presentan.

Berger y Luckman (1968), destacan que la realidad de la vida cotidiana se presenta como un mundo compartido con otros; “En realidad, no puedo existir en la vida cotidiana sin interactuar y comunicarme continuamente con otros” (p.39). En un intercambio entre los distintos actores de la vida cotidiana, que convergen en una realidad establecida por sus prácticas diarias, es posible, para los individuos, reconocer las diferencias entre la vida diaria de sus interlocutores y las suyas propias, a pesar de que la vida cotidiana provee de un marco de referencia común a un gran conglomerado de personas. Por su parte, Heller (1977), define la vida cotidiana como “el conjunto de las actividades que caracterizan la reproducción de los hombres particulares, los cuales, a su vez, crean la posibilidad de la reproducción social” (p.19). Por reproducción social, la autora se refiere a la apropiación de aquellas condiciones sociales concretas y las expectativas que le acompañan.

Herceg (2012), dice que aquello que se llama cotidianidad, es en realidad la cotidianización, es decir una invención de lo que sucede en lo cotidiano. En otras palabras, es la historia que nos contamos de lo que realizamos diariamente. El autor sostiene que todos tendemos a cotidianizar y que el hecho de cotidianizar, nos da seguridad, pues se crea una realidad inamovible que se repite diariamente; es en esta seguridad donde la convivencia entre seres humanos se desarrolla. La seguridad que proveen las prácticas cotidianas, actúa como marco de referencia y punto de comparación, haciendo evidentes las interrupciones en el flujo de eventos rutinarios. La vida cotidiana es el espacio histórico y temporal en que se puede asegurar que todo seguirá de la misma manera y sin cuestionar.

La realidad de la vida cotidiana se da por establecida *como* realidad. No requiere verificaciones adicionales sobre su sola presencia y más allá de ella. Está ahí, sencillamente, como facticidad evidente de por sí e imperiosa. Sé que es real. Aun cuando pueda abrigar dudas acerca de su realidad, estoy obligado a suspender esas dudas puesto que existo rutinariamente en la vida cotidiana. (Berger y Luckman, 1968, p.39)

Puede ser por esto, que, gracias a las prácticas sociales establecidas, las pérdidas, -como ya se decía-, se diluyen, así como lo desagradable que les aparece; cuestiones que impregnan a las pérdidas del diario vivir.

Berger y Luckman (1968), agregan que la vida cotidiana se organiza alrededor del aquí, representado por el cuerpo físico y el ahora que es el presente. Sin embargo, la realidad cotidiana incluye fenómenos que no se encuentran en el campo del aquí y del ahora. Según estos autores, existen cuestiones de la vida cotidiana que son directamente accesibles a la manipulación corporal, con el fin de modificar la realidad que se vive, son zonas determinadas por aquello que la persona hace, ha hecho, o piensa hacer; mientras que el interés de las personas en otras zonas es menor, al no poder intervenir directamente en ellas.

Es relevante, para la vida cotidiana de un individuo, todo aquello que pueda potencialmente afectar su actuar diario, sea que pueda o no incidir directamente en estas situaciones, como es el caso de las pérdidas, así sean diarias o extraordinarias. Estos autores (Berger y Luckman 1968), destacan que la vida cotidiana se divide en sectores, uno que se aprende por rutina y otro que presenta situaciones problemáticas, es decir, que supone el desarrollo de habilidades para la ejecución de nuevas destrezas, lo que conlleva un aprendizaje que será integrado al actuar cotidiano cuando sea requerido.

Para Schutz y Nathanson (1995), el mundo de la vida cotidiana es escenario y objeto de las interacciones humanas. Schutz y Nathanson (1995), señalan que el problema no es lo que pasa a una persona, sino la actitud que adopta ante el acontecimiento y el sentido subjetivo que le otorga; “el sentido no es la cualidad inherente

a ciertas experiencias que surgen dentro de nuestro flujo de conciencia sino el resultado de una interpretación de una experiencia pasada contemplada desde el ahora con una actitud reflexiva” (p. 199). Por esta razón, el taller realizado, pretendió que las personas involucradas comprendieran cuales eran las pérdidas que se experimentaban diariamente, cómo lidiar con éstas y con aquéllas de corte extraordinario, favoreciéndose la resignificación de ambas, por medio de las habilidades que habían desarrollado cotidianamente y algunas otras aprendidas en el taller.

### **2.3.2 Las pérdidas y su sentido**

En este momento, se hace una revisión de los conceptos de pérdida y duelo, a efecto de favorecer su entendimiento, y particularmente, su diferenciación. Se revisan tres acepciones que aporta la Real Academia Española relativas a la palabra pérdida: “Del latín tardío *perdīta* 'perdida'. 1. f. Carencia, privación de lo que se poseía. 2. f. Daño o menoscabo que se recibe en algo. 3. f. Cantidad o cosa pérdida” (Real Academia Española, 2015). También se examinan dos contribuciones de la Real Academia Española relativas a la palabra duelo: “Del latín tardío *dolus* 'dolor'. 1. m. Dolor, lástima, aflicción o sentimiento. 2. m. Demostraciones que se hacen para manifestar el sentimiento que se tiene por la muerte de alguien” (Real Academia Española, 2015).

De las significaciones anteriores, se observa que ambos conceptos comparten su origen histórico en el latín tardío. En un intento de diferenciar, y para el mejor entendimiento de estos, puede decirse que la pérdida está relacionada propiamente con el hecho de ya no tener algo que se poseía. Entonces la pérdida es un hecho, un evento, exento de construcciones añadidas y el duelo se refiere a una sensación de orden doloroso, que entraña emociones y sentimientos que están profundamente relacionados con lo que se perdió. De lo anterior se entrevé, que las pérdidas, por ser hechos indiscutibles, poseen la particularidad de ser insoslayables, pues de las pérdidas nadie puede escapar. Es decir, son hechos que acompañan a la experiencia humana de inicio a fin, y ante los que, el individuo no puede más que observar atónito su incesante tránsito. Baste observar el contundente hecho de morir, como modelo arquetípico, del hecho de perder. Por su parte, el duelo se gesta en el mundo subjetivo del individuo, quien ante

una pérdida que le resulta altamente significativa, con el transcurrir del tiempo, detona este proceso. Lo anterior posibilita deducir, que no todas las pérdidas conllevan un duelo, pues ello supondría que viviríamos en un continuo y permanente estado de duelo. Sin embargo, para que se instale este estado de duelo, es imprescindible el antecedente de una pérdida.

Entre las pérdidas primeras que el ser humano experimenta, está por ejemplo, la pérdida del útero materno. Ese lugar, que en un transcurrir sin contratiempos, suele ser agradable, provisto de una temperatura agradable y constante, exento de polución y ajeno al tiempo, en el que se desconoce el hambre y el desamparo. Empero, este estado primitivo, apenas puede acercarse a lo que es la vida, pues aquel estado gozoso, no demanda actividad ni esfuerzo. Y no es, hasta que se pierde este paraíso, cuando a base del propio esfuerzo de respirar por sí mismo, comienza la vida propia. Es así, que ya desde esta temprana pérdida, se obtiene una ganancia; la ganancia de estar vivo para este mundo; es la manera como se va ganando independencia, y paralelamente, perdiendo arraigo. No obstante, parece haber una limitada visión de los hechos que en la vida del ser humano acontecen, pues ya el uso de la palabra pérdida, denota un sesgo de la vivencia, ya que, por lo general, aquello que nombramos pérdida, es algo más parecido a un trueque o permuta, pues cuando se pierde algo, sea lo que sea, en simultáneo se adquiere algo, aunque aquello sea una ausencia.

Será tal vez, que se nombra pérdida a lo que de forma indiferenciada la vida nos permuta antes de estar dispuestos a soltar aquello que es altamente valorado, y en contraste, cuando a eso que el destino nos canjea le adjudicamos una valoración penosa o dañosa, decidimos llamar al evento, una maldición. La intensidad de la pérdida será determinada en gran medida por el valor que se le atribuye al objeto, persona o situación perdida.

De forma modesta, la realidad se revela cuando se está dispuesto a ampliar la visión para contemplar la complementariedad de las llamadas pérdidas. Visto desde esta perspectiva, llamar a ciertos acontecimientos de la existencia, pérdidas, denota una falta de franqueza y lejanía de la realidad. Entonces, pérdida y ganancia parecieran ser opuestos de una misma moneda. Será labor de cada uno, llevar registro de sus propias

pérdidas y ganancias, para darse cuenta que, en el balance de los hechos, pérdidas y ganancias, son, en esencia lo mismo; con ello se despoja de su vigor y soberanía al espejismo de perder.

Lo expuesto en el párrafo que antecede, procede de la hipótesis contenida en el libro que lleva por nombre “La enfermedad como camino” de Dethlefsen y Dahlke (2013). A continuación, se muestra una cita en la que puede observarse la tesis de esta obra, con el objeto de sustentar las opiniones contenidas en las frases anteriores:

El ser humano debería poder ver los dos polos como una sola imagen (por ejemplo, onda y corpúsculo, libertad y autoritarismo, bien y mal). Si no lo consigue, si la visión se desdobra, él elimina una de las imágenes (la reprime) y, en lugar de visión completa, tiene visión de tuerto (Dethlefsen y Dahlke, 2013, p. 181).

Con el propósito de indagar ahora en lo relativo al duelo, se cita a continuación una breve concepción de lo que Sigmund Freud (1979), definió como duelo, dado que, en la teoría de Rogers, no se encontró esta definición. Para Freud (1979), “El duelo es, por regla general, la reacción frente a la pérdida de una persona amada o de una abstracción que haga sus veces, como la patria, la libertad, un ideal, etc.” (p. 3). De la definición anterior, y después de lo revisado, es posible establecer que, para referirse al duelo, es necesario que primero exista una pérdida. El duelo puede definirse como la correspondencia que el ser humano experimenta por la vivencia de la ausencia de un objeto, situación o persona que se ha perdido, ante el que el doliente solía experimentar un grado de estima. Esta repuesta se observa, de forma general, en los seres humanos de todas las culturas y edades. En palabras de Pacheco Borrella (2003), “El duelo es una respuesta universal a una pérdida (o a una separación) a la que se enfrentan los seres humanos de todas las edades y de todas las culturas” (p. 33). Entre las características del duelo puede destacarse que es tan personal y único como el individuo que lo experimenta, y sin embargo, repercute en la totalidad de la persona con reacciones comunes. Es decir, que el duelo impacta diferentes facetas de la persona como son: el ámbito espiritual, el aspecto corporal, cognitivo, psíquico, social y emocional. En términos del duelo, “Es algo personal y único y cada persona lo experimenta a su modo y manera.

Sin embargo, produce reacciones humanas comunes. El duelo es una experiencia global, que afecta a la persona en su totalidad: en sus aspectos psicológicos, emotivos, mentales, sociales, físicos y espirituales” (Pacheco Borrella, 2003, p. 33).

Como se planteó en párrafo anterior, donde se exhorta al lector a agudizar la visión para vislumbrar en la pérdida el potencial para adquirir aprendizajes o ganancias, en el caso del duelo, se observa también un carácter ambivalente, pues el duelo, de forma sincrónica, entraña la posibilidad de alcanzar un grado de desarrollo o maduración de la personalidad, a la vez de amenazar con la proximidad de un daño, pues lleva consigo la posibilidad de transmutar en duelo crónico. A continuación, se muestra una cita en la que se aprecia de forma clara y elocuente el carácter ambivalente del duelo:

“El duelo es, asimismo, una experiencia ambivalente: se presenta como posibilidad y riesgo. Posibilidad de maduración, que hace que el ser humano emerja del proceso como persona diferente [...] Y riesgo de cronificación, al hacer un duelo incompleto o mal elaborado, que puede llegar a requerir tratamiento psicológico o psiquiátrico” (Pacheco Borrella, 2003, p. 33).

Es pertinente decir que ante una pérdida, el individuo que la padece, experimenta diversas emociones, sensaciones y otras emociones intensas, que llevan a la persona a tener dificultad para pensar y recordar, es decir, se trastorna el funcionamiento integral de la persona. A continuación, ya manera de ejemplo, se presenta el fragmento de una publicación de la American Cancer Society (2015), en el que hace alusión al tiempo comprendido desde el momento en que sucede la pérdida, hasta un tiempo posterior a esta:

Durante este tiempo, la aflicción suele presentarse como olas de angustia. Puede que la persona luzca desorganizada o que tenga dificultad para recordar y pensar, así como para realizar las actividades cotidianas. Esto puede durar de semanas a meses”, entonces pues, la persona que vive una pérdida, se aprecia perturbada y los efectos adversos descritos anteriormente pueden durar semanas o meses.

Por su parte, Cabodevilla (2007), señala que “Cada pérdida acarreará un duelo, y que la intensidad del duelo no dependerá de la naturaleza del objeto perdido, sino del valor que se le atribuye, es decir, de la inversión afectiva invertida en la pérdida” (p. 2). Lo anterior, parecería ser más una generalización que una idea que bosqueje una situación, puesto que afirma que las pérdidas acarrean duelos. En la propuesta que hacemos en este trabajo, consideramos que lo anterior no es preciso, pues si nos ciñéramos a esta idea, -como ya lo decíamos-, implicaría que toda la vida estuviéramos en duelo, pues, desde que nacemos, y con cada minuto que vivimos, vamos perdiendo *objetos valiosos* (en el sentido de algo que nos es significativo), e incluso, la propia vida, sin que por ello experimentemos un estado de duelo permanente. De ahí la importancia de precisar los conceptos de pérdida y de duelo.

Es importante destacar que la aflicción causada por las pérdidas varía según la trayectoria de vida de quien la vive, así como del contexto social en el que se desarrolla, aunque de forma general, puede decirse que las pérdidas procuran sufrimiento a las personas, la intensidad, matiz, significado y reacción ante el impasse inminente, dependerá del individuo que lo experimenta. En palabras de Astudillo y cols., (2007); “La persona que tiene una pérdida reacciona de forma distinta según su carácter, situación biográfica y trasfondo cultural” (p. 513).

Parecería que las pérdidas y sus duelos son condiciones inseparables de la experiencia humana, fuente de angustia natural para el ser humano porque constituye una vivencia de muerte. En términos de Caruso (2013), “La pérdida del objeto de identificación amenaza realmente a la propia identidad –y esto constituye una vivencia de muerte” (p. 37).

Cabodevilla (2007), agrega que, entre los tipos de pérdidas que se pueden experimentar, están las de tipo emocional, como son, la separación de amistades o parejas; las relacionadas con el desarrollo, que transcurren desde el momento en que nacemos; las pérdidas de objetos, como el trabajo o pertenencias; las pérdidas de uno mismo, como son las capacidades cognitivas, sensoriales y pérdidas psicológicas, como las ilusiones o la autoestima; y la pérdida de la vida, que pone broche final al continuo de pérdidas. Se entendería que, ante el contundente y soberano poder de las pérdidas,

el ser humano, en un acto de adaptación, aprende a superarlas en aras de sobrevivir. Sin embargo, todos hemos de llegar a la gran pérdida que es la muerte, que implica dejar todo lo de este mundo, pues con ella, perdemos la totalidad de nuestros bienes materiales, el nombre, nuestra familia, el control y el cuerpo. A partir de lo anterior, podemos decir que las pérdidas son parte importante del mundo que vivimos, dado que se consideran, incluso en las actividades económicas, como es el caso de cualquier seguro; aseguramos las casas, las empresas, las cosechas, en actos compulsivos que intentan evitar pérdidas.

Entonces pues, las pérdidas entrañan dolor, angustia, congoja, etc. porque nos encaran sin vacilación con la muerte. Son recordatorios del inevitable final. Tal vez sería sensato, que en vez de rehuir o intentar resistirse a ellas, se pudiera contemplarlas para tratar de comprenderlas y establecer vínculos relacionales que permitan asumirlas como parte de la vida.

Puesto que el ser humano es social por naturaleza, las relaciones interpersonales son fundamentales. Es en estas relaciones que se crean lazos afectivos, que, ante su rompimiento, provocan estados afectivos de gran intensidad emocional nombrados duelos (Cabodevilla, 2007). Nuevamente, para Cabodevilla (2007), el que denomina como duelo, podría ser entendido como la pérdida. Ya lo decíamos; no todas las pérdidas resultan necesariamente en un duelo, aunque todos los duelos germinan de una pérdida. Y para efecto de sobrevivir los duelos, las personas, de forma natural e instintiva, los elaboran. Caruso (2013) considera que “La elaboración del duelo consiste precisamente más en una liberación del Ideal del Yo, que amarga la vida, que en una des-identificación con el amado muerto. Elaborar el duelo significa [...] la diferenciación entre el muerto y el viviente” (p. 61).

Hasta este punto se ha observado, que tanto pérdida como duelo son aspectos resultantes de las separaciones de objetos que son valorados. Es entonces, necesario, para la resolución de las pérdidas, que él o los individuos que las experimentan, reconozcan lo que éstas se han llevado de ellos y las repercusiones implícitas que impactarán su vida cotidiana para proseguir con ella. A continuación, se muestra una cita de un contenido electrónico de la American Cancer Society (2015), “En este punto, la

gente ha empezado a reconocer lo que la pérdida implica en la vida diaria. [...] Generalmente, uno acepta la pérdida lentamente durante los meses subsecuentes. Esta aceptación incluye ajustarse a la vida cotidiana sin el ser querido” (s.p).

Es oportuno destacar que, cuando se aborda el asunto de las pérdidas, en su dimensión temporal o de permanencia en el tiempo, la vigencia de éstas, con todas sus manifestaciones, acontecen en periodos de tiempo que van de semanas a meses. En contraste con el duelo, que puede entenderse como la permanencia de las manifestaciones o los síntomas que acompañan a las pérdidas por periodos prologados de tiempo.

Se revisaron hasta aquí conceptos como pérdida y duelo, en un intento de establecer diferencias entre ambos términos, pues suelen emplearse de forma indistinta y como sinónimos. Esto es importante para el taller que se llevó a cabo dado que el propósito del mismo fue la resignificación de las pérdidas de las asistentes sin importar si a éstas siguió un duelo o no.

### **2.3.3 La facilitación colaborativa**

La facilitación de las sesiones se realizó de manera conjunta, colaborativa y complementaria. Esta forma de realizar el trabajo acompañadamente, fue relevante para el grupo y su progreso, ya que las interacciones facilitadoras que se gestionaron, se vieron enriquecidas con las competencias de cada facilitador y las de las personas que participaron en el taller. A continuación, revisamos el papel del facilitador y su función dentro de los grupos y/o talleres, como fue el caso.

El facilitador es indispensable y un factor muy importante en los grupos de encuentro. Su papel es también prioritario en los talleres, como el que sirve de base a este documento. Los autores revisados hablan de su experiencia en grupos de encuentro, lo que será trasladado a la modalidad de taller.

Sobre el papel del facilitador, Rogers (1973), señala que el facilitador no desea imponer verdades absolutas, promueve el diálogo honesto entre los facilitados, confía en

que el grupo tiene los elementos necesarios para darse cuenta de sus problemas y ello permite que elija sus propias metas con una actitud respetuosa hacia las actitudes y sentimientos mostrados por cada integrante del grupo. En sus propias palabras: “La eficacia del facilitador disminuye, cuando presiona al grupo, lo manipula, le fija reglas e intenta conducirlo a sus propias metas inexpresadas” (Rogers, 1973, p. 75).

Abonando a lo expresado hasta este punto, se considera conveniente enfatizar, que más allá de investirse con el manto de facilitador o facilitadores en todo momento, el trabajo de facilitación acompañado se caracterizó por la búsqueda de un encuentro entre personas, en donde ambos facilitadores sabían la capital trascendencia para el fenómeno grupal, de constituirse como personas despojadas de pretensión alguna, para poner “de relieve los rasgos humanos de la persona a la cual se considera facilitador” (Rogers, 2013, p. 167).

Cada una de las siete sesiones de trabajo estuvo planeada con anterioridad respondiendo a un propósito específico, sin embargo, las actividades se adecuaron según las necesidades de los participantes en la sesión correspondiente, es decir, que partiendo del plan de trabajo de cada sesión las actividades llegaron a ser ajustadas para cumplir con el propósito de la sesión y con la situación de los participantes.

Barceló (2003), por su parte, define la actitud del facilitador de la siguiente manera: “El facilitador centrado en la persona muestra acercamiento, amor, realiza una opción decidida y valiente de generosidad afectiva y sabe manifestar ese amor, sin esperar nada a cambio”. (p.142). En la intervención realizada, los facilitadores se guiaron por aquellas condiciones que Rogers (1985), menciona fundamentales para el encuentro, que, si bien señala que es terapéutico, son trasladadas al terreno de la facilitación del potencial humano. Estas se mencionan a continuación: a) Que dos personas estén en contacto, o sea, en una relación, b) que la persona que es denominada *cliente*, se encuentre en un estado de incongruencia o de vulnerabilidad o angustia, es decir, que esté en una situación de conflicto, c) que la segunda persona, denominada el terapeuta, -en nuestro caso, el facilitador-, sea congruente en la relación con el cliente, d) que el facilitador experimente consideración positiva incondicional y una comprensión empática respecto

al marco de referencia interno del cliente y, e) que el cliente perciba, al menos en algún mínimo grado, esta consideración positiva incondicional y comprensión empática.

Corey (1981), enfatiza que “cuanto mayor sea el grado en que los facilitadores se impliquen con el grupo como personas, mayor será la posibilidad de que los miembros cambien y crezcan” (p. 326). Esta implicación se tradujo en la participación activa de los facilitadores en las actividades realizadas, compartiendo sus experiencias de pérdida cuando fuera prudente para el avance del grupo. Corey (1981), agrega que “el rol del terapeuta consiste en acompañar a los clientes en sus viajes hacia el auto-descubrimiento” (p. 335). Bajo esta premisa de acompañamiento, los facilitadores del taller, permitieron que las asistentes encontraran sus propias respuestas, propiciaron el diálogo entre ellas y respetaron el ritmo de participación de cada una.

Habiendo dejado claros los atributos del desempeño de los facilitadores, se definirá colaboración. Según la Real Academia de la Lengua Española (2016), colaborar significa trabajar con otra persona (s) en la realización de una obra. A lo largo de las siete sesiones que duró el taller, ambos facilitadores intercalaron sus responsabilidades desde la planeación hasta la ejecución de cada una de las sesiones, poniendo en uso sus diferentes habilidades, ya fuera para la dirección de las actividades o para contestar las dudas de las participantes. Aun sin previo acuerdo, a lo largo de las sesiones, los dos facilitadores dieron espacio a sus colaboraciones, sin interrumpirse, brindando la posibilidad al otro de aportar algo más a lo ya dicho.

El trabajo conjunto posibilitó la sensación de confianza en los facilitadores, lo que es consistente con el trabajo de acompañamiento frente a un grupo, pues en estos términos, resulta paradójico que el facilitador trabaje en solitario. Por otra parte, aun cuando el número de participantes del taller era escaso, la presencia de los dos ayudó a conformar grupo y los llevó a actuar como participantes y dirigentes a un mismo tiempo. Así, uno dictaba el rumbo de las actividades, mientras que el otro se tornaba en un participante más; papeles que fueron intercalados cada tanto durante las sesiones. Esta dinámica, y el saberse juntos en la misma empresa, alimentó la confianza en las propias capacidades a través de la mutua retroalimentación y planeación conjunta de las sesiones.

En la obra de Rogers, en busca de alusiones al trabajo de dos o más facilitadores frente a un grupo, se encontró, que a partir de 1973 y en lo sucesivo, Rogers “trabajó junto con su hija Natalie, Maureen O’Hara y John Wood, entre otros, en talleres de grupos” (Segrera y cols., 2014, p. 337), con lo que se establece un precedente consistente con el trabajo de *facilitación – acompañada*, propuesto en este apartado.

En del campo de la educación existe el concepto, co-enseñanza, que Beamish y cols., (2006, citados en Rodríguez, 2014), definen como una en que “los profesionales complementan y combinan sus competencias curriculares y metodológicas en función de una meta para todos los alumnos” (p.221). La co-enseñanza se caracteriza, según Rodríguez (2014), por un trabajo que persigue una misma meta de manera coordinada, demuestra paridad al ocupar alternadamente roles de profesor, alumno, experto, novicio, dador y receptor de conocimientos y habilidades. Esta colaboración es voluntaria, por lo tanto, las ideas que surjan al interior del grupo pueden ser aprobadas o rechazadas, pero nunca impuestas. Durante las sesiones, y debido a la naturaleza cambiante del grupo, los facilitadores se invistieron del rol de asistentes, compartiendo y recibiendo la experiencia y conocimiento de las participantes. En la enseñanza colaborativa en el campo de la educación, las funciones del profesor se distribuyen entre los miembros del equipo, de esta manera el aprendizaje se construye de manera conjunta.

En la indagación realizada, se encontró escaso material sobre la co-facilitación o facilitación colaborativa. Los trabajos, por lo general, se refieren a un solo facilitador, particularmente en el contexto del trabajo grupal, y para el caso de la co-facilitación, se establece un facilitador titular y un co-facilitador, o sea, un “facilitador complementario”, que en el en ejercicio práctico, funge como un ayudante o subalterno del facilitador titular. Para efectos de este documento, definimos la facilitación colaborativa, como la participación conjunta y complementaria, de dos facilitadores al frente de un grupo o taller. Con objetivos en común y con el mismo nivel de responsabilidad frente al grupo, es decir, que el estilo de trabajo descrito en los párrafos anteriores, no se ajusta a la denominada participación colaborativa, sino a un estilo de trabajo más parecido a un dúo, con características semejantes y/o complementarias y con una función común. En esta modalidad, cada uno de los dos facilitadores, atiende un aspecto específico del taller,

previamente acordado, sin que esto limite su participación en otras áreas de la sesión. Fue pues, un esquema de trabajo de tipo multitarea, que sirvió al propósito de realizar una intervención en la comunidad, que atendiera una problemática social, en la que, como se mencionó, facilitadores y participantes se encontraron en un contexto igualitario, en el que confluyeron como personas iguales, lo que gestionó el poder de cada individuo. En palabras de Segrera, Cornelius-White y Behr (2014); “La valoración altamente democrática, igualitaria de la contribución de *cada persona como igual a la del facilitador* (en contraste con otras orientaciones centradas en el experto), afirma el poder personal de cada participante” (pp. 337- 338). Para Rogers (en Segrera, Cornelius-White y Behr, 2014), dentro de un grupo, cada participante es facilitador de los otros: “Los facilitadores que colideren encuentros de grupos centrados en la persona se preparen psicológicamente como equipo y reflexionen juntos con todo cuidado sobre el proceso en evolución” (p. 345).

A lo largo de este capítulo se revisó la distinción entre pérdida y duelo, la conformación de la vida cotidiana y la importancia de la facilitación colaborativa, además de los conceptos del Enfoque Centrado en la Persona (ECP) que rigen este trabajo y de aquellos otros provenientes de la Sociología de la vida cotidiana que lo dotan de un marco interdisciplinar.

## **CAPÍTULO III. NARRACIÓN DE LA INTERVENCIÓN**

Este capítulo da cuenta de lo ocurrido en cada una de las sesiones referido por ambos facilitadores. Para ello, se indica quien interviene en cada ocasión y se incluyen testimonios de las participantes que ayudan a enriquecer la narración de la intervención.

### **3.1 Recuento de los sucesos vividos**

En esta sección se presenta al lector algunos de los medios, situaciones y contextos involucrados durante la gestión, arranque, desarrollo y cierre de la intervención.

El proyecto de intervención lo iniciamos en enero de 2015, con la asignatura llamada “Taller de integración I”, desde donde iniciamos la búsqueda de escenarios para la intervención, así como las gestiones con ellos la posibilidad de llevar a cabo un taller. El primer bosquejo de la intervención de Néstor se concibió para llevarse a cabo con jefes de familias monoparentales en una Asociación Civil que en la región está estrechamente vinculada con hogares monoparentales. Debido a que no fue posible conformar el grupo hacia el que iba dirigida la intervención en esa asociación, se cambió el contexto de intervención que finalmente fue el descrito en el apartado “1.1.2 Contexto de la situación” de este documento. Por su parte, Abril había gestionado y planeado su propia intervención en una comunidad aledaña al Bosque de la Primavera. El objeto de estudio de dicha intervención estaba dirigido al sentido de la vida cotidiana, es decir, que buscaba que quienes participaran en la intervención accedieran a la posibilidad de encontrar en el día a día, un sentido, sin embargo, cuando llegó el momento de formalizar la intervención, la asociación civil que serviría de puente entre Abril y la comunidad pasaba por cambios en la administración, lo que resultó en un vago acercamiento a la comunidad, que al final no estuvo dispuesta a participar en el taller. Abril se enfrentó con una realidad inesperada que demandaba una solución pronta y decisiva. Así pues, dos semanas antes de iniciar nuestras respectivas intervenciones, nos encontramos frente a la pérdida de nuestros grupos y contextos. De cara a la imposibilidad de acceder a los grupos donde se pretendía dirigir nuestros talleres, consideramos oportuna la posibilidad de abandonar el proyecto de intervención de cada uno y entonces planteamos la intención de proponer la realización del taller de manera conjunta. Dado que ambos estábamos en escenarios similares, en los que las asociaciones civiles, los grupos y lugares en los que se llevarían

a cabo nuestras particulares intervenciones habían fallado, encontramos en nuestras particulares pérdidas, una posibilidad insospechada hasta ese momento, la cual se cristalizó en la posibilidad de realizar un proyecto de intervención acompañado.

Habiendo convenido aunar esfuerzos para la realización del proyecto de intervención, inmediatamente nos dimos a la activa promoción del taller en el que ambos participaríamos. En dupla, visitamos un centro escolar para promocionar la intervención frente a tres grupos de estudiantes, que en número de individuos fueron aproximadamente setenta y cinco. A todos ellos les aplicamos el “Cuestionario de Detección de Necesidades”. A la par de esta promoción, se hizo una extensiva invitación a través de Facebook y WhatsApp.

Como se mencionó en párrafos anteriores, el proceso estuvo lleno de situaciones inesperadas y retos que pusieron a prueba nuestro profesionalismo, flexibilidad y capacidad para adaptarnos a los desafiantes escenarios, que en forma de pérdidas cotidianas se nos presentaron. La baja afluencia de participantes, el ausentismo, el detrimento en el ánimo de los facilitadores por estas circunstancias, e incluso la pérdida del aula en la que se impartía el taller en la última sesión de trabajo, fueron algunas de las situaciones difíciles, a las que nos enfrentamos, para encontrar en ellas, aprendizajes que robustecieron el carácter y la confianza en la praxis de facilitar grupos. La facilitación acompañada nos permitió superar los obstáculos, enriquecer cada una de las sesiones y acercarnos a las participantes de una manera que no hubiera sido posible si hubiéramos trabajado de manera individual, puesto que, de forma natural, cada facilitador aportó sus respectivas habilidades, actitudes, virtudes y conocimientos, los que en conjunto abonaron a los contenidos revisados en la intervención.

Previo al inicio del taller, experimentamos ansiedad en relación a la asistencia de personas a las sesiones. Deseábamos presentar material de calidad que fuera útil para cumplir el propósito del taller, además de permitirnos continuar avanzando en la maestría. Experimentamos también una especie de emoción anticipatoria en relación a los posibles resultados y cambios que experimentarían los participantes de cara a los contenidos y vivencias que sucederían durante las sesiones de trabajo.

Cada una de las sesiones requirió de una intensa planeación y preparación, tanto de materiales, como de actividades a realizar. Si bien nos sentíamos cansados la mayor parte del tiempo por la carga de trabajo, las sesiones nos fueron amenas y llenas de descubrimientos revitalizantes.

Nuestras voces se irán entrelazando a lo largo de este capítulo para hacer la narración de las sesiones, iremos indicando cuando interviene Néstor, cuando Abril y los momentos en que contaremos la historia juntos, constituyendo así, tres ángulos en la narración. Además de las voces de Abril y Néstor, se incorporan también viñetas con las voces de los asistentes del taller, por lo que es oportuno enterar al lector que a efecto de resguardar la identidad de los participantes del taller, se emplean pseudónimos que diferencian las voces particulares de los distintos actores grupales, seudónimos que se distinguen en el texto entrecomillados.

### **3.1.1 El primer encuentro**

Se confirmó el inicio del taller con nuestro contacto y llegamos al aula antes de la hora acordada para acomodar el salón. Para nuestra sorpresa solo se presentaron dos personas. Les pedimos que escribieran su nombre en un gafete mientras esperábamos que más asistentes se unieran al taller. Pusimos en su sitio la cámara y las grabadoras para que abarcara el círculo dispuesto al centro del salón.

Comenzamos la sesión presentándonos, explicando el propósito del taller y hablamos del Enfoque Centrado en la Persona. Tomamos tiempo para explicar la importancia de la firma del acuerdo de confidencialidad. Posteriormente mencionamos nuestro interés en el taller y pasamos a la primera actividad para conocernos mejor.

Dimos las instrucciones de lo que había que hacer, mientras yo las decía -Abril-, Néstor las escribía en el pizarrón para que estuvieran a la vista de todos. El ejercicio consistía en listar 3 cosas que nos gustan ver, oír, tocar, pensar, comer y querer; ambos participamos en hacer la actividad con la intención de formar parte del pequeño grupo. Al momento de comenzar a compartir, nos topamos con que ambas personas tuvieron dificultad de listar 3 cosas que les gustan en cada categoría. Particularmente "Oli"<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Se utilizan seudónimos, con el objeto de preservar la identidad de los participantes.

manifestó un malestar físico asociado a la dificultad de dar respuesta a las preguntas planteadas y comenzó a moverse inquietamente en el asiento también. Ella expresó; “fíjate que estoy atorada en algo, ehh que me gusta pensar, estoy atorada, me bloqueo y nerviosa y hasta nerviosa me siento” (T1, 19/09/2015, líneas 114-116) “yo también” (T, 19/09/2015 línea, 117) expresó “Rita”. En ese momento, indagué un poco sobre su incomodidad, preguntándole si estaba nerviosa por no saber qué le gusta pensar o por alguna otra situación. Me contestó que su nerviosismo se debía a no poderse contestar esta pregunta pues ella se consideraba muy fantasiosa, indagué un poco más solo para darme una idea más clara de lo que estaba pasando.

Sin saber con certeza cómo proceder yo –Abril-, le comenté que entendía que se sentía incómoda por no tener todas las respuestas, sin embargo, no era necesario que escribiera 3 cosas para cada categoría y que poco a poco durante las sesiones iríamos descubriendo algo más sobre ese malestar físico y que por el momento continuaríamos con la actividad.

Pasado el momento de compartir esta actividad, seguimos con otra en que nos levantamos de la silla pisamos fuerte y dimos un par de vueltas por el salón para soltar el cuerpo. Después pedí que se sentaran en una posición cómoda con los ojos cerrados o abiertos, según quisieran, para una sencilla meditación guiada que se concentra en la sensación actual del cuerpo, en dejar ir las sensaciones poco agradables sustituyéndolas con unas de calma y bienestar. Al terminar, dimos un breve descanso de 15 minutos, durante los cuales nosotros intercambiamos impresiones de lo sucedido hasta el momento en la sesión y afinamos detalles para la segunda parte de la misma.

La segunda parte de la sesión consistió en hablar de los acuerdos a los que queríamos llegar, -Néstor- y yo propusimos la mayoría, por ejemplo: llevar agua y comida que puede consumirse durante la sesión, así como un ambiente libre de juicios. Ellas propusieron escuchar al otro con respeto sin interrumpir, sin embargo, no tenían muchas propuestas que hacer. “Oli” dijo; “no a mí no se me ocurre nada más” (T1, 19/09/2015, línea 354). Abordamos entonces el tema de la confidencialidad como elemento esencial en el grupo. Al respecto, en este punto surgió una anécdota de una experiencia previa en un grupo con una psicóloga en que la confidencialidad había sido violada y la información

de los participantes expuesta a terceros. “Rita” comentó lo siguiente: “ya todas sabían nuestras historias” (T1, 19/09/2015, línea 368), “lo poquito que soltamos lo sabían” (T1, 19/09/2015, línea 369) completó “Oli” “nos reservamos lo que no quisimos porque no se valía” (T1, 19/09/2015, líneas 372-373). Nos pareció muy importante asegurarles que no era algo que iba a suceder en este caso, que, si bien la información se usaría con fines académicos, no sería compartida con personas ajenas a estos propósitos, e incluso si era necesario, sus nombres serían sustituidos para guardar el anonimato.

Yo –Néstor- les reiteré que la “Carta de Consentimiento Informado” servía para que este tipo de cosas no sucedieran: “las cartas que firmamos tiene alcancen legales” T1, 19/09/2016, línea 385) puntualicé. “Oli” dijo “no, no, desconfío de ustedes” (T1, 19/09/2016, línea 386).

Terminamos con la aplicación del “Cuestionario de Cierre de Sesión” el cual contestaron y comentaron brevemente. Nos despedimos de ellas reiterando nuestro agradecimiento por su participación en la sesión, pidiéndoles que difundieran la información e invitaran a más personas que pudieran estar interesadas en asistir.

### **3.1.2 Nuevos compañeros, nuevos encuentros**

Nos encontramos alrededor de las 9:10 a.m. hablamos un poco de los planes para la sesión y nos dirigimos al salón para averiguar el funcionamiento del cañón, mismo que formaba parte del mobiliario del aula, lo cual logramos sin asistencia. Poco antes de comenzar la sesión nos visitó nuestro contacto en la universidad para revisar que todo estuviera en orden.

Comenzamos la sesión 10:10 con un grupo de tres personas, al que se fueron integrando conforme pasaba el tiempo otras, reuniéndose en total, siete personas. A mí –Abril-, me dio mucho gusto contar con más personas en el grupo, mi temor era que tendríamos que repetir las instrucciones de la clase pasada, incluidos los acuerdos, y que esto pudiera resultar tedioso para quienes sí asistieron la primera sesión, sin embargo, todo salió bien y sirvió tener un momento para compartir las expectativas de todos los miembros. Si bien, nuestro grupo siguió siendo pequeño, pudimos cubrir el tiempo estimado para cada actividad, aunque al final estuvimos un poco apresurados. Fue

necesario entonces re evaluar los tiempos que dedicábamos a los momentos de compartir en plenaria.

Durante la sesión, ambos pudimos notar cierta incomodidad por parte de las primeras asistentes, “Oli” y “Rita” sobre todo en la primera, pues movía los pies con desesperación y balbuceaba al hablar por lo que resultaba difícil entenderla. Verlas incómodas me generó cierta angustia, pues no sabía qué les pasaba ni que era prudente hacer en ese momento. Al leer sus comentarios vertidos en los “Cuestionarios de Cierre de Sesión” me di cuenta de que ambas experimentaron ansiedad, una al participar y otra por alguna razón que aún no quedaba clara, pero bien valía la pena comentar, aun si era con ella de manera independiente, al inicio o cierre de la siguiente sesión.

### **3.1.3 Reconocer las pérdidas y las emociones que le acompañan**

Nota: Durante esta sesión Néstor facilitó solo, dado que yo -Abril-, tuve que asistir a otra actividad académica, por lo que no me fue posible acompañarlo.

Yo -Néstor-, arribé a las 9:15 a.m. para dar comienzo a la sesión. De camino al salón en el que impartimos el taller, pasé a sacar unas copias de los “Cuestionarios de Cierre de Sesión” y la “Carta de Consentimiento Informado” además del “Programa de la sesión”. Posteriormente recogí la llave del aula con la persona que administra las llaves de los salones, para posteriormente dirigirme hacia el aula que teníamos asignada. Una vez dentro del salón, procedí a acomodar las sillas en círculo, escribí en el pintarrón la fecha, y el acrónimo, “MATEA”, que señala, según la propuesta de Muñoz (2009), los 5 sentimientos (o emociones) básicos: Miedo, Afecto, Tristeza, Enojo y Alegría, así como mis datos de contacto y los de -Abril-, consistentes en el nombre, el número de teléfono móvil y el correo electrónico de ambos. También pegué la cartulina que contiene los acuerdos grupales establecidos en grupo, dispuse sobre el escritorio los materiales requeridos para la sesión: gafetes, plumas, plumones, borrador, etc.

Al igual que en la sesión dos, llevé agua embotellada para todos los que conformamos el grupo, después di un breve repaso al programa del día. En este momento se dieron las diez de la mañana en punto. Me dispuse entonces a esperar a los asistentes

de la sesión, pasaron diez minutos antes de que “Rita” y “Oli” llegaran, a su llegada les entregué su gafete, un bote de agua, pluma y papel y les dije que si les parecía bien esperar cinco minutos más antes de comenzar para dar tiempo a que llegaran más personas.

Decidí iniciar con la sesión a las diez con catorce minutos. Dado que solo éramos tres personas, incluyéndome a mí, decidí modificar una de las actividades puesto que estaba diseñada para que los asistentes actuaran una de las cinco emociones básicas y para que el resto de las personas dedujera de qué emoción se trataba, entendiéndose con esto, que era necesario contar con la presencia, de al menos, cinco personas. Al no contar con el número de personas necesario para llevar a cabo la actividad descrita, decidí entonces hacer una charla en la que las participantes y yo revisáramos cada una de las emociones en su particularidad, y con ejemplos de la vida cotidiana, representaran el fin adaptativo y tendiente a la vida de las emociones básicas. Durante el desarrollo de esta actividad, “Oli” decidió compartirme una situación de su vida que la llevó al llanto, es en este punto donde creo que teoría y experiencia se conjugaron a la perfección en un acto espontáneo, auténtico, y coherente con mostrarse en el encuentro persona a persona. “Oli” decide arrancarse de tajo las pestañas postizas que llevaba puestas. Considero que no puede ser más íntegra esta muestra de “Oli”, cuando buscamos dar cabida al encuentro pues, un acto que habla por sí mismo de la aspiración a un grado de conocimiento mayor de uno mismo, para gestionar en esta interacción la posibilidad de dar un vistazo a lo que somos, y por lo general, le decimos poco de ello a los demás, para reconocernos, y desde este ejercicio de auto auscultarnos, conocernos para decidir continuar en el estado en que nos encontramos o para emprender los cambios que creamos necesarios.

Después de lo acontecido y siguiendo con la inercia que dejó “Oli”, “Rita” decidió compartirme una situación que le causaba estrés emocional y la llevó al llanto también. Procuré, de forma gradual, desconectarla de la emoción para que se tranquilizara, mediante mi reconocimiento de aprecio a su persona y a la confianza que me brindaba al compartirme sobre su vida, de a poco “Rita” se tranquilizó. Es pertinente señalar que, atendiendo al formato de taller con el que contó la intervención, se procuró la

autorregulación emocional, por lo que se atendió a “Rita”, procurándose una contención emocional, con el objeto de disipar la intensidad del momento, dado que también teníamos corto el tiempo. En este momento se hizo la pausa del receso y después de un breve tiempo, regresamos para continuar con las actividades. Durante la segunda parte de la sesión se incorporó “Viri”, por lo que se le explicó de manera resumida, lo que se había tratado con las otras dos participantes durante la primera parte del taller. Su presencia alteró la dinámica que se había establecido entre los tres, pues “Viri” se perdió una parte importante de la sesión y procedió a dar su opinión de las emociones básicas, y en el proceso, interrumpió los comentarios e ideas del resto de nosotros, lo cual generó una sensación de incomodidad, en mí como facilitador y en las otras dos asistentes. Se cerró la sesión con el “Cuestionario de Evaluación de la Sesión”.

A pesar del alto nivel de ausentismo de participantes se cumplió a cabalidad con los propósitos de la sesión

#### **3.1.4 Viejas pérdidas, nuevas emociones**

Nos encontrábamos instalando todo para la presentación mientras “Alicia” llegó, platicamos un poco con ella mientras se integraban dos personas más. Una vez que tuvimos tres asistentes comenzamos recapitulando la sesión anterior, Néstor nos platicó a “Alicia” y a mí –Abril- lo que hicieron la semana anterior. Nos dijo también que había dejado una tarea de observar las emociones sentidas en la semana y pidió a “Rita” y “Oli” que compartieran su experiencia de la semana; después hizo la invitación extensa al resto de las presentes, “Alicia” comentó que durante muchos años se había callado muchas cosas sobre sus problemas familiares, hasta el punto que esto tuvo una manifestación física en su cuerpo, como una “bolita” en el cuello que le dolía mucho. Asistió con muchos doctores sin que le encontraran ninguna enfermedad, hasta que finalmente el médico general le ofreció darle terapia y con esto desapareció la “bolita”.

Después de hablar de nuestra semana y la tarea dejada, pasamos a dar inicio a la sesión de trabajo. Durante ésta, Néstor explicó algunas definiciones de pérdida, sus distintas características, las emociones y conductas frecuentemente asociadas con ésta.

Durante la presentación sobre las pérdidas, las participantes comenzaron a hacer preguntas y compartir sus propias experiencias relacionadas con lo que se iba mostrando en pantalla. Dos participantes más llegaron cuando la presentación ya había comenzado, sin embargo estuvieron presentes durante la mayor parte y participando de manera activa.

Terminada la presentación, procedimos al descanso de 10 minutos, durante el cual nos pusimos de acuerdo para omitir una de las actividades y solo dejar la fundamental del reconocimiento de las pérdidas propias y las emociones asociadas.

Una vez que regresaron todas las participantes, a pesar de que –Néstor- no había regresado, pues estaba entregando un documento importante a nuestro contacto en la universidad, decidí comenzar con la actividad, pues teníamos el tiempo contado, repartí las hojas a las asistentes, les dije las instrucciones y las insté a comenzar mientras tanto Néstor se nos unió y los siete realizamos la actividad.

“Viri” fue la primera en compartirnos una experiencia en la que decidió poner a dormir a sus mascotas, pues ya tenían una edad avanzada y diferentes enfermedades que mermaban su calidad de vida. Nos dijo que había experimentado un “sufrimiento de descanso”, y agregó “yo me siento que cumplí con mis obligaciones, que le dimos una despedida de la más indicada” (T4, 10/10/2015, línea 455), la siguiente en compartir fue “Alicia”. Al principio expresó que no sabía si contarnos o no, pero lo haría de todos modos y refirió; “realmente me siento muy tranquila en estos momentos, nada que ver con cómo me sentía antes” (T4, 10/10/2015, línea 465). Nos compartió que su pérdida fue múltiple, pues varias personas involucradas en la situación terminaron por alejarse de su vida. Reconoció que en ese momento se sintió “muy mal, devaluada, humillada” (T4, 10/10/2015, líneas 470-471). Asistió a terapia para poder superar la situación, ahora se sentía fuerte y en paz con lo sucedido. Su historia incluyó la etapa de resignificación, pues ella hizo una lista de las cosas que aprendió después de esta vivencia. Yo -Abril- así lo hice notar, recalcando que en las siguientes sesiones entraríamos a la parte de los aprendizajes dejados por estas situaciones.

Teníamos tiempo para que una persona más compartiera su experiencia y fue “Oli” quien nos compartió que sus hijos se fueron de casa sin avisarle, y que a partir de esto, perdió la relación cercana que tenía con ellos. Que en ese momento se sintió muy dolida, pero ahora se sentía bien, sin embargo, tenía una emoción que no lograba identificar y quería que todos le ayudáramos a hacerlo. “Alicia” y “Oli” intercambiaron varias palabras sobre lo que sentía, hasta que la última lloró un poco.

“Oli” dijo que al principio no comía ni dormía, que sentía mucho coraje también, agregó que “de cierta manera ya acepté esas situación lo que si me sigue lastimando es la manera en que lo hicieron porque para mí eso no se valía” (T4, 10/10/2015, líneas 571-572). Luego agregó: “hay algo que no identifico ahí necesito que todos me ayuden a encontrar la palabra... no soy efusiva con ellos soy seca”. (T4, 10/10/2015, líneas 578-581), “Alicia” le sugirió que pudiera escribirles una carta si no quería hablar con ellos para decirles cómo se sentía, y que la carta podía entregarla o no. Le dijo que era una oportunidad para que ella encontrara sus respuestas, que no era malo que diera el primer paso. Le cuestionó si le daba miedo abrirle su corazón a ellos, para “Oli” tuvo mucho sentido darle la cartita pues no se sentía capaz de expresarlo de manera verbal y dijo: “me gusta más esa idea, lo otro no me nace” (T4, 10/10/2015, líneas 578-581).

Dado que teníamos el tiempo encima, -Abril- cerró diciéndole a “Oli” que podía hacer la actividad de la carta si quería y que podría después compartirnos cuál fue el resultado. Yo -Néstor- regresé a la actividad, haciendo hincapié en las emociones asociadas a la situación referida durante la sesión, preguntándole a “Oli” si tenía sentido lo que le estaba diciendo, es decir, que interpele a “Oli” y al resto de las participantes para consultarles si consideraban que los ejemplos y alusiones en relación a las emociones presentes, en situaciones de vida cotidiana, comentados, habían logrado mostrar la presencia de las emociones en la vida diaria.

Les entregamos el “Cuestionario de Cierre de Sesión”. Les pedimos que trajeran sus historias para la próxima sesión o que nos las dejaran. En caso de que pudieran olvidar traerlas la siguiente semana, yo -Abril-, les aseguré que no las leeríamos, sin embargo, “Rita” nos pidió que leyéramos su escrito y le dijéramos algo la próxima

semana. Néstor recogió los “Cuestionarios de Cierre de Sesión” para compartir más tarde el material con Abril.

Nos despedimos de todas, reiterándoles que las esperábamos la siguiente semana, Abril hizo hincapié en que nos quedaban tres semanas más, que estábamos a mitad del camino y que las siguientes sesiones las dedicaríamos a la resignificación de la pérdida, mientras que la última la destinaríamos a la recapitulación de los avances logrados y un posible convivio. Abril reiteró también que no podría asistir a una de las siguientes sesiones pero yo, –Néstor- estaría acompañándolas.

“Viri” nos preguntó si recibiría un diploma al final del taller. Yo -Abril-le contesté que sí y que pasaríamos una lista para que pusieran sus nombres durante la penúltima sesión para colocarlo en su diploma.

### **3.1.5 Lo que la pérdida se llevó**

Alrededor de las 10:10 a.m. llegó “Rita”, esta vez sin “Oli” y nos explicó que “Oli” había salido con uno de sus hijos de paseo, por lo que no iba a acompañarnos durante esta sesión. Dimos unos minutos más para esperar que se incorporaran otras personas, pero no sucedió, así que los tres comenzamos hablando de cómo nos había ido en la semana en nuestras respectivas ocupaciones. Yo -Abril- les dije que había olvidado los marcadores que necesitábamos para la última actividad del día, y que además tenía bastante trabajo que hacer en base diaria. Sin embargo, estaba emocionada por el hecho de que ya estábamos llegando al final del taller. Solo nos quedaban dos sesiones más, a una de las cuales yo –Abril-, no asistiría por motivos de agenda académica. Sin embargo, a causa del mal tiempo ocasionado por la llegada a las costas de Jalisco del Huracán “Patricia”, el viernes 23 de Octubre de 2015, se pospuso la sesión de trabajo del sábado 24 de Octubre de 2015, que fue la sesión a la que yo –Abril- no asistiría, y una vez más, lo que fue una fecha perdida para el taller, fue una ganancia para la conformación del grupo, dado que pude asistir a la dos últimas sesiones de trabajo.

Néstor nos dijo que a él le gustaba mucho ir a las sesiones y “Rita” comentó que el tiempo se le había pasado muy rápido y no le parecía suficiente. Dedicamos al rededor

de una hora a comentar cómo las complicaciones de la semana se relacionaban con las pérdidas. “Rita” dijo en relación al taller y sus compañeras “me he dado cuenta de que nos pasan muchas situaciones similares” (T5, 17/10/ 2015, línea 18). Hablamos de que algunos cambios implicaban pérdidas y las pérdidas van acompañadas de cambios. “no todas las pérdidas nos tienen que causar un gran dolor, en algunas ocasiones nos implican una modificación en las conductas” (T5, 17 /10/ 2015, líneas 60- 61) dije yo -Abril-. “no me había dado cuenta de eso, siempre estamos quejándonos” (T5, 17/10/2015, línea 71) mencionó “Rita”. Tratamos de darle muchos ejemplos para tener claridad en las cosas que ella tenía duda.

Después dimos un espacio para hablar de la pérdida que “Rita” había escrito la semana pasada. Pues quiso que la leyéramos y pudiéramos decirle algo después. Las situaciones que expuso eran en relación con sus hijas y el hecho de que ella no está de acuerdo, en que una de ellas esté con la pareja que tiene, y no le gusta como este hombre trata a sus hijos, que al final, son los nietos que ella cuida todos los días de 7 a.m. a 7 p.m.

Intentamos explicarle que lo perdido en estas situaciones era la relación con su hija. Le hicimos preguntas para dejar ver, a qué cosas estaba renunciando para mantener la cercanía con su hija y sus nietos. Logró expresar algunas claridades con las historias que le compartimos, sin embargo, habló de su dificultad de llevarlo a la práctica y el conflicto de poner límites y decir que no. “La semana pasada tú expresaste que no querías participar y no lo hiciste” (T5, 17/10/2015 líneas 122-123) dije yo -Abril- “tú puedes ir diciendo un no al día... quizá no tengas que decir explícitamente que no” (T5, 17/10/2015 líneas 132-134). Terminamos expresándole algunos comentarios de las situaciones que nos comentaba. En todo momento yo –Néstor-, procuré que hubiera esa liga con el propósito de la sesión. En un momento dado “Rita” comenzó a llorar y procuramos darle la libertad para hacerlo.

Le expresamos que todo lo que estábamos hablando estaba relacionado con la actividad que seguiría a continuación, de la lectura de “Todo por amor”, ella expresó que había entendido que hay “cosas que voy dejando de hacer para agradecerle a la otra persona” (T5, 17/10/2015, líneas 246-247), usamos la lectura como unos grandes

trampolines llenos de ejemplos simbólicos, no solos físicos, “la pérdida le deja boquetes” (T5, 17/10/2015, línea 267) dije yo –Néstor-“cuando pierde a esta persona le saca entrañas y se las lleva con ella, se van ahí” (T5, 17/10/2015, línea 269).

Abril nos comentó que en ocasiones es tan simple como renunciar a distintas cosas por estar en el taller el día de hoy, nos platicó que un amigo suyo le había dicho una vez que “todas las elecciones que hacemos implican una renuncia a algo que es otra forma de decir que perdemos algo... la vida es una sucesión de renunciaciones” (T5, 17/10/2015, líneas 276-277). “Rita” pareció impresionada por las palabras que intercambiábamos como si le fueran cayendo muchos “veintes” de las cosas que perdemos diariamente. “Me checa todo eso” (T5, 17/10/2015, línea 283) nos dijo. “Hay pérdidas que no nos damos cuenta pero están ahí” (T5, 17/10/2015, líneas 288-289) dije yo –Néstor-.

Los ejemplos que dimos, fueron desde nuestra vida personal, sacados de la lectura, e incluso de situaciones tan cotidianas, como que estuvieran haciendo reparaciones en las calles y eso nos obligaba a modificar nuestra conducta. “Rita” nos dijo: “Oli” me decía que yo estaba dejando de hacer muchas cosas, de ver por mí, pero me gusta estar con ellos, el sábado también los cuido hasta dos o tres de la tarde solamente el domingo no, pero me asomo a ver si los veo” (T5, 17/10/2015, líneas 330-333). Nos comentó también que ya no podía trabajar en su casa porque su nieto más pequeño le tomaba las cosas de la estética que necesitaba para trabajar. “Te estás perdiendo de ti” (T5, 17/10/2015, línea 342), le dijo –Néstor-, su respuesta fue un rotundo si, al darse cuenta de que había renunciado a muchas cosas. Le hicimos notar que esos sábados que había asistido al taller, había dejado de cuidarlos para hacer algo por sí misma y no había sucedido una catástrofe. Nos compartió que: “El sábado pasado me iba a perder la sesión y eso me pesaba mucho” (T5, 17/10/2015, línea 352). “Me he dado cuenta así de esos detalles, de que a veces yo hago así como un problema muy grande y se acomodan las cosas y como decías no pasó gran cosa, todo se acomodó” (T5, 17/10/2015 líneas, 361-362). –Néstor- le hizo una pregunta en este momento ¿”Rita” entonces podríamos decir que te das cuenta de lo que piensas que puede suceder y esto de adelantarte a las cosas pues no es así como sucedería en la vida real, como ves eso? (T5, 17/10/2015, líneas 365-366), ella le contestó:

Ayy, me tranquiliza, estoy acostumbrada a estar como siempre en el estrés y de repente digo ay no que no, pase, a lo mejor un día ¿cómo se dice?, me reviente algo acá, los dolores de cabeza siempre, siempre, siempre, me duran hasta tres días, cuando estoy pensando mucho en una cosa, una cosa y cuando pasa esto de que me doy cuenta de que no es para tanto o cuando ya me enfrento según yo al problema o para mí el gran, gran problema mmm y este a lo mejor es un momento difícil y pasa y ya no hubo mayor consecuencia (T5, 17/10/2015, líneas 367-372).

Tomamos un breve descanso para estirarnos y regresamos para llevar a cabo la última actividad de la sesión, consistente en elegir un globo de entre varios, los cuales fueron inflados con helio y provistos por –Abril- y yo –Néstor-. En este, los participantes debían escribir el o los objetos perdidos que consideraran relevantes, y lo que esos objetos se habían llevado de ellos consigo. Una vez que facilitadores y asistentes tuviéramos listos nuestros globos, saldríamos del aula para proceder a soltarlos para que se elevaran al cielo, y así dejar ir de manera simbólica, todo aquello que habíamos perdido. Dimos a escoger el color del globo a “Rita”, quien eligió uno plateado, y tanto, Néstor, como yo, -Abril-, elegimos uno amarillo. Yo, -Abril-le pedí que escogiera una situación de pérdida para que pudiéramos desmenuzar lo que la situación se había llevado de ella. Ella nos pidió ayuda para poder desglosar la experiencia, y nos contó una situación de abuso vivida hacía muchos años. Yo –Abril-, le pregunté si quería expresar más acerca de esa situación, o de la pérdida de la relación con su hija, y aun cuando escogió la última, -Néstor-, le hizo notar las cosas que él creía se habían perdido a raíz de esta situación. Le dimos un momento para que pudiera llorar y la ayudamos a completar la lista, y finalmente pasamos al globo.

“Estas situaciones nos las vamos a llevar para soltarlas, para soltarlas y que no nos den vueltas por la vida” (T5, 17/10/2015, línea 404), dijo –Abril- y “Rita” contestó con mucho entusiasmo “ayy, sí qué bueno”, “¿a mí me podrían ayudar, sugerirme?, como que no desmenuzo las cosas” (T5, 17/10/2015, líneas 406 y 408). Nos entusiasmó mucho escuchar al momento en que iba poniendo lo que la pérdida se llevó, en el globo, ella iba

preguntándonos si podía poner esta o aquella cosa, pues finalmente estaba dándose cuenta de todas las pequeñas pérdidas aledañas a una situación más grande.

“¿Puedo poner mi cuerpo?” (T5, 17/10/2015, línea 548) nos preguntó, “claro, por supuesto, todo lo que ahí tu veas puedes poner” (T5, 17/10/2015, línea 550) fue la respuesta de –Néstor-. “¿ves como si las vas reconociendo?” (T5, 17/10/2015, línea 552) la cuestioné yo –Abril-. Al terminar de escribir, compartimos en el salón lo que cada uno puso y salimos al pasillo para soltar los globos.

“Rita” comenzó diciendo: “Haber pues yo puse, si mi seguridad, ah, la puse hasta dos veces, capacidad de hablar, de opinar, mis ilusiones, mi sueño, mi tranquilidad, mi libertad, si ven que me hace falta algo que ustedes hayan notado me dicen para ponerla. Mi felicidad, mi cuerpo jaja, mmm, mi estabilidad, mi confianza en la gente, en los hombres, ¿verdad? La confianza” (T5, 17/10/2015, líneas 614-618). Intentamos hacer notar que no todas las cosas que se van son malas, pero que algunas, era bueno que ya no las tuviéramos en la vida.

–Abril- nos pidió que al soltar los globos pudiéramos decir “te agradezco la enseñanza y te perdono el modo” (T5, 17/10/2015, líneas 641-642). Pues todas las situaciones y personas que plasmamos en los globos fueron maestros para nosotros.

“Rita” quiso ponerle su nombre antes de soltarlo. El globo de –Néstor- tuvo dificultades para despegar y se atoró en varios lugares antes de finalmente tomar vuelo. “¡No, ve, donde yo voy!” “qué bonito brilla, estrellas en el día, va lejísimos, ya agarró altura” fueron las palabras de “Rita” (T5, 17/10/2015, línea 662).

Cerramos con el “Cuestionario de Cierre de Sesión” y con un pequeño momento de soltar y sacudir del cuerpo todas las energías restantes y nos despedimos de ella con un abrazo que nos pidió. Le preguntamos cómo se sintió con la sesión y dijo que muy bien; entre sus aprendizajes mencionó: ver de otra forma o de otras formas una situación.

–Néstor- le hizo notar que esto era parte de la resignificación y que la pérdida tiene sus partes significativas. Le agradecimos su confianza y le preguntamos si se sentía bien y con sus sentidos alertas para irse, a lo que “Rita” contestó que se sentía bien.

### 3.1.6 Los aprendizajes que la pérdida dejó

A las 9:50 a.m. nos reunimos en el salón para organizar las cosas requeridas para las distintas actividades a realizar en la sesión de ese día.

Alrededor de las 10:10 a.m. llegó “Alicia”, pocos minutos después se incorporaron “Oli” y “Rita”, nos saludamos afectuosamente, sobretodo “Rita” que nos dio un abrazo tanto a –Néstor- como a mí –Abril-. Nos dispusimos a comenzar, les preguntamos cómo se sentían, e hicimos énfasis en que era la penúltima sesión. Mantuvimos breve la actividad, pues en otras ocasiones, solemos extendernos en esta parte. Procedimos a recapitular la vivencia de la sesión anterior, para dejarles en claro a “Oli” y “Alicia” lo que hicimos con “Rita”, por lo que la incluimos en la recapitulación. Pusimos énfasis en lo significativo de la sesión, pues la presencia de “Rita” únicamente, nos permitió crear un espacio de confianza para trabajar a su ritmo, al desprenderse de sus pérdidas.

Nuestra primera actividad fue la lectura del cuento “Buena suerte, Mala suerte, ¿Quién sabe?”. La hice yo –Abril-, en voz alta, mientras las demás seguían la lectura con sus copias. Platicamos en plenaria lo que se comprendió del cuento, dejando en claro que en ocasiones, cuando se pierde algo en la vida, esto no es del todo malo, pues existen ganancias que no siempre vemos. Aquello que parece mala suerte podría no serlo, y viceversa, por lo que es importante encuadrar las situaciones, tomarnos el tiempo de analizarlas, e incluso sanarlas, para recuperar los aprendizajes. “Rita” nos platicó de una situación que ejemplificaba el cuento. Su historia involucraba a su hija, y a su ex esposo, y cómo la primera había pasado de ser la responsable del negocio del padre a ya no serlo, pues ahora esta responsabilidad recaía en la nueva pareja del ex marido de “Rita”. Su relato desvió la atención del grupo durante un momento, a cuestiones de índole fiscal, finalmente retomamos el sentido del cuento, con la participación de “Alicia” que nos compartió sus aprendizajes de una situación que parecía completamente desfavorable al principio, pero terminó por dejarle ganancias, procedimos entonces a la siguiente actividad: el “Reporte Periodístico”.

Éramos cinco personas en el grupo en ese momento, por lo que nos costó un poco de trabajo determinar cómo realizaríamos la actividad. La idea de –Abril-, era que solo las tres mujeres se entrevistaran, la una a la otra en círculo, sin embargo, esto sería

tardado. Yo –Abril- y Néstor, decidimos integrarnos a la actividad; pusimos nuestros nombres en papeles y rifamos quien entrevistaría a quien. Pero en este punto nos dimos cuenta que esta distribución sería ineficiente y tomaría mucho tiempo, decidimos entonces que “Rita” y “Alicia” se entrevistarían la una a la otra, y yo –Abril-, trabajaría con “Oli” y Néstor actuaría como observador de nuestra entrevista. Nos tomó casi una hora esta actividad de recopilar la información. Eran ya las 12 del mediodía, cuando decidimos que era conveniente tomar un descanso, para luego, regresar para contestar el Cuestionario de “Evaluación de Medio Camino” y cerrar con los aprendizajes obtenidos de la actividad.

Regresando del descanso, el grupo nos cuestionó si estábamos obteniendo el material que necesitábamos para realizar nuestro trabajo de grado, a lo cual respondimos que sí, que su participación era parte importante de esto.

“Alicia” contestó el cuestionario de manera rápida, mientras que “Rita” y “Oli” tardaron más. Mientras lo contestaban, “Viri” se unió al grupo, le dimos un cuestionario también, le platicamos rápidamente lo que estábamos haciendo y lo que se había hecho en las horas anteriores. Para esto, -Néstor-, le explicó que estábamos recuperando las ganancias de las pérdidas y que toda pérdida encierra una ganancia. Nos dijo “Alicia” “las lecciones no aprendidas, son lecciones repetidas” (T6, 31/10/2015, líneas 842-843).

“Viri” en lugar de contestar el cuestionario nos platicó de una situación que acaba de ocurrirle, cuestionó si daríamos este taller otra vez, y cómo podríamos aplicar lo aprendido en el taller a su trabajo como asesora de ventas. Esta conversación llevó más tiempo del necesario, y distrajo a las demás, de contestar el cuestionario. Zanjamos el asunto de la mejor manera, le pedimos que contestara este cuestionario lo cual hizo muy rápidamente, y nos dijo que podría decir muchas cosas, como que estaba muy satisfecha con el taller y lo que había aprendido en él, sin embargo, solo había plasmado una parte de esto en el cuestionario, por la premura de terminar. Le expusimos brevemente la actividad realizada en su ausencia y dimos paso a que explicaran en unas cuantas palabras, de manera muy resumida, los aprendizajes obtenidos con la actividad y las ganancias que acompañaban a la pérdida que platicaron.

Es importante recalcar, que al momento de que “Rita” tenía que decir sus ganancias, no supo qué decir y “Alicia” se dio a la tarea de rescatarla diciendo los aprendizajes que ella había detectado en el relato de “Rita”. Esta actitud de “Rita” era recurrente, por lo general tenía problemas para darse cuenta de sus propios recursos y aprendizajes, en anteriores ocasiones –Néstor- o yo, -Abril- la habíamos, ayudado a rescatar sus aprendizajes. En esta ocasión “Alicia” asumió este papel.

“Alicia” destacó que su aprendizaje se relacionaba con el valor que había tenido para hacer muchas cosas en su vida, de “Rita”, pudo decir que había sido valiente también, “encontró el valor de hacer muchas cosas estando sola, que cuando estaba con su marido” (T6, 31/10/2015, líneas 861-862) “tuve que sacar valor, valor para seguir adelante” (T6, 31/10/2015, líneas 866) corroboró “Rita”.

“Oli” dijo que lo más valioso para ella había sido el poder sacar las cosas que no le eran útiles en su vida, “me dio confianza y me abrí” (T6, 31/10/2015, líneas 872). “Viri” también habló de lo contenta que se sentía con sus aprendizajes en el taller pues había podido sacar algunas cosas que tenía atoradas en su vida de hacía un tiempo.

Cerramos la sesión reiterando que la siguiente semana se terminaría el taller, les preguntamos si había algún tipo de alimento que quisieran comer durante el convivio, que tomaría lugar la última sesión. Esto dio paso a que “Viri” nos explicara una historia de su familia, de cuando estaba por morir su mamá y la oración que le rezaba todos los días antes de que ella muriera. La historia le sirvió para explicar que ella no comía carne los miércoles y sábados pues ello formaba parte de sus creencias religiosas, tomando más tiempo del necesario, cuando terminó, les dimos las gracias por asistir y las despedimos reiterándoles la importancia de asistir la última sesión y dejando la posibilidad abierta de que pudieran traer algún tipo de alimento para compartir, cosa que “Oli” sugirió y con lo que las demás estuvieron de acuerdo.

### **3.1.7 Nuevos aprendizajes, nuevos comienzos**

Para mí –Néstor-, esta, que fue la séptima y última sesión del taller, resultó ser un verdadero reto, pues al llegar al lugar reservado para la intervención, me encontré con que no me era posible acceder al inmueble. Al verme desprovisto de aula para trabajar, y enterarme de este adverso escenario, solo treinta minutos antes de iniciar la sesión, detonó en mí una vorágine de sensaciones, interpretaciones, sentimientos e intenciones que resultaron en las acciones que finalmente me llevaron a resolver, decididamente y sin dilación, la realidad que se me presentaba. Una vez que entendí que no existía ninguna posibilidad de acceder al aula en la que solíamos reunirnos, focalicé mi atención en la nueva realidad, cogí mi teléfono móvil para enterar a –Abril- de la situación y le indiqué el punto de reunión en el que convergiríamos. Después localicé vía telefónica a todas las asistentes para informarles, que, por razones ajenas a nuestra voluntad, no podríamos llevar a cabo la sesión donde lo veníamos haciendo, por lo que las convoqué en el punto de reunión acordado con –Abril-.

Una vez que informé a todas del punto de reunión, (es oportuno señalar que todo esto sucedió antes de la hora inicio de la sesión), me di a la tarea de determinar un punto que fuera conveniente, es decir, que fuera un salón y que estuviera cercano al centro universitario. Mientras observaba los alrededores, del punto de reunión situado en una farmacia, vi un hotel cercano y pensé que ahí podríamos llevar a cabo la sesión. Llamé a un familiar para que me hiciera el favor de comunicarse a dicho hotel para preguntar si existían salas con las especificaciones que necesitábamos. Al cabo de un par de minutos, mi familiar me llamó para decirme, que, en efecto, en el hotel había salas como la que necesitábamos y que ya había apartado una, solo restaba que nos dirigiéramos para allá para dar inicio a la accidentada sesión.

Después de lo sucedido, fue cuando en punto de las diez horas llegó –Abril-. Cuando ella llegó, me sentí mejor, pues saberme acompañado hizo que mi sensación de sobrepeso ante las condiciones del ambiente, se aligerara. Le di los pormenores y también la nueva ubicación de la sesión.

Una vez que supe que ya teníamos un espacio físico para reunirnos y ya con el apoyo de -Abril-, mis pensamientos se calmaron y mis sensaciones corporales

transmutaron en sensaciones de paz, aunque acompañadas de cierta ansiedad, producida por todo lo acontecido hasta ese momento. Me comuniqué nuevamente con “Rita” y “Oli” las cuales no poseían vehículo para transportarse, y las recogí a unos metros del punto de reunión acordado al cual se dirigían a toda prisa. Con -Abril-, “Rita” y “Oli” en mi carro, partimos directamente al hotel.

Mientras iba de camino al lugar del taller recibí una llamada de -Néstor- diciendo que la escuela estaba cerrada y no podríamos tener la sesión en ese lugar. Discutimos posibles alternativas y acordamos reunirnos en un lugar cercano para decidir a qué lugar irnos. Cuando llegué al punto de reunión, él ya había conseguido una sala en un hotel cercano. Esperamos la llegada de “Rita” y “Oli” para llevarlas con nosotros al hotel. Entre todos bajamos las cosas del coche y arreglamos el refrigerio en la sala. Unos minutos después se nos unió “Alicia”. Seguíamos sin poder localizar a “Viri”, quien finalmente llegó a las 11 a.m. al sitio de reunión. Mientras la esperábamos, les entregamos a las demás el “Cuestionario de Evaluación Final” para que lo fueran contestando. Justo acabábamos de dar las instrucciones para la actividad, de cómo la pérdida nos completa, cuando se nos unió “Viri”; les explicamos de nuevo las instrucciones y les dimos tiempo para realizar la actividad, les dijimos también que podían ir comiendo mientras trabajaban.

“Alicia” fue la primera en terminar la actividad, le siguió “Oli” y más tarde “Viri” y “Rita”, les pedimos que nos compartieran dos o tres aprendizajes importantes que hubieran adquirido de la situación elegida. Cada una tuvo cosas importantes que decir sobre lo aprendido en la actividad, y comenzaron también a hablar de lo aprendido en el taller por lo que pudimos hacer una suave transición a los aprendizajes generales de todo el taller, hubo muchos aplausos y felicitaciones para todas, pues era evidente el cambio que habían experimentado en las últimas semanas, desde la primera vez que llegaron al taller hasta la sesión final. “Viri” nos compartió que tomó una decisión importante de dejar el trabajo que había estado realizando el último año, para enfocarse 100% en su negocio que estaría en funcionamiento el próximo año y así nos dijo: “nunca imaginé que aquí iba a encontrar eso que me hacía falta” (T7, 07/11/2015, línea 128) y agregó; “encontré la respuesta, de que si algo no me hace feliz, no me satisface, lo importante en esta vida es ser feliz... pero eso nació de lo que ella dijo el otro día del trabajo” (T7, 07/11/2015,

líneas 138-140). Seguimos con “Alicia” que nos dijo que se le vinieron muchas ideas a la mente al realizar la actividad de aquel día llamada: “¿Como la pérdida me completa?” que consistió en dibujar una silueta humana, adornada por ropa y joyas, que representaban las ganancias de las pérdidas experimentadas y por eso vistió a su muñeca, con tanto detalle, incluso le puso anillos y tacones, que para ella significan seguridad y dar un paso firme, refiriéndose a los esmerados detalles plasmados por “Alicia” en la imagen de una silueta humana. Cabe mencionar que la imagen de una figura humana sirvió, para que las participantes, por medio del dibujo, plasmaran sus aprendizajes, al incorporar rasgos y detalles a la figura estampada en papel, atestiguando en el proceso, como las pérdidas complementan a quien las experimenta. “Oli” dijo que ella quedó fascinada con sus aprendizajes “todas las pérdidas son para algo, todo vienen para algo que beneficia” (T7, 07/11/2015, líneas 63-64) agregó: “todo lo que pasa es para algo y hay que dejar que la pérdida fluya para bien y no solo lo malo” (T7, 07/11/2015, líneas 69-70).

“Alicia” también dijo que ahora usaba mucho la frase de, “agradezco el aprendizaje y te perdono el modo” (T7, 07/11/2015, línea 72). “Rita” nos dijo que aprendió a estar sola, que eso es bueno también para ella, dijo: “aprendí a solucionar pues los eventos que se iban presentando porque yo lo tenía que hacer, no había nadie que lo hiciera por mí” (T7, 07/11/2015, líneas 84-86) y obtuvo también libertad a raíz de su pérdida: “Ahora estoy viviendo las ganancias, de otra forma pues no, así tenía que ser” (T7, 07/11/2015, líneas 92). De lo anterior parecería que “Rita”, con la ayuda del grupo y de sí misma, pudo reconocer, que en cada pérdida existen ganancias, así como cada ganancia implica pérdidas.

El diálogo fluyó entre las mujeres pues al escucharse las unas a las otras, recordaban otros aprendizajes importantes, y los compartían, reconociendo los avances de las otras también.

Nos pidieron que les contáramos cómo fue que nos reunimos para realizar este taller y les compartimos nuestro viaje para fusionar nuestras temáticas y cómo superamos la pérdida que representó hacer un cambio en nuestras planeaciones, para lograr llegar

a este punto de finalizar el taller. Recalcamos que fue importante para nosotros rescatar un aprendizaje de esta situación que nos ocurrió y aprender de esto, empezando de cero.

-Néstor- les compartió sus reflexiones sobre la pérdida y cómo cada día vamos perdiendo algo, al elegir lo que hacemos diariamente, les dijo: “en cada momento estamos haciendo un sí o un no... y cada decisión implica una pérdida” (T7, 07/11/2015, líneas 282-284). Agregó: “Cuando estas situaciones son valoradas es cuando nos encontramos con estos atorones”. (T7, 07/11/2015, líneas 28-286). Les comentó que todo esto lo había comprendido mejor después de leer el libro “La enfermedad como camino”.

Les entregamos el “Cuestionarios de Cierre de Sesión” para que los contestaran y pudiéramos pasar a otra fase de la sesión.

Después de esta sección, les entregamos agradecimientos en forma de diploma a cada una de las asistentes en los que se hacía mención de su valiosa participación en el Taller Las Pérdidas del Diario Vivir, les tomamos fotos con ellos, para finalmente abrir el foro para la convivencia, durante esta última hora, platicaron un poco más de sus aprendizajes y vivencias en el taller, pero también intercambiaron recetas de cocina, y “Viri” nos contó más de su decisión de renunciar a su trabajo, con los pormenores que la llevaron a tomar esta acción.

Finalmente les agradecemos a todas por haber asistido a las sesiones, reconociendo, que para ellas implicó un cambio en sus rutinas, que hubo renunciaciones de parte de todas para estar en el taller, pero también ganancias. Les pedimos sus datos de contacto, y les comentamos que les haríamos llegar nuestro trabajo de grado, en el que rescataríamos los aprendizajes del taller, para que ellas pudieran saber qué se hizo con la información recabada, nos despedimos de todas, reiterándoles nuestros agradecimientos.

“Oli” y “Rita” nos ayudaron a empacar los alimentos que quedaron, y nos despedimos de ellas en la parada del autobús, instándolas a seguir atendiendo este tipo de talleres y eventos que se ofrecen en ITESO y otras instituciones.

Yo –Abril- me quedo satisfecha con el trabajo en conjunto que realizamos, me agrada saber que en la interacción propiciada en las sesiones, por nuestras actividades, todas encontraron respuestas o claridades, para seguir adelante con sus vidas y aprender de las situaciones difíciles que atravesamos. Para mí, el cambio en cada una de ellas fue notorio; tanto “Rita” como “Oli” parecían más confiadas, “Viri” se mostró totalmente liberada y feliz con su decisión, mientras que “Alicia” confirmó su fortaleza y se dio cuenta de que su experiencia tenía un impacto en los otros.

Yo –Néstor- atestigüé con encanto, que el grupo aunque reducido, había llegado a un punto en que facilitadores y participantes, alcanzamos un grado de confianza y entendimiento, en el que las expresiones francas y espontáneas fueron comunes, evidencia de ello fue que las asistentes ventilaron asuntos personales que no se platican con todo el mundo, por su cargado nivel emotivo. Sin embargo, dentro del grupo estos relatos fueron frecuentes, lo que me conduce a ratificar la hipótesis de Rogers (2013), que dice que cuando se procura un ambiente de libertad, seguridad y respeto, es probable que se establezca una relación, en donde el nivel de la comunicación que se establece, hace del encuentro un sitio de comunión, como la que se establece en los diálogos internos, pero con la virtud de que este diálogo, se vuelve más rico por el hecho de incluir a más personas además de uno mismo.

Observé que las participantes, entendieron lo que son las pérdidas, cuando expresaron situaciones de su trayectoria de vida, en las que experimentaron pérdidas del tipo que se denominan como significativas, por el nivel de energía y emocionalidad implícita en dichas experiencias.

## **CAPÍTULO IV. ESTRUCTURA METODOLÓGICA**

En el presente apartado se revisa el proceso realizado para la sistematización y el análisis de los datos obtenidos de las sesiones que conformaron el taller. Se explicará el procedimiento llevado a cabo para el análisis de la información disponible y con las evidencias recabadas se busca responder a las preguntas de análisis.

Los nombres de las participantes fueron sustituidos por: “Oli”, “Rita”, “Alicia”, “Viri” y “Sara” con el fin de mantener la confidencialidad de las participantes.

### **4.1 Organización de la información**

En primer lugar, se revisan los elementos esenciales de la metodología cualitativa, a efecto de brindar al lector una mirada de lo que es esta metodología, sus áreas y propuestas de trabajo, así como sus alcances.

Primeramente se revisan las definiciones de los términos “Metodología” y “Cualitativa” a efecto de proporcionar al lector una idea cabal de las dos palabras que conforman el ámbito de análisis de este documento. Así pues, para Quecedo y Castaño, (2002), “El término metodología hace referencia al modo en que enfocamos los problemas y buscamos las respuestas, a la manera de realizar la investigación” (p. 7). Es entonces, la metodología el conjunto de métodos empleados para realizar una investigación científica, es decir, es el proceso que se sigue cuando se investiga. Una analogía sobre la metodología, podría ser como el recetario y el proceso empleado para la elaboración de un pastel y el pastel sería el resultado del método empleado para su elaboración; propiamente la investigación científica lograda por medio de la metodología empleada, según el tipo de investigación y los resultados que se persiguen, en dicha investigación.

La metodología cualitativa se ajusta bien cuando de estudios referentes a personas se trata, en varias áreas de estudio del hombre como individuo inserto en sociedad, se emplea la metodología cualitativa; muestra de ello es su aplicación en la Etnografía y la Psicología, por citar dos campos. Al parecer, la razón por la que surgió esta metodología de investigación, fue debido al impacto del paradigma positivista del pensamiento causal

y su intento de escindir los hechos de los individuos que los producen, descartando en el proceso la subjetividad de las personas; cuestiones que se rescatan en la metodología cualitativa.

Ahora bien, “En sentido amplio, puede definirse la metodología cualitativa como la investigación que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable” (Quecedo y Castaño, 2002, p. 7). En un intento por abonar a la cita anterior, puede decirse que el método cualitativo estudia al sujeto desde una visión holística, pues supone que contexto e individuo son un todo. Para Taylor, y Bogdam (1986), citado en Quecedo y Castaño, (2002) “El estudio cualitativo es una investigación sistemática y rigurosa, no estandarizada, que controla los datos que registra. No obstante, al pretender producir estudios válidos del mundo real no es posible lograr una confiabilidad perfecta” (p. 9).

Se utilizó también el estudio de caso, que en palabras de Stake (2007), se define como “el estudio de la particularidad y de la complejidad, de un caso singular para llegar a comprender su actividad en circunstancias importantes” (p.1). Es decir, que a través del estudio de una persona o grupo en particular se puede entender la complejidad de una realidad o vivencia determinada.

Se concluye reconociendo, que en lo concerniente a la metodología cualitativa, específicamente a la validez de sus afirmaciones, es imposible establecer correspondencias perfectas en sus resultados, dado que cuando se observa y estudia al ser humano, si bien pueden llegar a establecerse reglas generales, estas solo serán temporales, pues el ser humano en sus incesante peregrinar por el mundo, va creando y descartando construcciones sociales, que si bien llegan a ser de observancia general, se ha demostrado que al cabo del tiempo pierden vigencia para dar paso a las formulaciones humanas de vanguardia; es así como la metodología cualitativa, con su sensible y artística flexibilidad, la que consigue ajustarse al mundo cambiante en el que el ser humano edifica y demuele a su paso en ritmo intermitente.

A continuación, se muestran las evidencias recolectadas por sesión, tanto en cantidad como la descripción de los mismos y los indicadores que se les asignaron.

Estos indicadores aparecen en secciones anteriores del documento facilitando la localización de la información.

**Tabla 3. Fuentes de información y sus claves.**

<b>FUENTE</b>	<b>CANTIDAD Y DESCRIPCIÓN</b>	<b>CLAVE</b>
<b>Bitácora</b>	13 bitácoras – completas, electrónicas, listas de asistencia, croquis de ubicación, datos de la sesión, propósito, contenido, narración de la sesión, elementos del ECP. La letra A corresponde a Abril y la N a Néstor.	B1A, B1N B2A,, B2N, B3N B4A, B4N, B5A, B5N B6A, B6N B7A, B7N
<b>Audio-grabaciones</b>	2 de cada sesión – Dos grabaciones, audibles en formato mp3.	AG1A, AG1N- AG7A, AG7N
<b>Transcripciones</b>	7 Transcripciones textuales de la sesión 1,2, 3, 4, 5, 6 y 7.	T1 a T7
<b>Cuestionarios</b>	25 cuestionarios totales, 4 Cuestionarios de Medio Camino (CMC), 3 Cuestionarios de Inicio de Sesión (CIS) y 4 Cuestionarios Finales (CF) Y 14 Cuestionarios de Cierre de Sesión (CCS).	CIS, CCS, CMC, CF

La siguiente Tabla, muestra las evidencias recolectadas cada sesión, con sus correspondientes indicadores. Puede consultarse el significado de los mismos en la tabla anterior.

**Tabla 4. Evidencias recolectadas por sesión.**

Sesión	Transcripciones	Videograbaciones	Audiograbaciones	Bitácora	Cuestionarios de cada sesión
S1	T1	V1	A1	B1A	CIS/ CCS
S2	T2	V2	A2	B2A B2N	CCS
S3	T3	V3	A3	B3N	CCS
S4	T4	V4	A4	B4A B4N	CCS
S5	T5	V5	A5	B5A B5N	CCS
S6	T6	V6	A6	B6A B6N	CCS/CMC

En este apartado, definimos la metodología usada para el análisis de la información, la cual se obtuvo de distintas fuentes, como se muestra en las Tablas 3 y 4 junto a los indicadores que se les asignaron.

## **4.2 Inmersión en los datos y establecimiento de preguntas guía**

A continuación, se muestran las preguntas que se buscará responder en los próximos capítulos, y que sirven de guía para el análisis de la información recolectada durante el taller.

### **Preguntas centrales**

¿Los participantes reconocieron vivencias de pérdida, y dado el caso, las resignificaron?

¿Las participantes incorporaron el sentido de sus pérdidas en su vida cotidiana?

### **Preguntas adyacentes**

¿Las pérdidas promueven aprendizajes en quien las vive?

¿La resignificación de las pérdidas favorece el desarrollo del que las vive?

Algunas de las respuestas que dimos a estas preguntas, se encuentran en los capítulos sucesivos, mismas que sirvieron como ángulos de observación, tanto en la intervención realizada, como para el análisis de los datos.

## **4.3 Estructuración de los datos**

Este apartado, describe la ruta metodológica seguida para el análisis de la información, recolectada con los instrumentos asentados en secciones anteriores de este documento, tales como: cuestionarios, audio y videograbaciones, bitácoras y transcripciones que sirvieron como reservorios de información que al ser procesada pudo ser analizada.

### **Procedimiento metodológico**

A continuación, se describen las actividades realizadas para cumplir con la metodología de trabajo propuesta, todo con base en las unidades temáticas que guiaron el análisis de la información.

Primeramente, se realizó la transcripción de las audio grabaciones de las siete sesiones de trabajo. Posteriormente se revisaron, se almacenaron y se analizaron

mediante un software llamado Atlas TI, una herramienta que nos sirvió para asignar los códigos que fueron agrupados en familias más tarde. De cada transcripción se eligieron unidades de sentido o unidades temáticas, a las que se les asignaron los códigos. Luego se hizo una revisión analítica del fragmento, teniendo como guía la pregunta ¿Qué me quiso decir la persona?, para, de esta manera asignar un nombre al código rescatando la esencia del párrafo. Una vez que las transcripciones fueron codificadas, se procedió a realizar familias que las agruparan, a lo que se llamó categorías.

El siguiente paso fue interpretar estas categorías a partir de los códigos que las conformaron. Durante esta fase, se omitieron los códigos que tenían poca o nula relevancia para cada familia y volvieron a interpretarse las narrativas de cada una de las participantes del taller; de las transcripciones se rescataron las citas textuales más representativas de cada categoría para completar la interpretación y descripción de lo acontecido en el taller.

A lo largo de esta sección del documento, se expuso la metodología empleada para el análisis, e interpretación de la información recabada durante el taller. Esta información fue procesada con ayuda del software Atlas TI, como ya se mencionó, dado que está diseñado para esta función. En el siguiente capítulo, se verá el seguimiento realizado a tres de las participantes mediante la metodología aquí expuesta y los recursos del método del estudio de caso y se buscará dar respuesta a las preguntas de investigación establecidas.

## CAPÍTULO V. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN

*No me dejes anhelar la salvación lleno de miedo e inquietud, sino desear la  
paciencia necesaria para conquistar mi libertad.*

Rabindranath Tagore

A lo largo de este capítulo se revisarán los alcances logrados durante el taller “Las pérdidas del diario vivir” y las respuestas encontradas a las preguntas de investigación formuladas. Se utilizó como eje rector del trabajo el propósito general y los propósitos específicos, los cuales cuentan con una relación estrecha con las preguntas de investigación, es así que se da cuenta del cumplimiento de los propósitos general y específicos del presente trabajo.

En este punto será oportuno presentar un bosquejo general de la metodología empleada para el procesamiento de la información recolectada en campo. Primeramente, habrá que destacar la metodología cualitativa como el marco general de investigación, sin embargo, para responder al rigor metodológico, se utilizaron recursos del método fenomenológico y del método hermenéutico, además del método de estudio de caso. Hermanados, metodología y métodos, sirvieron para recabar, describir, organizar, sistematizar e interpretar la información que en el proceso transmutó en dato.

Para dar cuenta de los hallazgos se hace un entrecruce entre las preguntas que orientaron, tanto la intervención como su procesamiento metodológico y las categorías que surgieron del análisis de los datos. Las categorías que emanaron del procesamiento de la información fueron las siguientes: Pérdida, Resignificación y Facilitación colaborativa. Como se muestra en el capítulo primero, se estableció como propósito general: “Que los participantes identifiquen sus pérdidas y las resignifiquen con el objeto de favorecer que las asuman y les den sentido, mediante su participación en un taller fundamentado desde un enfoque Interdisciplinar”, del cual se derivaron dos preguntas centrales de investigación:

¿Los participantes reconocieron vivencias de pérdida, y dado el caso, las resignificaron?

¿Las participantes incorporaron los aprendizajes de sus pérdidas en su vida cotidiana?

Además de las dos preguntas centrales, se establecieron también dos preguntas adyacentes:

¿Las pérdidas promueven aprendizaje en quienes las viven? y

¿La resignificación de las pérdidas favorece el desarrollo del que las vive?

Los hallazgos que se presentan, se organizan entrecruzando los datos que dan respuesta a dichas preguntas y en acuerdo con las tres categorías centrales:

El reconocimiento de la pérdida.

Resignificación de la pérdida.

La facilitación colaborativa.

A lo anterior se suma el seguimiento de los tres casos; de “Alicia”, “Oli” y “Rita”. Para la presentación de los hallazgos, o logros de la intervención, primero se presentan tomando en cuenta las dos categorías de análisis que se establecieron, y que son acordes con los propósitos de la intervención; el reconocimiento de la pérdida y la resignificación de la pérdida. Los logros correspondientes a la tercera categoría de análisis, la que se definió como emergente -la facilitación colaborativa-, será desarrollada en la última parte de este apartado, dado que se le da prioridad al seguimiento de las tres participantes: “Alicia”, “Oli” y “Rita”. Cabe señalar que, al tiempo, con las evidencias presentadas, se buscará dar respuesta a las preguntas de análisis que se establecieron.

Se presentan a continuación los resultados de las dos primeras categorías juntas: “El reconocimiento de la pérdida y su resignificación”, debido a que se consideran elementos indisolublemente ligados, es decir, que se buscó develar el sentido de cada pérdida con la posibilidad implícita de encontrar uno o varios sentidos a la vivencia de

perder. Como se establece en el inicio de este trabajo, se procuró encontrar en cada pérdida una adquisición, de hecho, se puede considerar que “El reconocimiento de la pérdida” es en sí mismo el germen de la “Resignificación”, de ahí que se presenten los resultados de ambas categorías de manera conjunta.

Se dará prioridad a lo acontecido en las participantes, por lo que la presentación de los hallazgos se hace siguiendo este orden: 1) El reconocimiento de la pérdida y su resignificación, 2) el seguimiento de los tres casos: de “Alicia”, de “Oli” y de “Rita” y 3) La facilitación colaborativa.

En adición se hace un análisis de la información recolectada en los cuestionarios: “Cuestionario de Inicio de Taller”, “Cuestionarios de Cierre de Sesión”, “Cuestionario de Medio Camino” y el “Cuestionario de Fin de Taller” así como “Transcripciones” y “Bitácoras” de cada una de las siete sesiones, para extraer del vasto bagaje narrativo, las respuestas a las preguntas de investigación manifestadas.

## **5.1 El reconocimiento de la pérdida y su resignificación**

Como ya se mencionó, se inicia este apartado presentando los hallazgos encontrados respecto a dos categorías; a) el reconocimiento de la pérdida y, b) la resignificación de la pérdida, de manera conjunta, ya que como se decía, se opta por este desarrollo, dada la relación tan estrecha con la que cuentan. Con este objeto, se presenta el material obtenido de los “Cuestionarios de Cierre de Sesión”, particularmente, las respuestas que las participantes dieron a las tres preguntas abiertas, las que además, mediante la utilización del recurso interpretativo del método hermenéutico, incluyen la lectura de los investigadores, pues dado que fueron preguntas abiertas, -o sea, que dejaron un amplio margen para emitir respuestas,- por lo que recopilan narrativas que son sujetas a la interpretación, en contraste con las preguntas cerradas que se responden con contestaciones previamente establecidas. A continuación, las respuestas a los instrumentos señalados y los datos que obtenemos.

**Tabla 5. Respuestas a las preguntas abiertas de los “Cuestionarios de cierre de Sesión”, sesiones 1 y 2.**

“Cuestionarios de Cierre de Sesión”		
Fecha de Sesión	19-sep-15	26-sep-15
Número de Sesión	1	2
1. Describa algo importante que aprendiste.	Temor a la confrontación.	Hacerse consciente de sus emociones. Ver sus fortalezas y debilidades. Entender el peso de lo vivido en la infancia en el hoy.
2. ¿Qué te gustó más de la sesión?	El grupo y la energía de los facilitadores.	Los asuntos y experiencias compartidas en plenaria. La teoría sobre emociones. Las actividades realizadas.
3. ¿Qué te gustó menos de la sesión?	No se respondió a este reactivo.	Mayor alusión a autores revisados. Participar más. No hay inconformidad.

Durante la primera sesión se contó solo con dos participantes: “Oli” y “Rita”, para las cuales, aunque no señalan inconformidad alguna con ser sólo dos participantes, una de ellas dijo que aún era muy pronto para enunciar algún aprendizaje. Durante la segunda sesión se contó con el mayor número de asistentes, así mismo se requirió aumentar el número de referentes teóricos, balanceándolo con las actividades prácticas que les proporcionaran aprendizajes relevantes.

Con el procesamiento de la información recabada en los “Cuestionarios de Cierre de Sesión” en la Tabla 6, en las respuestas a las preguntas abiertas de las sesiones tres

a cinco, se perfiló una respuesta afirmativa a las dos preguntas de análisis que son centrales:

¿Los participantes reconocieron vivencias de pérdida, y dado el caso, la resignificaron?

¿Las participantes incorporaron los aprendizajes de sus pérdidas en su vida cotidiana?

Respecto a la pregunta; ¿Los participantes reconocieron vivencias de pérdida, y dado el caso, las resignificaron?, se tienen insumos para una respuesta afirmativa en la Tabla 6. Respuestas a las preguntas abiertas de los “Cuestionarios de cierre de Sesión”, en las sesiones tres a cinco y en la sesión cuatro del 10 de Octubre de 2015, en la respuesta al reactivo; 1. Describa algo importante que aprendiste: a reconocer primeramente la existencia de la Pérdida y en ella el detonador de crisis. De la segunda parte de la pregunta respecto a si resignificaron las vivencias de pérdida, se tiene información en la Tabla 6. Respuestas a las preguntas abiertas de los “Cuestionarios de cierre de Sesión” sesiones tres a cinco, en la sesión cinco del 17 de Octubre de 2015, particularmente en la respuesta al reactivo: ¿Qué te gustó más de la sesión? Encontrar otro significado a lo que pasó. Además de lo anterior, en la Tabla 7. “Cuestionarios de cierre de Sesión”, de las sesiones seis y siete, y de la sesión seis del 31 de Octubre de 2015, en la respuesta al reactivo uno. Describa algo importante que aprendiste. En cada pérdida hay una o varias ganancias. De esta forma se tiene información, que al ser procesada mediante la hermenéutica, se orienta a responder afirmativamente las preguntas de análisis planteadas. Sin embargo, a lo anterior se suma la recuperación de la voz de los asistentes, mediante otros medios, como es el análisis de otras de las narrativas vertidas durante el desarrollo de las sesiones.

Respecto a la segunda pregunta central de análisis, ¿Las participantes incorporaron los aprendizajes de sus pérdidas en su vida cotidiana?, la información que colabora como un insumo para su posible respuesta afirmativa, se encuentra en la Tabla 6. Respuestas a las preguntas abiertas de los “Cuestionarios de cierre de Sesión” sesiones tres a cinco,

particularmente en las respuestas al reactivo 1. Describa algo importante que aprendiste. A ver de otras formas o de otra forma una situación.

**Tabla 6. Respuestas a las preguntas abiertas de los “Cuestionarios de cierre de Sesión”, sesiones 3 a 5.**

“Cuestionarios de Cierre de Sesión”			
Fecha de Sesión	03-oct-15	10-oct-15	17-oct-15
Número de Sesión	3	4	5
1. Describa algo importante que aprendiste.	El miedo como emoción común en todos los integrantes del grupo. La importancia de las emociones.	Los diferentes estados de ánimo. La pérdida como detonador de crisis. Conocer las vivencias de otros frente a la vida.	A ver de otras formas o de otra forma una situación que todo se lleva algo de nosotros.
2. ¿Qué te gustó más de la sesión?	Los conocimientos. La actitud grupal positiva. Todo.	La atmósfera grupal. Los contenidos revisados y lo compartido en grupo.	Encontrar otro significado a lo que pasó.
3. ¿Qué te gustó menos de la sesión?	Todo. Deciden no contestar este reactivo.	Todo. Deciden no contestar este reactivo.	Todo me gusta, excelente.

Durante las sesiones 3, 4 y 5, las asistentes del taller persisten en dejar sin contestar el reactivo “¿qué te gustó menos de la sesión?” o lo contestan diciendo que todo les parece “excelente”. Lo anterior indica, que, aunque en ocasiones, no hicieron afirmaciones al respecto, en otras sesiones señalaron que el trabajo realizado les fue satisfactorio a las participantes, lo que se corrobora cuando señalan que la atmósfera grupal les pareció positiva. Asimismo, las asistentes, comparten emociones ante las situaciones de pérdida, y advierten que éstas, son detonadoras de crisis. Además, empiezan a reconocer, que las pérdidas se llevan algo de ellas, y que puede haber significados diferentes a los eventos sucedidos.

De la misma forma en que se obtuvo información respecto a las preguntas centrales de investigación, a la luz de los testimonios vertidos en las respuestas a las preguntas abiertas de la Tabla 6. “Cuestionarios de cierre de Sesión”, sesiones 4 al 5, en torno a una de las dos preguntas adyacentes, ¿Las pérdidas promueven aprendizaje en quienes las viven?, se encuentra información pertinente desde las respuestas proporcionadas en la Tabla 7. “Cuestionarios de cierre de Sesión”, sesiones 6 y 7. Esta pregunta encuentra cierta respuesta en la sesión 7 del 7 de noviembre de 2015 en el reactivo 2. ¿Qué te gustó más de la sesión? los nuevos significados para las pérdidas y la adquisición de los conocimientos proporcionados por los facilitadores.

**Tabla 7. Respuestas a las preguntas abiertas de los “Cuestionarios de cierre de Sesión”, sesiones 6 y 7.**

“Cuestionarios de Cierre de Sesión”		
Fecha de Sesión	31-oct-15	07-nov-15

Número de Sesión	6	7
1. Describa algo importante que aprendiste.	Encontrar sentido a las situaciones. La propia emocionalidad. En cada pérdida hay una o varias ganancias.	Nuevos significados y sentidos a las vivencias de pérdida
2. ¿Qué te gustó más de la sesión?	Descubrir cosas nuevas. Conocer las emociones. El ambiente de trabajo.	Los nuevos significados para las pérdidas. Los conocimientos de los facilitadores. El grupo de trabajo conformado.
3. ¿Qué te gustó menos de la sesión?	Todo. Deciden no contestar este reactivo.	Todo. La corta duración del taller.

Para las últimas dos sesiones, las asistentes pudieron encontrar nuevos significados a sus experiencias de pérdida, dándose cuenta, de que existen, ganancias en cada pérdida. Las emociones resultaron relevantes para reconocer las pérdidas, además de que el grupo, jugó un rol importante en la adquisición de estos aprendizajes, pues refieren aprendizajes significativos a partir de escuchar las vivencias expresadas en las plenarios de las sesiones de trabajo. Otros cambios se observaron en las participantes, conforme las sesiones se sucedían.

“Rita”, en un principio, presentó problemas para reconocer sus propias emociones, fortalezas y aspectos favorables de sí misma, mostró una actitud tímida, con pocos deseos de compartir su punto de vista o participar, sin embargo, conforme fueron transcurriendo las sesiones, reconoció que existen múltiples formas de ver una misma situación. Encuentra, además, en sus vivencias de pérdida, la adquisición de

aprendizajes, y finalmente, otra forma de ver las pérdidas, es decir, resignifica sus vivencias de pérdida y además lo hizo de manera espontánea, esto es, sin la ayuda o colaboración del grupo, como se muestra en la viñeta siguiente:

“Aquí estoy aprendiendo muchas cosas muy buenas, como ver de otra forma.

Ver de otra forma, con todo eso que escribiste de las pérdidas te ha dado la posibilidad de ver de otra forma las cosas ¿eso qué hace? Aclarar la visión, aclarar más la visión, ver mejor, eso es” (T5, 17/10/15 líneas 631-634).

La viñeta anterior, es otro insumo para emitir una posible respuesta afirmativa a la pregunta adyacente de investigación que dice: ¿Las pérdidas promueven aprendizaje en quienes las viven? “Rita” expresa estar aprendiendo muchas cosas a las que, en paralelo, valora como muy buenas. Posteriormente, en la misma viñeta, ella refiere que uno de los aprendizajes obtenidos es que le han dado la posibilidad de ver de otra forma las cosas, lo que lleva aparejado el hecho de que, entre estas cosas, se encuentra la pérdida. Con base en ello, podemos decir, que los cambios en la percepción de los eventos vividos, apuntan a la resignificación de las pérdidas.

En relación a las ganancias adquiridas con las pérdidas, es decir, a la resignificación de las pérdidas, “Rita”, expresa lo que le dejó el rompimiento de su relación matrimonial, donde ella reconoce aspectos constructivos en esta pérdida. Es decir, resignificó la pérdida de su relación marital. En sus palabras: “tuve que sacar valor, (risas) valor para salir adelante, con mis hijas” (T6,31//10/15 línea 865) y agregó: “aprendí a estar sola, que es bueno también, aprendí a solucionar pues los eventos que se iban presentando porque yo lo tenía que hacer, no había nadie que lo hiciera por mí” (T7, 07/11/2015, líneas 69-71). La viñeta anterior se relaciona con la pregunta adyacente de investigación respecto a si la resignificación de las pérdidas favorece el desarrollo del que las vive, pues ganar seguridad e independencia al aprender a solucionar las situaciones que se le iban presentando, favoreció su desarrollo personal, así cómo ganar habilidades para gestionar soluciones de cara a su nueva realidad. En sus palabras: “Ahora estoy viviendo, este, bueno las ganancias, [...] porque de otra forma pues no, así tenía que ser” (T7, 07/11/2015, líneas 76 - 78). Podemos atestiguar, que “Rita” nombra ganancias a los

aprendizajes adquiridos a raíz de sus pérdidas, lo que evidencia la resignificación alcanzada.

Para otras de las asistentes, “Oli”, en consonancia con la segunda pregunta central de investigación respecto a si las participantes incorporaron los aprendizajes de sus pérdidas en su vida cotidiana, ella manifestó que “lo que aprendí que me encantó, [...] las pérdidas, vamos son para algo vamos, todo tiene algo que beneficia vamos y eso es algo que vamos diciendo antes no era capaz de imaginar” (T7, 31/10/2015, líneas 52 - 54). Haber aprendido que las pérdidas tienen un sentido y un beneficio, aun cuando en ocasiones no se tenga claro cuál es, apunta a un cambio de posición respecto a lo que anteriormente se sostenía. La afirmación hecha por esta participante, además, está señalada como algo que anteriormente le resultaba inimaginable, lo que corrobora el hecho de que lo logrado fue un aprendizaje. Además de que agrega que *sacó* las que no le son útiles en su vida, refiere: “aprendí muchísimo de ustedes, muchísimo y me dio confianza en abrirme, porque me sé reprimir, y me dieron mucho valor para encuermarme” (T6, 31/10/2015, líneas 870 - 872). Esta confianza expresada por “Oli”, fue especialmente significativa, pues al principio del taller habló de una mala experiencia, acontecida en un grupo anterior, donde las situaciones de las participantes se volvieron del conocimiento de terceros, lo que le da mayor relevancia a su narración. Este material tiene una estrecha relación con la pregunta que se refiere al reconocimiento de las pérdidas y su resignificación, dado que, frente al reconocimiento de la pérdida de confianza para ventilar sus asuntos en un grupo, a razón de la ruptura de la confidencialidad en una experiencia grupal anterior, en contraste, con los facilitadores y compañeros del taller, refiere haber sentido confianza, lo que evidencia una resignificación frente a la pérdida de confianza que experimentaba. Por su parte, “Alicia” expresó lo siguiente:

“Analizando todas y cada una de las pérdidas, que he tenido a lo largo de mi vida. ¡Ah bueno!, pues ya les di un nuevo significado, y eso ha sido el gran cambio, como lo platicamos “Rita” y yo, también hay ganancias, en todo hay ganancias, pero a veces no lo vemos y qué bonito cuando nos damos cuenta” (T7, 07/11/2015, líneas 150 - 152). Así fue como, en la voz de “Alicia”, se cuenta con una

elaboración que apunta a la respuesta afirmativa de la primer pregunta central que ahora se desarrolla.

“Viri”, por su parte, habló de lo contenta que se sentía con sus aprendizajes, pues había podido resolver algunas cuestiones personales que tenía pendientes en su vida, desde hace tiempo, y tomar decisiones importantes. Además, al parecer, le fue un tanto sorpresivo que en este grupo y en esta experiencia, encontrara una cierta resolución a éstas. Así lo expresó: “nunca imaginé que aquí iba a encontrar eso que me hacía falta” (T7, 07/11/2015, línea 128) y agregó: “encontré la respuesta, de que si algo no me hace feliz, no me satisface, lo importante en esta vida es ser feliz” (T7, 07/11/2015, líneas 138-140). Lo anterior, denota una revaloración de eventos que no le han resultado satisfactorios; cuestión que, por lo general, deviene resignificación.

Durante las sesiones, las participantes comprendieron que las situaciones de pérdida se presentan a lo largo de la vida, como una oportunidad de crecimiento, y que son situaciones en las que no es posible tener injerencia. “Oli” lo dijo con palabras sencillas: “todas las pérdidas son para algo, todo vienen para algo que beneficia” (T7, 07/11/2015, líneas 63-64), y agregó: “todo lo que pasa es para algo y hay que dejar que la pérdida fluya para bien y no solo lo malo” (T7, 07/11/2015, líneas 69-70). “Alicia” reiteró los aprendizajes de algunas de sus pérdidas, y sobre todo, el valor que ha tenido en estos años para enfrentarse a la adversidad. Integró en su vocabulario la frase: “agradezco el aprendizaje y te perdono el modo” (T7, 07/11/2015, línea 72). Con ello, “Alicia” dio un paso en cuanto a otorgar nuevos significados a eventos difíciles de su vida.

Podemos decir entonces, que las participantes tuvieron cierta claridad, en cuanto a que todo el tiempo se toman decisiones, diciendo sí, y no a las situaciones que la vida nos presenta y que elegir una por sobre otra, implica necesariamente una pérdida, de la que no siempre, se es consciente, y que además, la decisión tomada o el camino elegido, conllevan sus propias ganancias.

Se concluye este apartado reconociendo, que en numerosas viñetas extraídas de las voces de quienes asistieron al taller, y capturadas en cuestionarios y transcripciones,

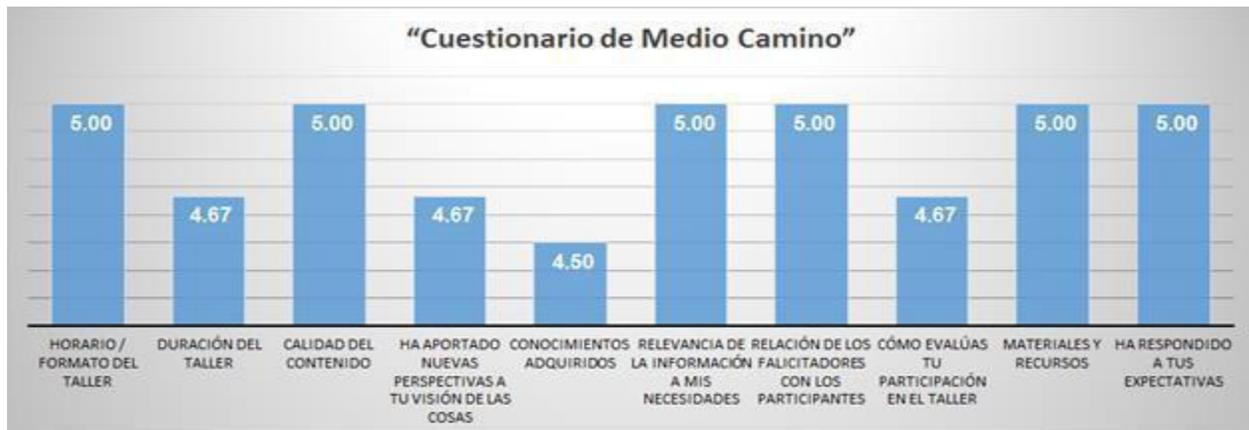
apuntan a dar algunas respuestas afirmativas a las preguntas centrales y adyacentes de investigación.

## **5.2 Seguimiento del caso: cambios y avances de las participantes**

A lo largo de las siete sesiones de trabajo, se observaron cambios en quienes atendieron el taller, sin embargo, como se expuso anteriormente, se utilizó el método de estudio de caso, lo que quiere decir que se documentaron los cambios narrados y observados de tres participantes de la intervención: “Rita”, “Oli” y “Alicia”. Es oportuno mencionar que los cambios contenidos en este apartado, están dirigidos precisamente, a responder las preguntas de investigación, y la categoría de resignificación de las pérdidas, con lo que se quiere decir, que aunque ocurrieron otros cambios, hubo que acotar la observación, en lo relativo a los aprendizajes recuperados tras la pérdida, la resignificación de las mismas y éstas como germen del desarrollo.

Otra de las evidencias, que sustentan que las participantes lograron cambios, en la percepción de diversas situaciones, en particular de las pérdidas, es lo reportado en el Gráfico 1.2 “Cuestionario de medio camino”, en la pregunta “¿El taller ha aportado nuevas perspectivas a tu visión de las cosas?”, del total de participantes, en un porcentaje de 4.67%, en una escala de valoración donde el valor máximo es 5% respondieron afirmativamente. Lo anterior tiene una relación estrecha con la resignificación, dado que ésta, consiste precisamente, en lograr una visión diferente de los sucesos vividos. Ello, también da pistas de una respuesta respecto a la pregunta de análisis: ¿Los participantes reconocieron vivencias de pérdida, y dado el caso, las resignificaron?

**Gráfico 1.2 “Cuestionarios de Medio Camino”**



### 5.2.1 El proceso de “Rita”

#### **Problemática manifestada en el taller: en relación a ella misma y a los demás.**

“Rita” ama de casa de 52 años de edad, casada, después de nueve años de matrimonio actualmente está separada de su cónyuge, es jefa de familia monoparental. Además de dedicarse a las tareas requeridas para la gestión de su hogar, cuida a dos nietos de una de sus hijas. Trabaja en casa cortando cabello, cursó estudios de bachillerato. “Rita” participó de las siete sesiones de trabajo, y en relación a su autoconcepto, se describe insegura. Cuando se le preguntó sobre lo que obstaculizó sus aprendizajes en el taller, respondió: “Mí inseguridad que hace que no sepa qué decir” (07/11/15 CF), ella se percibe así misma como una mujer, que aprendió a estar triste, a tener miedo y a no sentir enojo, como lo expresa en las viñetas siguientes:

Yo, bueno lo que sí podía sentir era pues, tristeza, la tristeza porque ellos nos decían que [...] cuando alguien se moría no podías, nuestros vecinos estaban tristes debíamos estar tristes también” (T2 26/09/15 líneas 277- 279). “yo pienso que nos inculcaron, nos metieron mucho el miedo, porque siempre nos asustaban con muchas cosas, que nos podían hacer daño, que no podíamos tener amigas, no nos dejaban salir, que no podíamos tener amigas, pues si, amigos menos y afecto y alegría también, lo que no se podía sentir el enojo, no podíamos sentir

enojo, estar así como demasiado contentos, reírnos a carcajadas, no nos dejaban, era como ser vulgares, entonces pues este, eso fue lo que alcancé. (T2 26/09/15 líneas 281- 286).

Cuando “Rita”, en sus narrativas expresa que le inculcaron mucho miedo en su infancia y a no poder sentir enojo, ni estar demasiado contenta, porque ello suponía ser vulgar, estos “aprendizajes” son evidencias del reconocimiento de la pérdida de vivir en su niñez la posibilidad de no sentir tanto miedo como el que se le infundió, de esta forma “Rita” responde a la pregunta central de investigación: ¿Los participantes reconocieron vivencias de pérdida, y dado el caso, la resignificaron? en tanto que llegó a reconocer el menoscabo causado a sí misma, desde ese reconocimiento refiere: “nos metieron mucho el miedo” lo que sugiere la resignificación de la experiencia, al nombrarla como algo que no es de ella pues esos miedos se los ocasionaron.

Otra de las problemáticas manifestadas por “Rita” es la separación de su esposo, lo que entrañó la pérdida de su relación matrimonial, de la que refiere no haber sido plenamente consciente de la época histórica en que sucedió, como se muestra en la viñeta siguiente: “No se dio cuenta exactamente cuándo se fue él, porque parece que se fue llevando poco a poco sus cosas, hasta que ya no le quedó nada” (Alicia refiriéndose a la narrativa de “Rita”, (T6, 31/10/15, líneas 857, 858). Como se puede observar, a “Rita” le costó trabajo, no sólo darse cuenta que estaba viviendo una pérdida, sino también la posibilidad de procesarla poco a poco, es decir, otorgarle un significado, y de esta manera, responder de una forma en la que se diera cuenta de la situación que ya estaba viviendo, incluso antes de que su marido se fuera.

Continuando con la problemática manifestada por “Rita” durante la sesión de trabajo número cinco, la valentía se encarnó en ella. Durante la ejecución de la actividad llamada “Reconociendo lo que la pérdida se llevó de mí” consistente en reconocer lo que una determinada y significativa pérdida se llevó de quien la vivió. “Rita” manifestó haber sido objeto de un abuso sexual, con cuantiosas consecuencias y numerosas pérdidas implícitas, en tan abominable suceso y así lo expresó: “sufrí una violación en mi casa, se

metió una madrugada en mi casa (silencio prolongado) fue cuando mi esposo se, se, pues se había ido” (T5, 17/10/15 líneas 435 - 436). Después de que “Rita” concluyó de narrar el relato del abuso del que fue objeto, en compañía de los facilitadores enfocó su atención, para enlistar las pérdidas y/o ausencias, derivadas de la perturbadora vivencia de abuso, y agregó: “Duermo muy mal, duermo muy poquito” perdí “mi cuerpo”, “mis ilusiones” “mi alegría” (T5, 17/10/15 líneas 545, 548, 562,564).

Parece ser, que sí se observa detenidamente la trayectoria vital de “Rita”, narrada durante las siete sesiones de trabajo, y recuperadas en los instrumentos de control: cuestionarios y transcripciones, se llega a contemplar, una secuencia relacional entre los aprendizajes tempranos de “Rita”, específicamente en lo relativo a las emociones, y comportamientos permitidos y no permitidos. Se entrevé una suerte de preludeo, que dispone sus vivencias, en lo que conformará una crónica donde hechos “cotidianos”, se advierten como la secuencia de un presagio, es decir, que, a razón de vivir conforme a la visión de la experiencia impuesta en su infancia, algunos de los adversos y significativos acontecimientos de su vida, encuentran su origen y en paralelo denotan su inoperante vigencia. Durante su niñez, mantener la compostura era bien visto por su familia y una vez más tuvo que mostrarse silenciosa y seguir órdenes ante una amenaza inminente a su vida y la de sus hijas: “me decía que [...] me iba a matar y que también iba a matar a mis hijas que no le dijera a nadie” (T5, 17/10/15 líneas 468-469). Sintió mucho miedo, como el que “aprendió” en su infancia: “me quedé sentada a un lado de la puerta que puse, ahí porque no quería dormirme y mucho miedo” (T5, 17/10/15 líneas 442-443). Que le podían hacer daño “que nos podían hacer daño” (T2 26/09/15 líneas 281- 286).

Frente a las problemáticas manifestadas por “Rita”, entre las que se destacan las pérdidas del propio cuerpo, de las ilusiones y de la alegría se hace nítidamente visible la relación existente entre las pérdidas narradas por “Rita” y la inminente vivencia de muerte, ante la que ella se inmoló, con devota vulnerabilidad frente a su agresor, en favor de preservar la integridad de su descendencia.

El sentido del relato de “Rita”, se relaciona de manera estrecha con una de las preguntas centrales de la investigación, la que cuestiona si los participantes reconocieron vivencias de pérdida, y si las resignificaron. Pues en su relato, “Rita” reconoció una serie

de pérdidas experimentadas, como consecuencia del abuso del que fue objeto, y a la par de reconocer dichas pérdidas, realizó la actividad que detonó su narrativa, y así comenzó su proceso de resignificación al expresar y plasmar sus pérdidas, en un globo que posteriormente ascendió en el cielo liberando a “Rita”, del peso de aquella traumática experiencia.

Continuando con el proceso de “Rita” externó que la relación con una de sus hijas, a su juicio, se ha visto conflictuada por la intervención de su yerno a quien considera tosco en el trato con su hija y nietos, trato por el que ha tenido malos entendidos cuando su yerno le ha expresado a “Rita” su condición de tercera en el núcleo familiar conformado por su hija, sus nietos y su yerno como se muestra a continuación:

Que yo no tenía porque ya decirle nada a mi hija, nada, ya, porque era mayor de edad y ya no estaba en mi casa, eso pasó cuando tuvimos el problema, este con lo que me dijo que no quería también que su hijo, creciera en mi casa como mi hijo, no sé qué, este, o sea, yo no tengo, no puedo decir, a mí no me permiten que no sé qué diga nada de o como alguna sugerencia. (T5, 17/10/15 líneas 517-521).

“Rita”, en la primera sesión de trabajo expresó lo siguiente: “conforme vaya pasando yo creo que yo voy a ir llenando más mi hoja del monito” refiriéndose a una actividad en la que se utilizó la silueta de una figura humana para hablar de lo que a cada participante le agrada, le desagrada, etc. A “Rita” se le observó introvertida, callada. Parecería que mostraba una actitud “temerosa”. Sin embargo, cuando se le invitó a participar, lo hizo sobreponiéndose a su “inseguridad”, aunque con frases cortas y con un volumen de voz bajo como para no ser escuchada. Fue interesante observarla en sus pocas participaciones, y debido a que la atmósfera que se promovió en el grupo fue de respeto, no se presionó a “Rita” a participar, como muestra de respeto a su deseo de estar contenida.

“Rita” mostró interés por la propuesta de trabajo, desde el primer día aun cuando refirió sentirse insegura, lo cierto es que asistió a las siete sesiones y aunque tal vez expresó su opinión menos que los otros miembros del grupo, también es cierto que como

se describió en los párrafos anteriores, ella tuvo el temple y tesón para exponer las situaciones que consideró apremiantes de ser abordadas.

### **El proceso de cambio**

Se considera oportuno comunicar que a razón de que “Rita” se mostró reservada, tímida y callada, y dado que la forma en que se evidencía su proceso de cambio es precisamente mediante las narrativas vertidas en las transcripciones de las sesiones, llevar a cabo esta sección implicó un verdadero desafío para la obtención de las viñetas en las que de forma clara se advirtiera el proceso de conversión de “Rita”.

En un principio “Rita”, fue tomando conciencia de las emociones y conductas que le fueron permitidas en su infancia y que le resultaban familiares y hasta naturales, sin que ello sea consuelo, pues ella entendió que tener miedo o “ser insegura” la limitaba. Y dado, que aparejado con su inseguridad coexistía un anhelo de superar sus condiciones limitantes, contaba con una propensión a buscar los medios que le condujeran a un estado mayormente integrado. Se advierten, entonces, elementos que sustentan una respuesta afirmativa para las dos preguntas adyacentes de investigación. Primeramente, la que interroga: ¿Las pérdidas promueven aprendizaje en quienes las viven? Al tiempo en que “Rita”, acompañada del organismo grupal, adquirió aprendizajes que fueron impulsados por su necesidad de significar sus vivencias de pérdida de maneras insospechadas hasta antes de participar del taller, y seguidamente: ¿La resignificación de las pérdidas favorece el desarrollo del que las vive? A la luz de los hechos sucedidos y narrados por “Rita”, la pregunta se responde a cabalidad, ya que en efecto, en el camino recorrido, desde reconocer una pérdida hasta el punto de resignificarla, se favorece la gesta del desarrollo.

“Rita” gradualmente fue encontrando recursos que le permitieron dar nuevos significados y sentidos a sus pérdidas, y a sus asuntos pendientes. A continuación, se presenta una viñeta en que sintetizan elocuentemente, posibles respuestas afirmativas, a las dos preguntas centrales de investigación y a las dos preguntas adyacentes de investigación.

Encontró que sí, hubo muchas ganancias, porque encontró valor, para hacer muchas cosas, estando sola para hacer muchas cosas que antes a lo mejor recaían en su esposo y estando ella sola con sus hijas, ha tenido el valor de hacer muchas cosas incluso mencionó que lleva una mejor relación con su esposo ahora que no están juntos que él ya tiene otra familia, platican más que antes, entonces sí reconoció ella se dio cuenta ahorita que si ha ganado cosas” (Alicia refiriéndose a la narrativa de “Rita”. (T6, 31/10/15, líneas 860 - 864).

En la viñeta anterior “Alicia” ayuda a que “Rita” reconozca que en sus pérdidas hubo ganancias, respondiendo a la primera pregunta central de investigación, referente a si los participantes reconocieron vivencias de pérdida, y dado el caso, la resignificaron. Después responde la primera pregunta adyacente de investigación: ¿Las pérdidas promueven aprendizaje en quienes las viven? al expresar que hacía muchas cosas que antes a lo mejor recaían en su esposo, indica la adquisición de aprendizajes y habilidades que otrora no poseía. Seguidamente, “Rita” responde la segunda pregunta central de investigación: ¿Las participantes incorporaron los aprendizajes de sus pérdidas en su vida cotidiana? lo hace al manifestar que lleva una mejor relación con su esposo ahora que no están juntos y que él ya tiene otra familia, platican más que antes. Lo anterior se evidencia la adquisición de aprendizajes en su vida cotidiana, a razón de haber experimentado la pérdida de su relación matrimonial y sin embargo, actualmente ella conversa mejor que en el pasado con quien fue su esposo, lo que en parte es posible a consecuencia de acceder un nivel de conciencia distinto al del tiempo previo a la época en que sucedió la separación. Finalmente, “Rita” externó que se dio cuenta ahorita que si ha ganado cosas lo que significa que resignificar las vivencias de pérdida favorecen el desarrollo del que las vive, ya que de otra forma, es decir, si no se resignifican, llegan a ser un lastre para el natural desarrollo de los individuos, con lo que se da respuesta a la segunda pregunta adyacente de investigación: ¿La resignificación de las pérdidas favorece el desarrollo del que las vive?

“Rita” comenzó a analizar la particular apariencia de su propia vida, a ver en ella, en sus vivencias, en sus gustos, sus alegrías, sus pérdidas y tristezas, una compleja

constelación de contextos situaciones y personas que construyeron su mundo, pero que como la vieja finca que sin mantenimiento se deteriora, ella se procuró un lugar en el taller con lo que advierte la búsqueda de renovados significados para su vida. En términos metafóricos, “Rita” recién comenzó a vislumbrar en su “finca”, las grietas, las roturas, las oxidaciones, fugas y demás averías que requerían atención, pero que antes estuvieron ignoradas. Fue así, cómo, en compañía de facilitadores y compañeros de grupo, que Rita se hizo consciente de la necesidad de actualizarse, con lo que se bosqueja una probable respuesta afirmativa respecto de la resignificación de las vivencias de pérdida por parte de “Rita”.

Hasta aquí, se ha establecido, primeramente, la natural tendencia humana de autorrealización, posteriormente, la conciencia de “Rita” sobre la necesidad de la actualización de sus experiencias. Toca el turno de plasmar los cambios que en su narrativa suponen un incipiente proceso de cambio y de adquisición de recursos generados a partir del trabajo grupal realizado, el cual buscó el establecimiento de vínculos relacionales con aspectos de su vida que hasta entonces estuvieron escondidos a la luz de su conciencia. Con lo descrito anteriormente, se vislumbran respuestas afirmativas a las preguntas de investigación que indagan sobre si las pérdidas promueven aprendizajes en quienes las viven y si las pérdidas favorecen el desarrollo en quienes las viven.

Siguiendo con el estudio de “Rita”, ella inició primeramente a reconocer sus emociones, mismas que cuando van dirigidas a un sujeto u objeto cualquiera, esas emociones se transforman en sentimientos. Reconoció que en su vida cotidiana acontecían pérdidas a cada paso con su carácter definitivo, y que a pesar de lo caótico que por momentos juzgaba la existencia, fue provechoso conocer los contenidos revisados durante las sesiones de trabajo del taller, pues a diferencia del pasado, recién ahora intuía que: ocasionalmente ella solía sentirse abrumada por situaciones que juzgaba avasalladoras e infranqueables, las cuales “Rita” somatizaba con severos dolores de cabeza, así lo dijo:

Estoy acostumbrada a estar como siempre en el estrés y de repente digo, que no, que no pase a lo mejor un día como me revienta algo acá (refiriéndose a su

cabeza) porque los dolores de cabeza siempre, siempre, siempre me duran hasta tres días, cuando estoy pensando mucho en una cosa y ya me da un dolor de cabeza. (T5, 17/10/15 líneas 367-369).

Con el transcurso de los hechos, aquello que ella encontraba amenazante, fueron situaciones que resultaron ser menos complejas de lo que en un inicio había considerado que serían, como se muestra en la viñeta siguiente:

Cuando pasa esto de, de que me doy cuenta de que no es para tanto, o cuando ya me enfrento según yo al problema o para mí este el gran, gran problema y bueno a lo mejor es un momento difícil pero pasa y ya pero no hubo mayor consecuencia. (T5, 17/10/15 líneas 370-372).

Con base en lo anterior, se observa un cambio en la experiencia de “Rita” respecto a los cambios, -que también conllevan pérdidas-, pues refiere que a razón de sentirse abrumada o con muchos pensamientos pesca la migraña, y una vez que suceden los hechos que le provocaron la cefalea, se da cuenta que su respuesta ante el panorama que en principio juzgó amenazante fue desproporcionada, pues el acontecimiento sucedido, fue poco menos que inofensivo:

Aquí estoy aprendiendo muchas cosas muy buenas, como ver de otra forma. Ver de otra forma, con todo eso que escribiste de las pérdidas te ha dado la posibilidad de ver de otra forma las cosas ¿eso qué hace? Aclarar la visión, aclarar más la visión, ver mejor, eso es. (“Rita” T5, 17/10/15 líneas 631-634).

De acuerdo con la viñeta anterior, se puede apreciar que “Rita” ha otorgado un significado nuevo a lo que acontece en su vida cotidiana, con lo que abre la posibilidad de responder de nuevas maneras a lo que se pierde con el día a día. Puede decirse entonces, que “Rita” pone de manifiesto que ha logrado resignificar estos eventos de pérdida que vive de manera cotidiana, con lo que se atisba una respuesta afirmativa a la pregunta si ¿los participantes reconocieron vivencias de pérdida, y dado el caso, la resignificaron?

Continuando con el proceso de cambio de "Rita". Específicamente frente a la pérdida de su relación de matrimonio, ella reconoce aspectos constructivos en la pérdida descrita. "Tuve que sacar valor (risas) valor para salir adelante, con mis hijas" (T6, 31//10/15 líneas 865). La proclamación anterior encierra como esencia la posibilidad de ver en esta pérdida y la adquisición de valor aparejado de una ausencia. Con lo anterior se divisa una respuesta afirmativa la pregunta sobre si ¿La resignificación de las pérdidas favorece el desarrollo del que las vive? En el caso particular de la separación entre "Rita" y su marido, ella encontró el valor necesario para formar a sus hijas, fortaleciendo su seguridad, empoderándose en el camino recorrido desde la separación con su esposo, hasta el día en que sus hijas estuvieron a su cargo.

### **5.2.2 El proceso de “Oli”**

Después de haber analizado y sintetizado el proceso personal de “Rita” en el que se advierte un cambio en sus introyectos derivado en parte por el acompañamiento grupal realizado, toca el turno de abordar la problemática y propensión al cambio de “Oli”. Ella es una mujer de cincuenta y ocho años de edad, jefa de una familia monoparental, cursó estudios de secundaria, es casada y madre de tres hijos, tiene veintiún años separada de su marido. Durante sus primeros años de casada trabajó en una dependencia gubernamental, pero desde hace varios años se dedica a la gestión y administración de su hogar, es decir, que es ama de casa.

#### **Problemática manifestada en el taller; en relación a ella misma y a los demás:**

Durante el transcurso de las sesiones “Oli” expresó en numerosas ocasiones sentirse “atorada”, sentir que cualquier cosa la “tumbaba”, sentirse como enfrascada, todas esas expresiones pusieron de manifiesto la conciencia de “Oli” de procurarse un bastión, una plataforma que le sirviera de apoyo para superar la entramada red de situaciones de su trayectoria vital. “Oli” manifestó dificultades para reconocer sus pensamientos y algunas de sus emociones, como lo dijo desde el inicio del taller: “fíjate que estoy atorada en algo, ehh que me gusta pensar, estoy atorada, me bloqueo y nerviosa y hasta nerviosa me siento” (T1, 19/09/2015, líneas 114-116); si bien sus sensaciones físicas eran una señal de su insatisfacción con su autoconcepto, como lo expresó desde la primera sesión: “Pero me duele el estómago, no me gusta, estoy inconforme con ser así” (T1, 19/09/2015, línea 203), con el transcurrir de las sesiones de trabajo, “Oli” gradualmente integró aspectos de su experiencia a su autoconcepto.

Adicional a las expresiones de “Oli” sobre sus expresiones de sentirse “atorada”, la inclusión de nuevas personas en el grupo le causó cierta ansiedad, cuya fuente no se llegó a conocer, pues ni la misma “Oli” lo sabía. Conforme transcurrían las sesiones, fue sintiéndose más cómoda en interacción con las otras asistentes. Dejó de mover frenéticamente los pies y abandonó los gestos que hacía con su boca.

Las situaciones que “Oli” compartió, estuvieron relacionadas, en gran medida, con sus hijos, sus relaciones de pareja y la expresión de sus propias emociones en torno a

su familia. Muchos asuntos, contextos y personas hirieron a “Oli” dejando cicatrices de batalla que busca sanar. Visto desde un punto de vista fenomenológico, se llega a advertir que las recurrentes problemáticas expresadas por “Oli” llevan implícitas separaciones y ausencias de personas amadas, entre las que se cuentan la pérdida de su relación matrimonial, la separación de su enamorado y la ausencia adquirida a partir de que sus hijos partieron de casa para proseguir con su vida adulta.

Lo anterior contribuye a responder de forma parcial y afirmativa, en la voz de “Oli”, que las participantes reconocieron vivencias de pérdida, pues en efecto, ella las reconoce, y que hasta este punto no habían sido resignificadas.

Entre las problemáticas que “Oli” refiere, están: la experiencia de haberse casado con un hombre que le era infiel, que la violentaba verbal, emocional y físicamente, los insultos e improperios solían ser la moneda de cambio en su relación matrimonial. Su relación de matrimonio duró hasta el día en que su marido fue puesto a disposición de las autoridades judiciales y sentenciado a pena privativa de la libertad por el delito de fraude. Fue pues, una relación matrimonial que duró once años. Respecto de su separación matrimonial “Oli” la considera su primer pérdida significativa.

Mi primer pérdida yo cuando me separé del papá de mis hijos, pero, era este, una relación que no se podía decir una relación porque no estaba nada nada cerca de la comunicación, al respeto, a la admiración, al cuidado, lo que conlleva lo que se debe dar en pareja vamos y nada de eso entonces inclusive este, pronto, pronto, dejamos de tener comunicación entre nosotros. (T6, 31//10/15 líneas 449 - 453).

En la viñeta anterior queda de manifiesto que la relación matrimonial de “Oli” bien podría considerarse poco constructiva, dado que le procuró sufrimiento y sinsabores durante el tiempo que duró, sin embargo, y en paralelo queda de manifiesto una respuesta verosímil para la primer pregunta central de investigación, puesto que ella, reconoce la separación de su marido como una vivencia de pérdida y aparejada con esa vivencia, ya se observa una resignificación respecto a su relación matrimonial, pues expresa que a esos “tratos” no se le podía nombrar relación. Con lo anterior se atisba que “Oli” reconoció vivencias de pérdida, las que significó de manera que le reportaron

aprendizajes, pues expresa que no se puede considerar “relación” a las situaciones conflictivas de su vida matrimonial, asumiendo una perspectiva crítica respecto a su antigua relación de matrimonio, denotando, la adquisición de aprendizajes que inciden en su desarrollo personal.

¿Pero acaso es posible considerar como pérdida, librarse de una relación como la que “Oli” tenía con su marido? Una posible respuesta a esta interrogante, es: que en efecto, incluso situaciones que con el tiempo llegan a juzgarse destructivas, pueden llegar a considerarse pérdidas, pues cuando se transita por relaciones como la de “Oli” con su marido, no es extraño aferrarse convulsivamente a personas, situaciones y contextos con características destructivas, pero, hasta antes de advertir la complejidad de las relaciones como la descrita, será camino obligado padecerlas, para llegar a superarlas, sin que esto quiera decir que suceda siempre así, pues hay los que antes de superarlas se extinguen dejando las interrogativas: ¿qué sucedió con la tendencia actualizante del que decide vivir en manos de su verdugo? o ¿es precisamente la tendencia a la autorrealización la que nos afana en continuar con la esperanza de domesticar al atroz verdugo? o ¿más que tendencia a la autorrealización es una tendencia al movimiento y lo constructivo o destructivo es solo una construcción social?

Otra de las problemáticas referidas por “Oli”, fue la pérdida de la relación amorosa con un hombre con el que mantuvo una relación de noviazgo durante un periodo de casi veinte años. Relación en la que encontró el amor y respeto que no conoció en el tiempo que vivió con su ex-esposo.

Esta otra persona con la que me sentí más querida no sé, pero bueno ya total y duré más con él que con el padre de mis hijos, como cíclico más o menos como unos diecinueve años pero fue más de calidad la relación en cierta manera con esta otra persona, entonces esta sí la sentí pérdida, esta si me dolió hasta el tuétano, de verdad, de verdad, pero yo tomé la decisión de hacerme a un lado (T6,31//10/15 líneas 529 - 533).

En la narrativa que antecede a este párrafo, se advierte que “Oli” al referirse a la extinción de su relación amorosa expresó: “esta sí la sentí pérdida” lo que permite intuir

que lo que llamó “primera pérdida” al referirse a la separación de su esposo, no lo fue, ciertamente en los hechos fue una pérdida, sin embargo, la separación con su ex-esposo, no le significó una pérdida.

Adicional a lo anterior “Oli” compartió que la emancipación de dos de sus hijos, (un varón y una mujer), le significaron pérdidas significativas, pues se fueron de la casa que compartían con ella, para hacer sus vidas de manera separada. Esta situación ha causado conflicto entre ellos y una vivencia de vacío al contemplarse “sola”. Así lo expresó:

En estos dos años he tenido tres pérdidas, la de él (refiriéndose a su pareja sentimental), la de mi hijo y la de mi hija, que la más reciente es la de mi hija, entonces este... la de mi hija es la que todavía no, definitivamente no la superó, la de mi hija (T6, 31//10/15 líneas 570 - 572).

Hasta aquí han quedado presentadas algunas de las problemáticas que “Oli” manifestó en las sesiones de trabajo grupal, problemáticas que contienen pérdidas, ausencias, resignación y la valentía necesaria para expresarlas, en aras de encontrarles los sentidos necesarios para transformarlas en los cimientos que sirvan de apoyo para su vida. Con lo anterior se bosqueja una posible respuesta afirmativa, sobre la pregunta de investigación que traza la posibilidad de que los participantes reconocieran vivencias de pérdida, y la potencial resignificación de las pérdidas.

### **El proceso de cambio**

Al principio “Oli” se mostró recelosa a compartir, pues había tenido, una mala experiencia en un grupo similar, donde la confidencialidad no fue respetada y la información de los participantes se expuso a terceras partes. De esta manera lo expresó: “nos reservamos lo que no quisimos porque no se valía” (T1, 19/09/2015, línea 372-373). Sin embargo, con el transcurso de las sesiones y con el establecimiento de una relación de profundo respeto, consideración positiva y abierta comunicación, por parte del grupo, “Oli” gradualmente fue sintiéndose segura. Seguridad que quedó de manifiesto cada vez que se mostró auténtica, al expresarse de forma espontánea sobre sus pérdidas, sus ausencias y sus aprendizajes. Con lo anterior se recaban evidencias que abonan a

responder afirmativamente a la segunda pregunta adyacente de investigación: ¿La resignificación de las pérdidas favorece el desarrollo del que las vive?, pues ante la pérdida de confianza en contextos como el del taller, y después de resignificar dicha pérdida de confianza, para transmutarla en confianza, “Oli” desarrolló su capacidad de ser flexible, lo que supone la adquisición de aprendizajes a partir de una experiencia de pérdida, que inciden en su proceso de desarrollo.

“Oli” en la tercera sesión, habló de un momento complicado en su vida, hasta llegar al llanto y después, se arrancó de tajo las pestañas postizas que llevaba puestas, para mostrarse sin máscaras. El acto de “Oli” de desenmascararse fue un acontecimiento que marcó sus futuras participaciones dentro del grupo, pues a partir de aquel suceso, sus intervenciones llegaron a ser más personales que antes, ya que expresaba sus miedos y ansiedades ante las pérdidas, recientes o pasadas, de su vida, lo que entrañó la adquisición de aprendizajes de su parte. Respecto de la separación de su esposo “Oli” manifestó:

Así fue como terminamos él y yo entonces para mí en el momento en que lo agarraron no fue una pérdida, digo fue si fue una pérdida bueno, pero una pérdida que fue satisfactoria para mí en cierta manera en el aspecto, como de relación conmigo. (T6, 31//10/15 líneas 506 - 508).

La viñeta anterior parece responder afirmativa y elocuentemente a la pregunta de investigación de este trabajo sobre la posibilidad de que las participantes del taller resignificaran sus pérdidas, pues, “Oli” reconoce que si bien la separación de su esposo supone una pérdida y una ausencia, también advierte que en paralelo esa separación fue satisfactoria en tanto que a partir de ésta, ella retomó su relación consigo misma.

En lo que respecta a la separación de su ex-novio, “Oli” dijo que lo está superando, a diferencia de lo que refiere con su ex-marido, en el sentido de haber superado la pérdida de su relación marital desde hace tiempo, en cambio, en la separación con su ex-novio utiliza la expresión en presente progresivo “lo estoy superando” lo que sitúa a “Oli” en transcurso de superar la ausencia ocasionada con la separación de su ex-novio como se muestra en la viñeta siguiente:

Vamos lo estoy superando, digo ya está muy adelantado ese asunto de la separación que me haga falta que sufra porque lo perdí de eso ya ya me siento, me siento bien porque estoy conviviendo conmigo, es lo que le he sacado provecho a convivir conmigo, me siento contenta conmigo. (T6,31/10/15 líneas 562 - 565).

Termina la viñeta diciendo sentirse bien por estar conviviendo consigo-misma, lo que indica que ha llegado a resignificar la pérdida y la ausencia adquiridas, al separarse de una persona amada. Con lo que se sustenta que la resignificación de las pérdidas favorece el desarrollo del que las vive, dado que “Oli” al convivir consigo misma abona a su proceso de desarrollo personal, pues establecer vínculos intrapersonales, bien puede considerarse un catalizador el desarrollo de las propias capacidades.

En relación a la separación de con sus hijos, “Oli” dijo que al principio no comía ni dormía, que sentía mucho coraje también, y posteriormente dijo: “De cierta manera ya acepté esa situación lo que si me sigue lastimando es la manera en que lo hicieron porque para mí eso no se valía” (T4, 10/10/2015, líneas 571-572). Puesto que cuando su hijo partió de casa solo tomó sus cosas y partió, sin dar mayor explicación de los motivos que detonaron su decisión de partir. Por su parte, su hija de forma similar a su hermano, planeó y llevó a cabo su cambio de residencia enterando a “Oli” de último minuto, justo antes de separarse del hogar que compartía con ella, luego agregó: “hay algo que no identifico ahí necesito que todos me ayuden a encontrar la palabra... no soy efusiva con ellos soy seca”. (T4, 10/10/2015, líneas 578-581). Lo anterior pone de manifiesto el menoscabo producido en “Oli” frente al escenario de verse sola en casa, sintiéndose abandonada y padeciendo lo que ella llamó “nido vacío” reconociendo así, dramáticas vivencias de pérdida, que perfilan nuevos significados a los acontecimientos vividos, es decir, resignificarlos.

Con el transcurso de las sesiones y en un activo ejercicio de resignificar sus experiencias de pérdida, “Oli” se expresó así en relación a la partida de sus vástagos, específicamente en relación a su hija, la cual consideraba una pérdida que le afectaba sobremanera:

Yo para esto ya estoy superando esta pérdida de ella, y yo estoy encontrándome ventajas ya mis pinturas ya no me las agarra, mis calcetines, mis gorros, mis bufandas, anda mis cosas personales, yo ya las tengo tranquilas aquí, cuando está ella, no hay respeto de nada, esa es la onda, esa es una ventaja, otra ventaja que que por ejemplo, la perrita a ella le gusta tenerla allá abajo, inclusive acostarse con ella, y a mí no me gusta eso, por los pelos, todo el pelaje te deja, yo no estoy de acuerdo con ella. (T6, 31/10/2015, líneas 599-604).

Parece ser que gradualmente “Oli” comenzó a ver en la separación y la ausencia de su hija, posibilidades insospechadas, que en su vida cotidiana le brindan la oportunidad de aprender a vivir con ella misma, y sin la presencia física de su hija, pues es en ese estar con ella misma, que ahora valora el respeto a su persona que antes no tenía cuando su hija disponía de su guardarropa y su hogar entero, hoy “Oli” valora la recién adquirida soberanía en su hogar. Lo anterior, a la luz de la segunda pregunta adyacente de investigación que dice: ¿La resignificación de las pérdidas favorece el desarrollo del que las vive? se puede establecer que en efecto, la resignificación de las pérdidas por parte de quien las vive, favorece el desarrollo, pues vivir de forma más armoniosa en el propio hogar es una expresión de desarrollo.

Se concluye la sección relativa a “Oli”, recuperando su voz en la siguiente viñeta, que sintetiza armoniosamente algunos de sus aprendizajes alcanzados al finalizar la intervención. “Oli” dijo que ella quedó fascinada con sus aprendizajes “todas las pérdidas son para algo, todo vienen para algo que beneficia” (T7, 07/11/2015, líneas 63-64) agregó: “todo lo que pasa es para algo y hay que dejar que la pérdida fluya para bien y no solo lo malo” (T7, 07/11/2015, líneas 69-70). Con lo que se considera que “Oli” incorporó aprendizajes de sus pérdidas en su vida cotidiana, pues al expresar: *todo lo que pasa* “Oli” hace alusión al día a día, es decir, que en lo cotidiano, hay que procurar encontrarle lo positivo a las pérdidas. La viñeta anterior evidencia la adquisición de aprendizajes para vida cotidiana.

### 5.2.3 El proceso de “Alicia”

#### **Problemática manifestada en el taller: en relación a ella misma y a los demás.**

“Alicia” es una psicoterapeuta de 60 años de edad, casada desde temprana edad, con un hombre mayor que ella, con el que se unió en matrimonio y con el cual aún mantiene su relación conyugal, relación que ha experimentado separaciones y reconciliaciones frecuentes en los últimos años. De este matrimonio resultaron tres hijos y una nieta.

“Alicia” no asistió a todas las sesiones, faltó a algunas del principio, a otras de la mitad del taller, pero se quedó al final del mismo.

Por su formación e interés personal “Alicia” había asistido a terapia para lidiar con algunos de sus duelos, pasados y recientes, por lo que su experiencia en muchas de las situaciones que compartió, se encontraba en gran medida resignificada. Esto dio luz al resto de las participantes, sobre los aprendizajes, asociados a las pérdidas, y la posibilidad de hacer cambios constructivos, ante situaciones que parecerían del todo negativas en un principio.

Durante las sesiones, “Alicia” tuvo una gran participación, no mostró duda al compartir su experiencia con el resto de las participantes. Entabló diálogos con cada una de ellas, ayudándoles a entender un poco mejor, la situación que cada una estaba atravesando.

Al momento de hablar sobre sus pérdidas, pudimos notar que había un componente corporal importante, en cada una de ellas, y era ésta su forma de manifestarse. Nos habló de una “bolita” que tenía en la garganta, la cual desapareció después de tomar terapia, y hablar de los problemas que enfrentaba en su matrimonio y vida familiar.

Otra “bolita” apareció en sus pies, generando un malestar tal, que tuvo que someterse a una operación, que le permitiera caminar con naturalidad de nuevo, y usar tacones. Otra parte de su cuerpo que se vio afectada, e implicó una gran pérdida en su vida; su matriz, la cual tuvo que ser removida quirúrgicamente, poco antes de la boda de su hija, pues se le detectó cáncer en ella.

Además de la relación con su propio cuerpo, “Alicia” expresó dificultades en su matrimonio, pues su esposo es un hombre, al cual describió como violento, quien además del abuso al que la sometió, la engañó con una de sus mejores amigas, lo que desencadenó una sucesión de pérdidas en la vida de “Alicia”.

## **El proceso de cambio**

Al llegar al taller, “Alicia” se mostró entusiasmada de participar, pues le agradaban todas las cosas que puedan abonar a su crecimiento personal y profesional. Supo reconocer que hay pérdidas de todo tipo: físicas, como la que sufrió al perder su matriz, cotidianas, como el paso de un día a otro y algunas múltiples. De lo anterior se puede extraer, la capacidad de reconocer vivencias de pérdida por parte de “Alicia”, dando respuesta a la pregunta de investigación que cuestiona la posibilidad de reconocer vivencias de pérdida en los asistentes del taller.

En una de las sesiones se realizó un ejercicio para identificar las emociones que nos eran permitidas en la infancia, y las que no. “Alicia” se dio cuenta de que había tenido que mostrarse como una mujer muy valiente, frente a los malos tratos de su padrastro, con el fin de defender a sus hermanos pequeños. Por otro lado, no se permitía mostrar tristeza, pues era un signo de debilidad, así nos lo compartió: “sí me daban ganas de llorar pues tenía que hacerlo en el baño o en la noche cuando nadie me oyera” (T2, 26/09/2015, líneas 247-248).

Una de las grandes pérdidas físicas que vivió, fue la de su matriz. Le fue detectado cáncer y tuvo que ser operada de emergencia. Si bien en un principio, hubo negación, trató de aceptarlo como parte de la vida, pues su madre murió de cáncer de matriz. Terminó por darle gracias a su matriz a manera de despedida, antes de la cirugía, de esta experiencia extrajo el siguiente aprendizaje:

cuando yo no tengo realmente paz y tranquilidad dentro de mí, todo mi cuerpo agarró esa parte, ese sufrimiento que yo manifiesto ya sea con dolores de cabeza, con colitis, con taquicardia de alguna manera el cuerpo habla y si yo no lo escucho

me hago la disimulada y me tomo una pastilla, en realidad no estoy llegando al fondo de porque me duele (T4, 10/10/2015, líneas 175-179).

Para ella, algunos padecimientos físicos tienen un elemento psíquico de trasfondo que debe ser atendido, para que el síntoma desaparezca, como le pasó a su “bolita” de la garganta.

Ante la pérdida de la matriz, el diagnóstico de cáncer, y las posibles consecuencias de la enfermedad, “Alicia” tomó una actitud, primero de negación, después de aceptación ante la situación, así con esta actitud madura, pudo agradecer el servicio de su matriz en su vida, al permitirle tener tres hijos, y aceptar la irrevocable pérdida de la misma.

Cada una de las sensaciones físicas experimentadas por “Alicia” tenía una contraparte psicológica y terminaba por asignarle un significado en sus construcciones mentales y dentro de su contexto específico.

Con esta claridad de sus sensaciones y emociones, nos compartió una pérdida significativa en su vida. Habló de la ruptura de su matrimonio, a raíz de la infidelidad de su esposo con una de sus mejores amigas. Esto ocasionó una pérdida múltiple de su esposo, su círculo de amigas y una parte muy importante de sí misma. Lo expresó de la siguiente manera: “me sentí muy mal, devaluada, humillada” (T4, 10/10/2015, líneas 470-471). Aun cuando su discurso denotaba que la situación había sido trabajada y resignificada en cierta medida, pudo rescatar nuevos aprendizajes al hablar de la situación, y reafirmar su propio valor para seguir adelante con su vida. Lo anterior, abona a responder positivamente las interrogantes de investigación, respecto a la posibilidad de acceder a nuevos aprendizajes a partir de experimentar vivencias de pérdida, y en paralelo, descubrir las vivencias de perder la semilla del desarrollo.

Para “Alicia” cada experiencia de pérdida representa un aprendizaje que tiene que ser asimilado en tiempo y forma, a riesgo de volver a vivir una situación similar: nos dijo “las lecciones no aprendidas, son lecciones repetidas” (T6, 31/10/2015, líneas 842-843). Atisbando a la respuesta de la primera pregunta investigación que acoge la posibilidad de encontrar en las pérdidas la promoción aprendizajes para el que las vive, pues para

“Alicia” es evidente que las pérdidas han sido promotoras de significativos aprendizajes en su vida.

Cabe mencionar que “Alicia” asistió a terapia para poder superar algunas de las problemáticas de su vida expuestas anteriormente para sentirse en paz con lo sucedido. Gracias a las sesiones de terapia, y el compartir sus vivencias de pérdida frente al grupo, “Alicia” logró rescatar importantes aprendizajes de cara a sus pérdidas y llegar a un estado de paz y perdón, con los involucrados, en las pérdidas descritas. De lo anterior, se puede responder afirmativamente a la segunda pregunta adyacente de investigación, en tanto que la resignificación de las pérdidas, favorece el desarrollo del que las vive, pues vivir en perdón es muestra de desarrollo personal.

La presencia y conocimientos de “Alicia”, permitió que el resto de las participantes, vieran como algo posible, la resignificación y el rescate del aprendizaje que conllevan las pérdidas. “Alicia” reconoció también las cualidades de las otras asistentes como cuando dijo de “Rita”: “encontró el valor de hacer muchas cosas estando sola, que cuando estaba con su marido” (T6, 31/10/2015, líneas 861-862). Se enfrascó en una conversación con “Oli”, para ayudarle a entender el sentimiento que experimentaba en ese momento, y al cual, la primera no podía ponerle nombre. Le dijo lo siguiente: “Si, miedo, a ser nuevamente lastimada por ellos, estas muy lastimada y no te quieres acercar por miedo a un rechazo, pero por supuesto que, si ellos también te ven así, ellos no saben cómo actuar”. (T4, 10/10/2015, líneas 598-599).

Durante la última sesión se realizó un ejercicio en que se pedía a las asistentes, que dibujaran en una figura humana, que las representara, ropa, joyas, cabello, etc. para completar la figura y cada uno de los elementos agregados, debía representar un aprendizaje obtenido durante el taller. “Alicia” nos dijo que se le vinieron muchas ideas a la mente, y que por eso vistió a su muñeca con tanto detalle, incluso le puso anillos y tacones, que para ella significan seguridad y dar un paso firme. Comentó también que ahora usaba mucho la frase de “agradezco el aprendizaje y te perdono el modo” (T7, 07/11/2015, línea 72), que aprendió en el taller y que implica rescatar el aprendizaje de cada situación, viendo a cada una de las personas con las que se convive, como maestros de vida. El proceso de simbolización es una constante, que va sucediendo a lo

largo de la vida, y está en constante construcción. Es por esto que fue posible para “Alicia”, reconocer nuevos aprendizajes en cada una de las experiencias contadas, y reafirmar, las ganancias obtenidas con lo que se matizan respuestas a las preguntas de investigación sobre la promoción del desarrollo a partir de la resignificación de vivencias de pérdida y la adquisición de aprendizajes.

A lo largo de este apartado, se revisaron los cambios de tres de las participantes del taller, dos de ellas constantes en su asistencia y otra no. Cada una vivió su propio viaje durante las sesiones a las que asistieron, logrando aprendizajes significativos, que van desde reconocer las emociones asociadas a las pérdidas, hasta rescatar aprendizajes de las mismas, reiterando su propio valor al atravesar situaciones difíciles.

Adicional al desarrollo de esta sección, se recabaron numerosos testimonios que contestaron los supuestos y preguntas de investigación, sin embargo, dado que incluirlos en su totalidad suponía prolongar ampliamente este capítulo, sólo se incluyeron algunas de las viñetas que respondieron de forma eficaz las preguntas y supuestos que sostuvieron el trabajo.

### **5.3 Análisis grupal: la facilitación colaborativa**

Cada una de las sesiones, a excepción de la tercera, fueron facilitadas por dos estudiantes de la Maestría en Desarrollo Humano. A lo largo de las 7 sesiones que conformaron el taller, la importancia de la facilitación acompañada tomó relevancia. A ojos de facilitadores, participantes y a la luz del “Cuestionario de Cierre de Sesión”, “Cuestionario de Medio Camino” y “Cuestionario Final” aplicados, se observaron cambios en las participantes.

El taller contó con dos facilitadores. Desde el inicio del taller los facilitadores decidieron ir intercalando sus participaciones, sin un orden específico, sino como la situación lo fuera presentando. Estaba claro, que ambos tendrían una actitud de respeto hacia los asistentes, procurando la creación de un clima de confianza, respetando el ritmo de avance y aprendizaje de los miembros del grupo.

Conforme las sesiones avanzaban, la importancia de la facilitación colaborativa surgió, a partir de la tercera sesión, en que solo -Néstor-, uno de los facilitadores estuvo presente en la sesión y así lo expresó:

Otro obstáculo que experimenté fue la ausencia de mi compañera -Abril-, pues como lo he expresado en las bitácoras anteriores el saberme acompañado en esta empresa me confiere seguridad, así pues, ante el insoslayable compromiso de improvisar ante la poca afluencia de participantes del taller y en ausencia de -Abril-, me sentí abrumado por instantes, recuerdo que me pregunté ¿qué voy hacer con las actividades, si no están diseñadas para tres personas? y ¿con quién reviso como las ajusto, si Abril no está aquí y hacer una llamada no es una opción?, ¿pues qué acaso no soy capaz de improvisar? Hubo instantes en que mi mente estuvo en blanco. (N3, 03/10/2015, líneas 167-172).

El párrafo anterior ilustra la importancia que la colaboración entre ambos facilitadores tuvo en cada sesión del taller. Particularmente en aquellas donde la afluencia de personas fue escasa, en este momento los facilitadores intercalaban este papel, con el de participantes. Fue así que -Néstor- y -Abril- compartieron sus propias experiencias

de pérdida con el grupo, cuando las circunstancias así lo requirieron, aun cuando esto no estaba en el guion original del taller.

La baja afluencia e inconsistencia en la asistencia de las participantes, no fue el único obstáculo que enfrentaron los facilitadores, sin embargo, su trabajo en conjunto les permitió salir adelante, ante circunstancias adversas, como la enfrentada en la última sesión, descrita por Abri-:

La facilitación acompañada jugó un papel muy importante en el taller, nos permitió conjuntar habilidades para la dirección de las sesiones y situó como referente del grupo, cada uno con funciones específicas que permitieron que todo funcionara de la mejor manera. Si los dos no hubiéramos estado ahí esta última sesión no habría sido posible, pues gracias a que -Néstor- llegó muy temprano al lugar del taller, se dio cuenta a tiempo de que no podríamos tener la sesión ahí y gestionó con todas las mujeres un punto de reunión diferente además pudo conseguir un nuevo lugar para llevar a cabo la sesión. (07/11/2015, BA7, líneas 53-58).

Luego, Néstor expresó su alivio al sentirse acompañado en esta situación:

Después de lo sucedido, fue cuando en punto de las diez horas llegó Abril. Cuando ella llegó, me sentí mejor, pues saberme acompañado hizo que mi sensación de sobrepeso ante las condiciones del ambiente, se aligerara. Le di los pormenores y también la nueva ubicación de la sesión. (07/11/2015, BN7, líneas 256-258).

Abril también comentó la importancia de estar los dos en el taller: “El tener a -Néstor- en la sesión me fue de gran ayuda pues él se mantuvo centrado en los propósitos del taller, nos hacía regresar a la temática que estábamos abordando y ve aquello que yo puedo pasar por alto” (17/10/2015, BA5, líneas 52-53).

Néstor hace referencia a lo que significó para él, la colaboración al facilitar:

Al trabajar acompañado de mi colega -Abril-, he recibido seguridad en mi quehacer práctico de la facilitación, pues como lo he plasmado en otras bitácoras veo en ella seguridad y aplomo del que solo me resta aprender. En la sesión anterior, -Abril-

no pudo asistir a la sesión, por lo que me tocó estar “solo” frente al grupo, personalmente aunque me sentí bien, incluso seguro frente al grupo, el saberme acompañado de -Abril- me anima (10/10/2015, BN5, líneas 263-266).

Conforme transcurrían las horas del taller, el trabajo conjunto permitía a cada uno el desempeño de distintas tareas como lo expresa Abril:

Yo sigo llevando el control del tiempo, las indicaciones que se dan de cada actividad y Nésto- modera los comentarios de las participantes y se asegura de recordar el propósito de la sesión. En ocasiones entre nosotros dialogamos al responder alguna pregunta y buscamos siempre la mejor manera de complementar nuestras fortalezas y debilidades. (31/10/2015, BA6, líneas 56-58).

De esta manera, Néstor podía mostrarse más cercano a las participantes, mientras -Abril, llevaba las cuestiones prácticas de la operación del taller.

La facilitación colaborativa permitió que cada uno de los facilitadores, se hiciera cargo de una parte específica de la sesión, aportando puntos de vista diferentes y complementarios, ante cada cuestión planteada por las participantes.

Seguidamente, se muestran en el Gráfico 1.1 “Cuestionarios de Cierre de Sesión” las respuestas obtenidas en los “Cuestionarios de Cierre de Sesión”. Con el objeto de dar cuenta de las respuestas de los asistentes, las cuales inciden en la relevancia del trabajo colaborativo realizado por parte de ambos facilitadores. Cabe mencionar, que el motivo de presentar esta información, obedece a que los “Cuestionarios de Cierre de Sesión” fueron los más numerosos, debido a que se aplicaron al final de cada una de las siete sesiones. Se presentan en forma horizontal, en el eje X de la tabla, los reactivos y de manera vertical se presentan las respuestas a los reactivos en el eje Y. Los reactivos fueron preguntas cerradas, es decir, que contenían alternativas de respuesta previamente delimitadas. Para responder a cada pregunta se eligió una respuesta en una escala de valoración del número uno al número cinco, en la que el número uno

representaba la valoración menor y el número cinco la valoración más alta; se presentan a continuación las cinco valoraciones con su correspondencia numérica respectiva:

1 = Muy deficiente

2 = Deficiente

3 = Suficiente

4 = Buena

5 = Muy buena

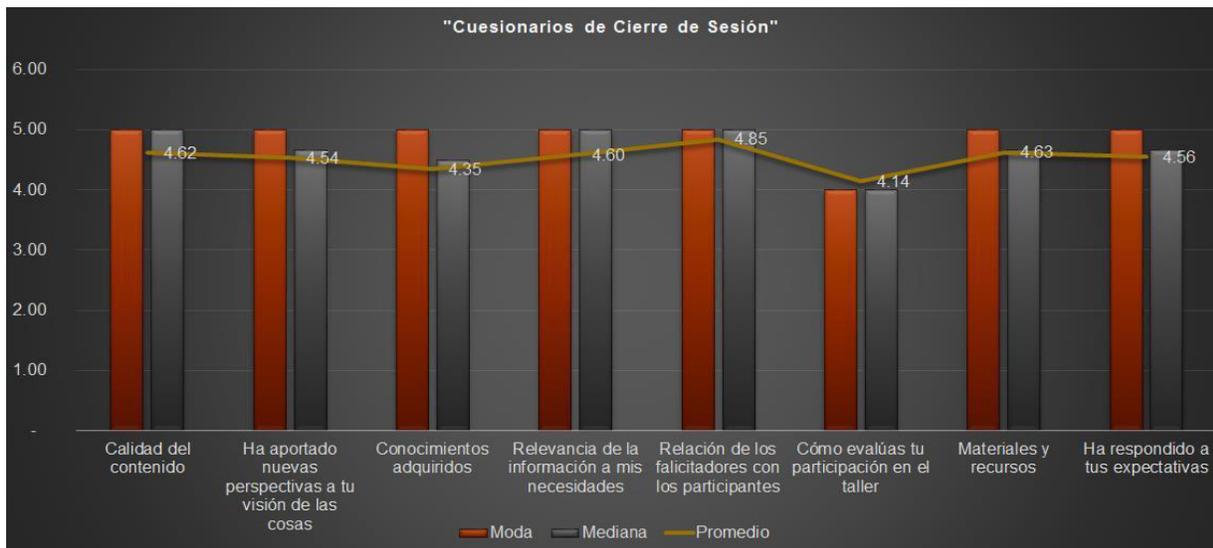
Los “Cuestionarios de Cierre de Sesión” se conformaron de once reactivos, ocho de los cuales fueron preguntas cerradas y tres preguntas abiertas. En el Gráfico 1.1 se presentan los datos relativos a las ocho preguntas cerradas del total de “Cuestionarios de Cierre de Sesión” aplicados durante las siete sesiones de trabajo que conformaron el taller. Para la presentación de los datos del Gráfico 1.1, se utilizaron las siguientes medidas de tendencia central:

<b>Presentación de los datos del Gráfico 1.1</b>	
Medidas de tendencia central	
Moda	Permite conocer el valor más frecuente o que más se repite en una matriz o rango de datos.
Mediana	Muestra el número central en un conjunto de números.
Promedio	o media aritmética de los argumentos, los cuales pueden ser números, matrices o referencias que contengan números.

Fuente: En el uso de Microsoft Excel (2016).

El Gráfico 1.1 “Cuestionarios de Cierre de Sesión”, muestra que las participantes, puntuaron como buena (correspondiente al número 4) los reactivos cerrados, del “Cuestionario de Cierre de Sesión”. Se puede observar en lo anterior, que las participantes se mostraron conformes principalmente con la relación entre facilitadores y asistentes, valorando en menor medida su propia participación en el taller. Dado que un elemento constitutivo y promotor de cambio en las propuestas de trabajo con Enfoque Centrado en la Persona, es el establecimiento de una relación en que la persona se sepa valorada y que es lo más importante más allá de cualquier diagnóstico o conducta, es entonces que el establecimiento de una robusta relación entre facilitadores y participantes, promueven cambios significativos, que en un momento llegarán a ser las semillas del cambio. Los datos presentados en el Gráfico 1.1 “Cuestionarios de Cierre de Sesión”, ponen de manifiesto que se consiguió el establecimiento de la relación facilitadora anteriormente descrita, así como la contundente relevancia de la facilitación colaborativa.

**Gráfico 1.1. “Cuestionarios de Cierre de Sesión”**



Se concluye este apartado dando cuenta del procesamiento de la información recolectada en campo, la que, a raíz de un procedimiento metodológico, arribó al establecimiento de tres categorías: el reconocimiento de la pérdida, la resignificación de la pérdida y la facilitación colaborativa. Una vez que los datos estuvieron preparados, sirvieron para responder las dos preguntas centrales del trabajo, así como las dos adyacentes. Asimismo, en aras de establecer una clara y cercana aproximación a las posibles respuestas, se empleó el recurso hermenéutico de la interpretación de las narrativas, lo que permitió lograr algunas respuestas, así como alcanzar una alineación entre: propósito general y específicos, categorías, preguntas centrales y adyacentes y el seguimiento de las tres participantes mediante el estudio de caso. Se termina este apartado mostrando evidencias de los alcances de la intervención llevada a cabo.

## **CAPÍTULO VI. DIÁLOGO CON LOS AUTORES**

Hasta ahora se han expuesto las motivaciones que dieron vida a esta obra, con sus naturales, humanas y sinceras inquietudes. A efecto de dotar de formalidad académica a este trabajo, se revisaron algunas propuestas epistemológicas y filosóficas, que han servido como la estructura sobre la que se amalgamaron conceptos, propuestas de trabajo e ideas provenientes de ciencias sociales como la psicología, la filosofía y la sociología, así como fuentes secundarias que ayudaron a comprender la intrincada constelación de sucesos implícitos, en el cotidiano transcurso de pérdidas que en la cotidiana vida acontecen.

Se incluyeron las voces de los actores sociales que compartieron sus particulares vivencias de pérdida, en la intervención llevada a cabo. Con la información recabada, se empleó la metodología cualitativa, recursos del método fenomenológico, el método hermenéutico y de estudio de caso, a efecto de obtener datos, que sustenten los supuestos de investigación presentados, a la par de responder cabalmente a las preguntas centrales y adyacentes de investigación. Metodología, métodos, instrumentos de recolección de información, unidades de sentido y categorías, concienzudamente estructuradas y descritas en una robusta ruta metodológica, confieren a este documento, una aproximación al estudio sobre las pérdidas, sus problemáticas, su resolución y diferenciación con el duelo. Además, se visualizó la vida cotidiana como el campo de la interacción donde acontecieron los asuntos revisados, confiriéndoles cercanía y vigencia a la problemática presenta.

La propuesta de trabajo concede primacía a la experiencia emocional como elemento vertebral de la experiencia de vivir, e intenta restituir el contundente poder del ámbito emocional, sobre la idealizada hegemonía, que, en nuestros días, se otorga a lo racional. No está de más recordar, que el denominado cerebro límbico, es un constitutivo del homínido y el hombre moderno, entonces, a lo que se le nombra racional, es una adquisición humana más reciente que la esfera emocional, lo que niega a lo racional la posibilidad, de ser en absoluto el agente rector de la vida y obra del individuo contemporáneo, aunque en sus ideaciones el moderno hombre prefiera proclamarse racional antes que emocional.

Este capítulo hace referencia a los conceptos teóricos, abordados en el Capítulo II de este documento. Los distintos constructos se irán hilvanando unos con otros, a fin de formalizar lo acontecido en la intervención. Se comenzará hablando de las pérdidas, su resignificación y la diferenciación con el duelo, en el marco de la vida cotidiana, para concluir con la facilitación acompañada. Los tres estudios de caso descritos anteriormente, proveen de ejemplos, para entrelazar los distintos saberes.

### **6.1 Las pérdidas y el duelo: su resignificación y la vida cotidiana.**

Desde el primer momento, las participantes se mostraron muy interesadas en adquirir mayor conocimiento, para mejorar sus vidas. Incluso mencionaron que estaban buscando la oportunidad de asistir a cualquier conferencia o taller, que aporte algo nuevo a su crecimiento personal. Lo anterior pudiera considerarse un acercamiento a lo que Rogers (1980), denominó tendencia actualizante, al referir que todo lo que conforma el universo, desde galaxias hasta los microorganismos, poseen una intrínseca y natural “tendencia formativa” (p.30), que en los seres vivos, es la propensión a gestionar las capacidades, que permitan desarrollar sus potencialidades para asegurarse una vida plena: “en los seres humanos existe también una tendencia natural hacia un desarrollo más complejo y pleno” (p.30). Ya desde el génesis de la intervención realizada en la comunidad, se advierte la interacción dialógica, entre las vivencias observadas en el organismo grupal y las bases de la psicología humanista encumbrada en los constructos rogerianos.

Un ejemplo del despliegue de la tendencia actualizante, lo encontramos en el proceso de “Rita”, quien, al comienzo del taller se mostró tímida, pero conforme avanzaban las sesiones, fue compartiendo más y más experiencias con el grupo. Después de reconocer que cualquier cambio alcanzado por ella, se origina como consecuencia, de la natural tendencia al desarrollo ligada a las personas, se advierte que dicha tendencia por sí sola suele no ser lo suficientemente poderosa, rápida y eficaz para emprender los cambios, que lleven al individuo a superar la manera en que se vive en el día a día, es decir, que probablemente las personas advierten que su existencia podría mejorarse, solo que hacerlo no es tarea fácil. Es entonces, cuando puede decirse, *que*

*en la relación te enfermas y en la relación te sanas*, y es que, fue a través de la construcción del vínculo relacional entre “Rita”, los compañeros de grupo y facilitadores, al igual que ella, de la mano de los actores grupales, -como “Alicia”-, gradualmente fue encontrando recursos que le permitieron dar nuevos significados y sentidos a sus pérdidas. Con lo anterior se pretende destacar la esencial importancia de instituir una relación entre facilitadores y grupo, con los atributos requeridos por el Enfoque Centrado en la Persona, ya señalados, para que los participantes accedieran a contemplarse en sus interacciones con el mundo, aun con el grado de amenaza implícito en el acto de mirarse y auto-auscultarse, e para restituirles la potestad y soberanía de su propia existencia. Rogers (2013), lo dice así: “para el cliente [...] representa una posibilidad de indagarse y descubrir en sí mismo sentimientos extraños, desconocidos y peligrosos” (p. 166). Pero ¿cómo es eso posible? Parte de la respuesta a esta interrogante está en la posibilidad de establecer una relación interpersonal en la que los participantes del grupo se sepan positivamente aceptados, convalidados y respetados. Fue la clase de relación que se construyó, por parte de los facilitadores con el grupo y que sirvió de plataforma para el cambio de las involucradas.

“Rita” comenzó a analizar la particular apariencia de su propia vida, a ver en ella, en sus vivencias, en sus gustos, sus alegrías, sus pérdidas y tristezas, una compleja constelación de contextos, situaciones y personas, que construyeron su mundo. “De esta manera el individuo se familiariza con los aspectos de su experiencia que en el pasado había excluido de su conciencia, por sentirlos demasiado amenazadores o perjudiciales para la estructura del sí mismo” señala Rogers (2013, p. 166). “Rita”, recién comenzó a vislumbrar en su “finca” las grietas, las roturas, las oxidaciones, fugas y demás averías que requerían atención, que antes estuvieron ignoradas. Fue así como en compañía de facilitadores y compañeros de grupo, que “Rita” se hizo consciente de la necesidad de actualizarse.

“Oli”, por su parte, mostró dificultades en un principio para asignar un sentimiento a sus sensaciones y entender el por qué y para qué de éstas. En la primera sesión reportó una sensación molesta en su estómago, resultado de una de las actividades realizadas, y así lo expresó: “estoy atorada no sé, no, no sé, ni yo me, esa no la puedo contestar

curiosamente y hasta me pone nerviosa la verdad” (T1, 19/09/2015, líneas 125-126). Se puede apreciar, que, en un primer momento, “Oli” se encontraba en el experimentar que significa “simplemente recibir en el organismo la repercusión de los hechos sensoriales o fisiológicos que están produciéndose en un momento determinado” (Rogers, 1985, p. 26), sin que todavía pudiera otorgar un significado a lo que le sucedía.

Al llegar al taller, no todas las participantes del grupo no tenían una conciencia clara de lo que implican las pérdidas cotidianas, ni el impacto que tienen en la vida. Cada una de ellas mencionaron situaciones de pérdida, que aún tenían impacto en sus vidas, y hablaron también, de situaciones cotidianas que hacen o dejan de hacer y que les implicaban una pérdida. Berger y Luckman (1968), hablan de la relevancia, para la vida cotidiana de un individuo, de todo aquello que pueda potencialmente afectar su actuar diario, sea que pueda o no incidir directamente en estas situaciones, como es el caso de las pérdidas diarias o extraordinarias. Ya sea el paso de un día a otro o el dejar de realizar alguna actividad por cuidar de los nietos. Es pues, en la vida cotidiana donde surgen los grandes y trascendentales acontecimientos humanos, que en paralelo sirven para banalizar muchos otros tantos sucesos, que se valoran cotidianos, empero, son los que sirven de sustento a los grandes temas de los seres humanos. Para Schutz y Nathanson (1995), el mundo de la vida cotidiana es escenario y objeto de las interacciones humanas, uno que debe dominarse y modificarse.

Uno de los propósitos centrales del taller, fue que incorporaran los aprendizajes de las pérdidas a su actuar diario, de esta manera sabrían cómo responder, cuando una situación similar se presentara. Berger y Luckman (1968), destacan que la vida cotidiana se aprende por rutina, pero también presenta situaciones problemáticas, es decir, supone el desarrollo de habilidades para la ejecución de nuevas destrezas, lo que conlleva un aprendizaje que será integrado al actuar diario cuando este sea requerido. Y dado que este trabajo se encarga del estudio de las pérdidas, como una situación problemática que demanda atención, parece que se responde al supuesto que considera las vivencias de pérdida, como posibles esbozos de desarrollo de las potencialidades humanas, sin decir con ello que siempre sea así, sino que las pérdidas poseen el potencial de engendrar

desarrollo en quienes las viven cuando se buscan nuevas posibilidades de sentido de lo que significa perder. “Viri” lo expresó con las siguientes palabras:

Yo creo que lo más importante que aprendí aquí es a dar nombre a ese cambio a ese nuevo significado porque cuando yo les conté lo de mi pérdida y que lo tomé como un aprendizaje no lo había yo tomado así un sentido como ustedes me lo enseñaron (T7, 07/11/ 2015, líneas 178-180).

Se definió pérdida como la carencia o privación de lo que se poseía o el daño que se recibe en algo, tal como lo define la Real Academia Española (2015). Las pérdidas expresadas por las asistentes al taller, fueron de índole diversa, como lo expresa Cabodevilla (2007). Entre los tipos de pérdidas que se pueden experimentar están las de tipo emocional, como son la separación de amistades o parejas, las relacionadas con el desarrollo y que transcurren desde el momento en que nacemos. Otras son las pérdidas de objetos como trabajo o pertenencias, de uno mismo, como las capacidades cognitivas y sensoriales, o también pérdidas psicológicas como las ilusiones o la autoestima y la pérdida de la vida, que pone broche final al continuo de pérdidas.

Continuando con la pérdida y sus acepciones, Caruso (2013), concibe el hecho de perder como una experiencia de muerte; al menos la muerte de lo que se tenía con el otro. Cuando se entiende que muerte y pérdida son asuntos que comparten la misma esencia, se puede dimensionar de forma próxima, lo que para algunas personas representa vivenciar una pérdida, pues algunas de éstas, son las batallas ganadas, de una guerra que inevitablemente se perderá, y es que la propia finitud, no puede ser concebida en nuestro inconsciente. Al respecto, dice Kübler Ross (2014); “en nuestro inconsciente, la muerte nunca es posible con respecto a nosotros mismos” (p. 15), por tanto, la experiencia de pérdida resulta tan profundamente amenazante. Si además agregamos que nuestra actualidad está marcada por una sistemática disociación de todo aquello que se relacione con morir, al punto que ello se ha convertido en un tabú.

### **6.1.1. No todas las pérdidas son duelo**

Con base en la revisión de literatura que se refiere a las pérdidas, se encontró que frecuentemente se usan como sinónimos pérdida y duelo. Sin embargo, nos afiliamos a la propuesta de la diferenciación entre los dos fenómenos, tal como lo señala Cervantes (2015), y que tiene que ver con la temporalidad del evento. Es decir, que para que se establezca un duelo, después de la pérdida y en consonancia con lo anterior, se da la experiencia de la ausencia, del vacío, de lo otro que se fue y se perdió, y ello, requiere de tiempo; la experiencia de la ausencia, aunque parte de la pérdida, sólo se da después de cierto tiempo de esta. Así, establecemos la diferencia entre pérdida y duelo, pues en el cotidiano acto de vivir, se experimentan pérdidas de las más diversas índoles y no por ello se instala un duelo, pero no existen duelos sin pérdida. Una pérdida genera un duelo, cuando los sentimientos asociados a la primera, permanecen a través del tiempo, cuando se sostiene la presencia del otro (o de lo otro), mediante rutinas, objetos y cosas que están asociadas a lo que se perdió. No todas las pérdidas acarrearán un duelo, contrario de lo que afirma Cabodevilla (2007), quien dice que “cada pérdida acarreará un duelo, y la intensidad del duelo no dependerá de la naturaleza del objeto perdido, sino del valor que se le atribuye, es decir, de la inversión afectiva invertida en la pérdida” (p. 2). De acuerdo a la postura a la que nos afiliamos, si las pérdidas se dan en el diario vivir, entonces estaríamos en un constante duelo, pero no es así. Ya decíamos que hay pérdidas que no generan, necesariamente, un duelo. Para ejemplificar, se muestra un fragmento de lo acontecido en el taller, con una de las participantes, “Viri”, que se refirió a la pérdida de sus mascotas, de la siguiente manera:

Un buen día yo decidí con todo el dolor que yo sentía verla sobrevivir, tomé la decisión que se la llevaran a dormir porque ya, ella ya necesitaba descansar, ya estaba viviendo ya momentos de ya. Era la traviesa de la casa, la que ensuciaba, a pesar de que, y estaba todavía como lúcida pues, la perrita, aunque ya no veía ni escuchaba, pero a veces son, es necesario tomar una decisión, y yo de alguna manera, con todo el dolor del mundo descansé (T4, 10/10/2015, líneas 439-443).

“Viri” describe un dolor de descanso, que implicó tomar la decisión de dormir a su mascota, lo que no fue fácil y le acarreó un gran sentimiento de tristeza, al cual se

sobrepuso, sin pasar por las etapas comúnmente asociadas al duelo. Si se diera por válida la hipótesis de Cabodevilla (2007), como ya lo decíamos, todo el tiempo las personas se vivirán en un constante duelo, ante cada pequeño menoscabo de la vida.

Para otros autores como Freud (1979), “el duelo es, por regla general, la reacción frente a la pérdida de una persona amada o de una abstracción que haga sus veces, como la patria, la libertad, un ideal, etc.” (p. 3). Esta definición parece más cercana a lo que se pretende estipular en este documento, pues sin una pérdida no puede existir un duelo, pero de nuevo, sostenemos que no todas las pérdidas acarrear un duelo.

En la tercera sesión del taller, “Sara”, una de las asistentes, habló de la pérdida de su relación amorosa y cómo a pesar del paso del tiempo, no lograba seguir adelante con su vida. Según lo descrito por ella misma, hubo una fase de enojo, tristeza, negación e incluso una parcial aceptación de lo ocurrido. Se puede decir que esta pérdida se convirtió en un duelo para esta persona y así lo expresó:

Primero pasé por toda la rabia, las lágrimas y después bueno ya voy entendiendo porque pasó, y trato de asimilarlo y no logro saber cómo bajarlo, como que lo aceptó acá, digo, si por esto que hice, tuvo estas consecuencias, pero mentalmente. Pero ¿cómo lo bajo, cómo lo asimilo? Es donde me cuesta trabajo (T4, 10/10/15, líneas 195-198).

Como bien lo expresa Cabodevilla (2007), la intensidad del duelo, depende del valor asignado a la persona, objeto o situación perdida. En este caso, el dolor de la ruptura es profundo, no se ha logrado una completa asimilación de la situación y “Sara” sigue llorando su pérdida, a pesar del tiempo transcurrido, por lo que entonces, sí podemos hablar de un duelo, pues ya se ha podido experimentar la ausencia del otro.

Son estos menoscabos de la existencia, los que interrumpen el flujo de la vida diaria, que es escenario y objeto de las interacciones humanas. Schutz y Nathanson (1995), señalan que el problema no es lo que pasa a una persona, sino la actitud que adopta ante el acontecimiento y el sentido subjetivo que le otorga. Y agregan: “El sentido no es la cualidad inherente a ciertas experiencias que surgen dentro de nuestro flujo de conciencia sino el resultado de una interpretación de una experiencia pasada

contemplada desde el Ahora con una actitud reflexiva” (p. 199). Se puede decir que “Sara” no le ha dado un nuevo sentido a su experiencia de pérdida, sigue usando la misma interpretación, de un principio, que no le permite asimilar los aprendizajes de la ruptura, y por tanto, resolver su duelo.

Durante la última sesión, “Viri”, compartió con el resto del grupo, la manera en que el taller impactó en su vida, al decir lo siguiente:

Me era muy complicado de verdad, se los prometo, como que recordaba, y recordaba, y recordaba, estaba y no quería y por años venía arrastrando mi vida del pasado, y así estaba mal, mal, mal, yo nunca imaginé que aquí encontraría lo que yo necesitaba gracias a ustedes. (T7, 07/11/15, líneas 126-129).

“Viri” pudo interpretar, de manera diferente, lo acontecido en su vida, dotando de un nuevo sentido su experiencia de pérdida, y no sabemos, si de duelo. Lo cierto es que, mediante las actividades realizadas, logró lo anterior.

Dotar de un nuevo sentido a la experiencia, se acompaña de una aceptación de la situación, como le sucedió a “Alicia”, quien, ante la pérdida de la matriz, el diagnóstico de cáncer, y las posibles consecuencias de la enfermedad, tomó una actitud, primero de negación y después de aceptación ante la situación. Esto es lo que Scheifler (1991), denominaría como una “aceptación activa, es decir una actitud madura, consistente en la aceptación activa del sufrimiento al cual se le ha encontrado un sentido (al menos como hipótesis), o se hacen esfuerzos por descubrirselo” (p. 104). Así, con esta actitud madura, pudo agradecer el servicio de su matriz en su vida, al permitirle tener 3 hijos y aceptar la irrevocable pérdida de la misma.

Cada una de las sensaciones físicas experimentadas por “Alicia” tenía una contraparte psicológica y terminaba por asignarle un significado en sus construcciones mentales y dentro de su contexto específico. Rogers (1985), denominaba esto como “*Experiencing*” o sentimiento del sentimiento, que es “el significado personal de una experiencia de tinte emocional. Por lo tanto, incluye la emoción, pero también el contenido cognoscitivo del significado [...] de forma inseparable, de su contexto experiencial inmediato” (p. 26). En palabras de Astudillo y cols., (2007), quienes afirman que “La

persona que tiene una pérdida reacciona de forma distinta según su carácter, situación biográfica y trasfondo cultural” (p. 513).

“Alicia” habló también de la ruptura de su matrimonio, a raíz de la infidelidad de su esposo, con una de sus amigas, y las pérdidas múltiples que esto le generó. Asistió a terapia para poder superar la situación, y sentirse en paz con lo ocurrido, lo que puede ser una manifestación del sentido que dio a lo que le sucedió. Rogers (1985), menciona que la simbolización “puede tener diversos grados de agudeza e intensidad [...] desde una vaga conciencia de algo que existe como fondo, hasta una clara conciencia de algo que ocupa el foco de la conciencia como figura” (p. 27). Es decir, sería un resumen de la experiencia, destacando los elementos mayormente significativos, de acuerdo a sus características y valoraciones contextuales. Gracias a las sesiones de terapia y compartir su experiencia, “Alicia” logró rescatar importantes aprendizajes de sus pérdidas y llegar a un estado de paz y perdón, a los involucrados en esta pérdida, en particular. El hecho de que pudiera hablar de las distintas pérdidas atravesadas en su vida cotidiana, indica que se encontraba disponible para llevar a la conciencia lo sucedido, entendido como el momento “cuando una experiencia puede simbolizarse libremente, sin negación defensiva, ni distorsión” (Rogers, 1985, p. 27).

Retomando la experiencia de “Sara”, y estableciendo una comparación con la de “Alicia”, se aprecia que ambas se refieren a una ruptura de pareja. Cervantes (2015), dice que el duelo es un asunto inconcluso, que aparece en la vida de la persona, cuando ésta ha experimentado el vacío y la soledad, además de la ausencia del otro y agrega que, “de esta manera, la temporalidad hace la distinción entre la pérdida y el asunto incompleto” (p.145). En el caso de “Sara”, el asunto incompleto se ha prolongado por un tiempo indefinido, que no le permite concentrarse plenamente en seguir adelante con su vida, mientras que “Alicia” hizo las paces con la situación y rescató valiosos aprendizajes que la han hecho más fuerte.

Concluimos este apartado con las palabras de Cervantes (2015); la pérdida se da en la inmediatez y detona la expresión del dolor, mientras que el duelo toma tiempo y a su propio ritmo se va mostrando, invitándonos a encontrarle una resolución.

## 6.2 La facilitación colaborativa

La facilitación colaborativa tuvo un gran impacto en los dirigentes del taller, y en las participantes. El papel del facilitador, según lo explica Rogers (1973), consiste en no imponer verdades absolutas, promover el diálogo entre los facilitados, confiar en que el grupo tiene los elementos necesarios para darse cuenta de sus problemas y les permite escoger sus propias metas, con una actitud respetuosa hacia las actitudes y sentimientos mostrados por cada integrante del grupo.

Con respecto al trabajo de dos o más facilitadores frente a un grupo, Segretera y cols., (2014), encontraron que, a partir de 1973, y en lo sucesivo, Rogers “trabajó junto con su hija Natalie, Maureen O’Hara y John Wood, entre otros, en talleres de grupos” (p. 337), con lo que se establece un precedente consistente con el trabajo de facilitación colaborativa propuesto en este apartado. Siguiendo a Segretera y cols., (2014), “La valoración altamente democrática, igualitaria de la contribución de *cada persona como igual a la del facilitador* (en contraste con otras orientaciones centradas en el experto) afirma el poder personal de cada participante” (pp. 337 y 338). Para Rogers (1973 en Segretera y cols., 2014), en un grupo, cada participante puede ser facilitador de los otros, y agrega que “los facilitadores que colideren encuentros de grupos centrados en la persona se preparen psicológicamente como equipo y reflexionen juntos con todo cuidado sobre el proceso en evolución”. (p. 345). En la intervención realizada, la implicación de ambos facilitadores en el grupo, fue a manera de un equipo, intercalando sus personales saberes para lograr un mayor aprendizaje en las asistentes.

Siguiendo con el trabajo colaborativo entre dos profesionales frente a un grupo, se alude a un término del campo de la educación: la co-enseñanza, que Beamish, Bryer y Davies (2006, en Rodríguez, 2014), definen como una enseñanza en la que “los profesionales complementan y combinan sus competencias curriculares y metodológicas en función de una meta para todos los alumnos” (p.221), como queda ejemplificado por las palabras de Abril:

“Yo sigo llevando el control del tiempo, las indicaciones que se dan de cada actividad y –Néstor- modera los comentarios de las participantes y se asegura de recordar el propósito de la sesión. En ocasiones entre nosotros dialogamos al

responder alguna pregunta y buscamos siempre la mejor manera de complementar nuestras fortalezas y debilidades (31/10/2015, BA6, líneas 56-58).

La co-enseñanza se caracteriza, según Rodríguez (2014), por un trabajo que persigue una misma meta de manera coordinada, demuestra paridad al ocupar alternadamente roles de profesor, alumno, experto, novicio, dador y receptor de conocimientos y habilidades. Esta colaboración es voluntaria, por lo tanto las ideas que surjan al interior del grupo pueden ser aprobadas o rechazadas pero nunca impuestas. De esta manera, uno de los facilitadores podía concentrarse en que los propósitos se cumplieran, regresando a las participantes a la temática de la sesión, mientras el otro facilitador manejaba los tiempos de cada actividad o se mostraba cercano con las asistentes. Corey (1981), dice que “cuanto mayor sea el grado en que los facilitadores se impliquen con el grupo como personas, mayor será la posibilidad de que los miembros cambien y crezcan”. (1981, p. 326). Tanto, Néstor como Abril, tuvieron una participación activa en el taller, alternando sus roles entre ser facilitador y participante.

Se termina este apartado reconociendo el gran valor que aporta el trabajo colaborativo. Se considera que es sumamente valioso procurar estar abierto a las propias intuiciones y acontecimientos que en nuestra vida cotidiana suceden. Podemos decir que se observó una suerte de sincronización en los hechos en los que ambos facilitadores coincidieron, primeramente, cuando en las gestiones de escenarios para intervención, a causa de la puntualidad de ambos facilitadores, éstos coincidieron, por lo que conversaron sobre sus expectativas y posibles campos de trabajo. Después durante el proceso de diseño del taller de intervención, nuevamente Abril y Néstor, cada día coincidieron de camino a la escuela, y finalmente coincidieron en el proyecto de elaboración de este trabajo. Se intuye la existencia de cierto arbitrio que llevó a que Abril y Néstor trabajaran conjuntamente, y como se expresó anteriormente, trabajar acompañados ha marcado la posibilidad de perseverar en esta empresa.

Concluimos este capítulo, con una establecida diferencia entre el duelo y la pérdida, correspondiente a la temporalidad de los eventos, los cuales pueden interrumpir los eventos de la vida cotidiana y aportar aprendizajes a ésta. Por su parte, la facilitación colaborativa permitió la integración de los saberes de dos profesionales en beneficio de

las participantes del taller, permitiéndoles reconocer sus pérdidas, resignificarlas y aprender de ellas, pero también, en beneficio de ellos mismos.

## **CONCLUSIONES Y NOTAS FINALES**

El presente trabajo ha entrelazado la experiencia personal de las asistentes al taller realizado, los dos facilitadores acompañándose de la teoría del Desarrollo Humano, las aportaciones relativas a las pérdidas y el duelo, así como la vida cotidiana. El propósito general de la intervención, como se ha mencionado, fue el reconocimiento y la resignificación de las pérdidas, a través de un trabajo con un enfoque interdisciplinar es decir que los saberes de varias disciplinas, como lo son la psicología, la sociología de la vida cotidiana y aportaciones respecto la pérdida y el duelo, colaboraron para lograr una aproximación, desde diversas aristas, a la situación estudiada. Ello ofreció la posibilidad de aprender de los menoscabos de la vida en el diario vivir e integrarlos a lo cotidiano.

En capítulos anteriores se especificaron los alcances particulares de las tres participantes a las que se les dio seguimiento y respecto al desempeño de los dos facilitadores, por lo que este apartado, se da cuenta de lo acontecido en esta intervención en forma general en tres apartados: conclusiones generales, hallazgos que no habían sido considerados y las conclusiones personales. Estas últimas serán registradas por cada uno de los facilitadores de la intervención, por lo que se hará notar, lo que corresponde a cada uno.

El inicio de la intervención fue complicado para ambos facilitadores. Ante la pérdida de los escenarios de intervención previamente escogidos, decidieron colaborar en la realización de la intervención, haciendo la convocatoria a través de redes sociales y con alumnos de una institución universitaria. La primera sesión los sorprendió con una baja asistencia, de solo dos personas, esta tendencia se mantendría a lo largo de las siete sesiones. Al principio, las asistentes mostraron cierta reticencia, pues una de ellas había tenido una mala experiencia, en la que sus asuntos personales pasaron a ser del conocimiento de terceros. Con la inclusión de nuevos miembros al grupo, las integrantes que asistieron desde la sesión uno, se mostraron incómodas y un tanto reacias a participar. Sin embargo, con el paso de las sesiones, los facilitadores lograron crear un clima de confianza en el que las participantes compartieron sus experiencias de pérdida. Algunas de ellas manifestaron situaciones de pérdida que habían derivado en un duelo, cuyas resoluciones tenían diversos matices. Como lo hemos mencionado, la

temporalidad es la principal distinción entre ambos, dado que el paso del tiempo permite experimentar cabalmente la ausencia del otro, llegando de esta manera a un duelo por la persona o situación perdida que le demanda a la persona una resolución, puesto que es un asunto inconcluso (Cervantes, 2015). A pesar de todo, incluyendo los distintos niveles educativos con los que contaban, no fueron impedimento para que las asistentes trabajaran juntas y adquirieran conocimientos respecto de sus propias pérdidas. Al contrario, estos distintos niveles educativos, permitieron que unas, fueran mentoras de las otras.

Las participantes dieron claros ejemplos de la distinción entre la pérdida y duelo, lo que denotó la comprensión de la diferencia y confirmó la propuesta de su diferenciación. Con base en el diálogo con los autores, logramos establecer la temporalidad como un hecho distintivo entre ambos. De acuerdo a lo observado, se logró la distinción del duelo de con la pérdida, y rescataron aprendizajes de cada uno de estos. Como resultado, se logró un entendimiento, en general, de distintas dimensiones de la vida cotidiana que se entrelazan, donde una situación puede parecer catastrófica al principio, sin embargo, tiene una contraparte que encierra una ganancia y esto se repite en lo cotidiano. Se rompe así la percepción dicotómica de la vida, entre lo satisfactorio y lo insatisfactorio de la vida, entre lo bueno y lo malo, lo agradable y lo desagradable, etc., pues la vida cotidiana conlleva situaciones tanto de unas como de otras.

Se constató que la vida cotidiana conlleva elecciones que se realizan de manera frecuente. Esto implica un tomar y soltar continuo que hace que se gane y pierda en igual medida, de manera constante. Como resultado del taller, se puede decir que cada pérdida encierra un aprendizaje y una oportunidad de crecimiento para quien la experimenta, ganando así una perspectiva diferente de cada una de las situaciones vividas.

El proceso de preparación que acontece a una intervención de esta naturaleza, requiere intensa preparación teórica, práctica, colaboración entre facilitadores, instituciones, asesores y asistentes, antes, durante y después, para la creación de un documento que compile con detalle lo acontecido. Este producto, es también una

ganancia de las pérdidas experimentadas por los facilitadores y que les llevaron a colaborar para la realización de la intervención.

Siguiendo con los logros y tropiezos experimentados, se da cuenta de las dificultades que tuvieron las asistentes para relacionarse entre sí, en un inicio. Las cuatro participantes que fueron más constantes en su asistencia, eran dos parejas de amigas, que en un principio se trataban de manera cordial únicamente, e incluso dos de ellas llegaron a mostrar incomodidad ante la presencia de las otras. Sin embargo, con el paso de las sesiones, las participantes entablaron una amistad que las llevó a intercambiar datos de contacto y tarjetas profesionales, para mantenerse cercanas. Pasaron de saludarse de lejos y un buen día, a incluir un beso y abrazo en el ritual de saludo y despedida.

Unas de las participantes, “Alicia”, era psicoterapeuta, su experiencia enriqueció el taller y ayudó a facilitar a las otras asistentes, brindando su perspectiva a la intervención. Contar con una baja asistencia, permitió a los facilitadores, enfocarse en cada una de las asistentes y en su proceso de cambio. De esta manera, se dedicó más tiempo a escuchar a cada una y a compartir en grupo el impacto y los resultados de las actividades.

Sin así intencionalarlo, el 50% de las participantes que más asistencia tuvieron, eran madres de familias monoparentales y hacía tiempo separadas de sus parejas. Todas habían pasado por rupturas sentimentales y separaciones de sus maridos, con quienes se casaron a temprana edad. Las situaciones problemáticas que expresaron eran muy similares también, así como su edad y algunas de sus experiencias de vida. La propuesta de la resignificación de las pérdidas, fue el punto en común, que las atrajo, brindando un espacio de encuentro y aprendizaje. Ellas manifestaron también, su interés en talleres, conferencias y cualquier otra actividad que les fueran de utilidad para aprender algo más de sí mismas. Sin tenerlo contemplado de antemano, los facilitadores, se convirtieron en participantes activos en cada una de las sesiones, resignificando algunas de sus experiencias, adquiriendo aprendizajes, no solo en los fundamentos teóricos, sino también en la práctica.

Sin formar parte de los propósitos de la intervención, el reconocimiento de las emociones tuvo un papel fundamental en la aceptación de las pérdidas y el entendimiento de lo propio. El contacto con las sensaciones corporales también fue de importancia para las asistentes, quienes lograron reconocer que ciertas situaciones que les incomodaban, se manifestaban con malestares físicos, especialmente cuando las emociones que derivaban de las pérdidas, no eran expresadas.

A continuación, el apartado se encuentra escrito en primera persona y narra las conclusiones personales de cada uno de los facilitadores, Abril y Néstor, por lo que se indicará qué escrito corresponde a cada uno.

Abril:

La realización de este documento requirió de gran esfuerzo, antes, durante y después de la intervención. La pérdida del escenario de intervención escogido anteriormente, me llevó a flexibilizar mis actitudes y habilidades, para en un corto periodo de tiempo, colaborar con uno de mis compañeros y crear una nueva intervención.

Durante las siete semanas que duró el taller, enfrentamos todo tipo de retos, desde la baja asistencia, hasta el nulo acceso al lugar destinado para la sesión. La elaboración de este documento me ha requerido gran esfuerzo, muchas horas e incluso pérdidas cotidianas. Aún quedan por verse las ganancias de todo el esfuerzo, aunque algunas ya se vislumbran, por ejemplo, el cambio efectuado en las participantes; cada una y a su manera aprendió algo del taller y me enseñó un poco de la vida.

Aprendí más de lo que nunca intencioné, sobre las pérdidas, el duelo, la resignificación, la vida cotidiana y la teoría rogeriana. Me volví experta en la teoría, tanto como en la práctica, además de que participé activamente en cada una de las sesiones, no solo como facilitadora, sino como participante, cuando la dinámica grupal así lo requería.

Durante este par de años que me ha llevado completar la maestría, y este Trabajo de Grado en particular, he aprendido sobre mi misma y mis límites se han puesto a prueba de manera constante, lo mismo que mi paciencia y resistencia. Afortunadamente he

tenido la flexibilidad suficiente para sobrellevar los múltiples cambios acontecidos y colaborar con mi compañero a lo largo de estos semestres para la conclusión de esta empresa.

Con gran alegría, escribo éstas, las últimas líneas de este documento, reconociendo que el encuentro con cada una de las personas involucradas, para lograr este taller, Trabajo de Grado y maestría, han cambiado algo de mí.

### **Néstor:**

Inicio este apartado pensando detenidamente sobre lo que aconteció desde el momento en que se vislumbró la elaboración de este trabajo, hasta el punto en que me sitúo sentado frente al ordenador escribiendo estas líneas. Dado el objeto de estudio y a razón de la intensiva y ardua tarea de construir este documento, reconozco que mi visión actual del mundo ha sido impactada de tal forma que, en algún grado de obsesión, hoy atestiguo en variedad de experiencias y vivencias cotidianas y no cotidianas, en diferentes contextos, en personas, en historias familiares y en historias ajenas, las pérdidas en estrecha relación con la vida.

Con el objeto de presentar algunas conclusiones, intentaré plasmar ciertas vivencias que en forma de conclusión reclaman un sitio, un orden y un acomodo en este documento. Conclusiones, que a mi juicio, se alinean con el objeto de estudio, en íntima interacción con las categorías de análisis, que sirvieron de tópicos con los que se formalizó la problemática estudiada, sin decir con ello, que sean las únicas conclusiones posibles sino apenas algunas.

Es anecdótico relatar que, derivado de las pérdidas de contextos para la praxis, un par de personas, de nombres Abril y Néstor, de cara a la experiencia de perder, unieron sus talentos para dar vida a esta construcción académica. Es pues, este documento la fehaciente prueba que las llamadas pérdidas ostentan la gracia de favorecer el desarrollo para los que sin prejuicio y con interés las contemplan.

## **Conclusiones sobre la gestión y el emprendimiento del proyecto de intervención en comunidad.**

Una vez desprovistos de contexto donde llevar a cabo una intervención en comunidad, con el tiempo encima y perdidas las esperanzas, lo que sucedería, determinaría mi deserción o permanencia en la universidad, pues sin un proyecto social establecido, aparentemente todo estaba perdido. Así fue como en el punto más bajo, al igual que una pelota en un piso material rebota, irrumpió la potente sacudida en forma de una coherente expresión verbal proveniente de la boca de la profesora Sofía Cervantes. Potentes palabras que hasta hoy me han servido de impulso para situarme en este punto. Resonando con lo anterior, y sintiéndome como el que ha sido salvado, en sociedad académica con Abril, me di a la tarea de gestionar un contexto donde llevar a cabo el proyecto de intervención. De lo anterior, se considera concluyente, que haber puesto plena confianza en una institución que “garantizó” la existencia de un nutrido grupo de personas ávidas de conocimientos relativos a las pérdidas y demás asuntos relacionados con éstas, que luego resultó inexistente, forzó a que la promoción del taller fuera muy cercana a la fecha de inicio del mismo. Finalmente, en un intento desesperado de reunir a un grupo de personas con las cuales llevar a cabo la intervención, se buscó la participación de estudiantes de cierta institución educativa, y entre ellos se realizó mayormente la promoción del taller, sin embargo, ninguno de estos estudiantes asistió a las sesiones. Tres variables que castigaron la mejor voluntad de brindar a la comunidad un lugar de encuentro para el estudio de las pérdidas y su resignificación desde el Enfoque Centrado en la Persona. Es oportuno hacer del conocimiento del lector, que la conformación del grupo se logró mediante la promoción del taller en redes sociales específicamente en Facebook, WhatsApp y de boca en boca.

## **Conclusiones sobre la pérdida y la resignificación**

En un orden de ideas que atienden a cuestiones teóricas, más que a contenidos prácticos relativos al objeto de estudio, se concluye que conforme se profundiza en el estudio de las pérdidas, es camino obligado, primeramente, en reconocimiento de ciertas vivencias

a las que por sus características se les nombra pérdidas. Una vez que se ha llegado a comprender el significado del término, inicia el proceso de etiquetar para luego agrupar a todas aquellas vivencias que en otro tiempo, de facto, cimbraron la encarnación del que las vivió, pero con un velo de amenaza que les negó el entendimiento. Es hasta el momento en que se les asigna un nombre, que se acercan las vivencias y su significado de perder, en una amalgama, que, como un bocado de alimento, nutre al individuo que lo ingiere. Para el caso de las vivencias de pérdida, estas han de asumirse para abonar a la toma de conciencia del individuo que las padece, pero cuando una vivencia, como es el caso de las pérdidas, no se integra, no se asume en la conciencia, dado el grado de amenaza que representa, -es que algunas veces estas experiencias llegan a representar un indicio o signo de muerte-, ante semejante realidad, se torna apremiante un significado, que mengüe el grado de amenaza de aquello que se valora tan dañino. Esto se logra, cuando se consigue designar un nuevo y distinto sentido del que originalmente se poseía sobre la experiencia de perder. Es el camino de la resignificación, el que posibilita al ser humano continuar su óptimo desarrollo, dado que si no se logra todo aquello que bosqueje una pérdida, esta repercutirá dañosamente en quien no ha llegado a actualizar el significado y sentido de perder.

De lo anterior se concluye que, las vivencias de pérdida y la resignificación de las mismas, son asuntos que se corresponden mediante vínculos indisolublemente ligados, pues vivencia y significado constituyen la experiencia de saberse vivo. Por su parte, resignificar es una derivación ulterior del acto de comprender, interpretar y asumir la posición que se tiene ante el mundo, pero con la particularidad de ampliar, cambiar, adecuar, complementar o renovar un significado y un sentido previamente establecido.

Se concluye esta sección, destacando el acopio de aprendizajes a partir de resignificar las vivencias de pérdidas, en íntima relación con el potencial de desarrollo, pues desde el momento en que se asigna un sentido que favorece la integración de una experiencia que antes fue amenazante, es un signo de desarrollo de las potencialidades personales. Son pues las pérdidas y su resignificación, agentes promotores del desarrollo y la adquisición de aprendizajes significativos.

## **Conclusiones sobre la facilitación colaborativa.**

Y para terminar esta sección en torno al trabajo colaborativo desempeñado en conjunto con Abril, considero que me brindó posibilidades insospechadas. De modo que, los contenidos revisados, las actividades desempeñadas y el acompañamiento brindado al grupo, se potencializó a razón de la complementariedad de perspectivas, conocimientos y recursos personales. Además, considero que la propuesta de trabajo colaborativa se hermana con la propuesta de trabajo de acompañamiento y facilitación, pues creo que dadas las circunstancias y contextos actuales en nuestra región, es obligado trabajar en conjunto, a efecto de hacer frente a la realidad de inseguridad que hoy se vive.

Hacer un ejercicio retrospectivo de consciencia me permite darme cuenta que, en interacción con un grupo de trabajo como el conformado, me llevó a vivirme pleno, es decir, que mi vivencia de trabajar con personas ha sido una suerte de encanto del que cada día disfruto más. Entonces pues, mi experiencia de cara al grupo, es sencillamente satisfactoria y llena de aprendizajes significativos, del tipo que alcanzan mis actos más cotidianos y simples, para observarlos en aras a emprender reformas. Fue el grupo, esta idílica nueva familia, la que me brindó esta insospechada, pero a la vez, intencionada posibilidad de relación entre personas que se respetan. Es de cara a esta forma de relación, que se gestan nuevas posibilidades de ser y obrar para quienes conformamos el organismo grupal. Fue el grupo, esta segunda, tercera, etc., oportunidad necesaria para continuar; fue un verdadero gusto estar ahí para trabajar en esta búsqueda conjunta de nuevas posibilidades.

Este trabajo es una mera aproximación a la experiencia de un grupo de personas, a las cuales, concluido el taller no se les dio seguimiento, por lo que su experiencia, aquí plasmada, de seguro ha cambiado. Se agradece a los que se tomaron el tiempo de hacer el viaje con los facilitadores y participantes del taller y fueron testigos de su avance a través de las líneas de este documento.

## REFERENCIAS

- American Cancer Society (2015). "Cuando el final está cerca", en *American Cancer Society*,  
Recuperado de: <http://www.cancer.org>  
Consultado el: 15 de abril de 2015
- Astudillo, W., Mendinueta, C., y Casado, A. (2007). "Cómo afrontar mejor las pérdidas en cuidados paliativos", *Revista de la Sociedad Española del Dolor*, Vol.14, Núm. 7, pp. 7511-526.  
Disponible en:  
[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1134-80462007007700007](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1134-80462007007700007)  
Consultado el: 20 de abril del 2016
- Barceló, B. (2003). "Estar presente: una manera de hacer", en Barceló, B. (2003). *Crece en grupo*. Pp.131 -149. España: Desclée de Brouwer
- Berger y Luckman (1968). *La construcción social de la realidad*. Argentina: Amorrortu.
- Behr, M. (2009). "Constructing Emotions and Accommodating Schemas: A model of self-exploration, symbolization, and development", *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, Vol. 8, Núm. 1, pp. 44-62.  
Disponible en:  
<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14779757.2009.9688480?journalCode=rpcp20>  
Consultado el: 17 de febrero del 2016
- Cabodevilla, E. I. (2007). "Las pérdidas y sus duelos", *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, Vol. 30, Suplemento 3, pp. 163-176.  
Recuperado de: [scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1137...](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1137...)  
Consultado el: 22 de marzo del 2016
- Cardona A., D., y Agudelo G., H. B. (2005). *Construcción cultural del concepto calidad de vida*. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, enero-junio 20105, Núm. 23, Vol. 1, pp. 79-90.
- Caruso, I. (2013). *La Separación de los Amantes*. México D.F.: Grupo Editorial Siglo Veintiuno.
- Cervantes, S. (2015) "Avatares de un adiós: hacia la resignificación del duelo", en Zohn, M., T., Gómez, G., E., N., y Enríquez, R., R. (2015). *La psicoterapia frente al bienestar y al malestar*. Guadalajara, México; ITESO; Universidad de Guadalajara: Editorial Universitaria
- Corey, G. (1981). "El enfoque grupal centrado en la persona", en Corey (1981). *Teoría y Práctica de la terapia grupal*, pp. 321-352.
- Dethlefsen, T.y Dahlke, R. (2013). *La enfermedad como camino*. México Distrito Federal: DEBOLSILLO.

- Freud, S. (1979). *Trabajos sobre metapsicología y otras obras. Duelo y Melancolía*, Vol. XIV. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu Editores.
- Garza A. (2011) "*El proceso de duelo, un Proceso de Crecimiento*", Trabajo de Grado para obtener la Maestría en Desarrollo Humano, Guadalajara, Jalisco: ITESO
- Gendling (1964). "A theory of personality change", in Philip Worchel & Donn Byrne (Eds.) (1964). *Personality Change*, Chapter four, New York: John Wiley & Sons  
Recuperado de: [https://focusing.org/pdf/personality\\_change.pdf](https://focusing.org/pdf/personality_change.pdf).  
Consultado el:31 de mayo del 2016
- Gómez Compeán, L. (2006) "*Vivencias experimentadas a partir de la pérdida de un ser querido, evidencias sobre un taller de autoestima con un grupo de mujeres de la colonia revolución, en Tlaquepaque, Jalisco*" Trabajo de Grado para obtener la Maestría en Desarrollo Humano, Guadalajara, Jalisco: ITESO
- Gómez, Gómez, E. N. (2013) "La interdisciplinariedad. Hacia nuevos derroteros en la formación de psicoterapeutas", en Zohn, T., Gómez, E. N, Enríquez, R. (2013). *Psicoterapia Contemporánea: Dilemas y perspectivas*, Guadalajara, México: ITESO: Universidad de Guadalajara; León, México: Universidad Iberoamericana, plantel León; Puebla, México: Universidad Iberoamericana Puebla.
- Heller, A. (1977). "Sobre el concepto abstracto de la vida cotidiana", pp. 19-26, en Heller. A. (1977) *Sociología de la vida cotidiana*. Barcelona: Ediciones Península.
- Herceg, J., S. (2012). "Vida cotidiana e interculturalidad. Indicaciones metodológicas sobre el mirar". *Revista Faro*, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Playa Ancha Valparaíso, Chile. Núm. 15, Conferencia.  
Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4159955>  
Consultado el: 27 de febrero del 2014
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, P. (1991). *Metodología de la Investigación*. Edo. de México, México: Mcgraw - Hill interamericana de México, S.A. de C.V.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2014). *INEGI Instituto Nacional de Estadísticas y Geografía*.  
Recuperado de:  
<http://www.inegi.org.mx/inegi/contenidos/espanol/prensa/Contenidos/estadisticas/2014/familia0.pdf>  
Consultado el: 27 de febrero del 2014
- Kübler Ross, E. (2014). Sobre el miedo a la muerte. En E. Kübler Ross, *Sobre la Muerte y los Moribundos* (págs. 13 - 24). México D.F.: Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.
- Lindón, A. (2000). *La vida cotidiana y su espacio temporalidad*. México: Anthropos Editorial.
- Muñoz Polit, M. (2009). *Emociones, sentimientos y necesidades. Una aproximación humanista*, Buenos Aires, Argentina: Editorial Independiente IDEAZAPATO - ARAUCARIA

- Palau, F. (2013) *Las vivencias de personas que han tenido la pérdida por muerte de un ser querido sin estar conscientes de transitar un proceso de duelo, desde la perspectiva del Desarrollo Humano*, Trabajo de Grado para obtener la Maestría en Desarrollo Humano. Guadalajara, Jalisco: ITESO
- Quecedo Lecanda, R., y Castaño Garrido, C. (2002). "Introducción a la metodología de investigación cualitativa", *Revista de Psicodidáctica* (14), pp. 5-39.
- Real Academia Española ( 2015). Diccionario de la lengua española Recuperado de: <http://www.rae.es>. Consultado el: 15 de octubre del 2016
- Rodríguez, F. (2014). *La co-enseñanza, una estrategia para el mejoramiento educativo y la inclusión*. *Revista Latinoamericana de Educación Inclusiva*. Núm. 8, Vol. 2, pp. 219-233.  
Recuperado de: <http://www.rinace.net/rlei/numeros/vol8-num2/art11.pdf> Consultado el: 30 de abril del 2016
- Rogers, C. (2013). *El proceso de convertirse en persona* (Octava reimpresión en México agosto 2013 ed.). Ciudad de México, México D.F., México: Ediciones Culturales Paidós, S.A. de C.V.
- Rogers, C. (1985). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*, Buenos Aires, República Argentina: Ediciones Nueva Visión SAIC.
- Rogers, C. (1973). *Grupos de encuentro*. Buenos Aires Amorrortu.
- Schutz, A. y Nathanson, M. (comp). (1995). *El problema de la realidad social*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Segrera, A., Cornelius-White, J., Behr, M., y Lombardi, S. (Edits.) (2014). *Consultorías y psicoterapias centradas en la persona y Experienciales. Fundamentos, perspectivas y aplicaciones*. Buenos Aires, Argentina: Gran Aldea Editores.
- Scheifler A. X. (2009) *En busca del sentido de la vida*, 2ª edición, México: Trillas
- Stake, R., E. (2007). *Investigación con estudios de caso*. Madrid: Ediciones Morata.
- Taylor, S. J., y Bogdan, R. (1987) *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*, Madrid: Paidós Ibérica
- Zinker, J. (1977) *El proceso creativo en terapia gestáltica*, Madrid: Paidós Ibérica

## APÉNDICES

### Apéndice 1. “Cuestionario de Inicio de Taller”

**Fecha:**

**Nombre:**

**Actividad a la que se dedica:**

**Edad:**

**Estado civil:**

**Grado de estudios:**

¿Para qué estoy aquí?

¿Qué espero de este taller?

¿Qué sé sobre la pérdida?

¿Conozco cuáles son mis sentimientos en momento de pérdida?

¿Cuáles son las pérdidas que experimento cotidianamente?

¿Qué me gustaría aprender sobre el sentido de mis pérdidas cotidianas?

¿Qué me comprometo a hacer para lograr estos objetivos?

## Apéndice 2 “Cuestionarios de Cierre de Sesión”

**Fecha:**

**Nombre:**

Por favor, evalúa los aspectos que se indican. Para facilitar la tarea, utiliza la escala siguiente:

1	2	3	4	5
Muy deficiente	Deficiente	Suficiente	Buena	Muy buena

<b>Evalúe los siguientes aspectos del taller</b>	<b>Muy deficiente</b>	<b>Deficiente</b>	<b>Suficiente</b>	<b>Buena</b>	<b>Muy buena</b>
Calidad del contenido					
Ha aportado nuevas perspectivas a tu visión de las cosas					
Conocimientos adquiridos					
Relevancia de la información a mis necesidades					
Relación de los facilitadores con los participantes					
Cómo evalúas tu participación en el taller					
Materiales y recursos					
Ha respondido a tus expectativas					

Describe algo importante que aprendiste

¿Qué te gustó más de la sesión?

¿Qué te gustó menos de la sesión?

### Apéndice 3. “Cuestionario de Medio Camino”

**Fecha:**

**Nombre:**

Por favor, evalúa los aspectos que se indican. Para facilitar la tarea, utiliza la escala siguiente:

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Muy deficiente	Deficiente	Suficiente	Buena	Muy buena

<b>Evalúe los siguientes aspectos del taller</b>	<b>Muy deficiente</b>	<b>Deficiente</b>	<b>Suficiente</b>	<b>Buena</b>	<b>Muy buena</b>
Horario/ formato del taller					
Duración del taller					
Calidad del contenido					
Ha aportado nuevas perspectivas a tu visión de las cosas					
Conocimientos adquiridos					
Relevancia de la información a mis necesidades					
Relación de los facilitadores con los participantes					
Cómo evalúas tu participación en el taller					
Materiales y recursos					
Ha respondido a tus expectativas					

Si el propósito del taller es que los participantes reconozcan el sentido que tienen las actividades que realizan en la vida cotidiana. ¿Cuáles han sido sus aprendizajes más significativos?

¿Qué he aprendido de mi misma/o hasta el momento?

¿Qué modificaría del taller?

¿Qué conservaría del taller?

¿Qué ha facilitado mis aprendizajes hasta el

momento? De mí:

De mis compañeros:

De los facilitadores:

¿Qué ha obstaculizo mis aprendizajes hasta el momento?

De mí:

De mis compañeros:

De los facilitadores:

Comentarios:

#### Apéndice 4. “Cuestionario de Fin de Taller”

**Fecha:**

**Nombre:**

Por favor, evalúa los aspectos que se indican. Para facilitar la tarea, utiliza la escala siguiente:

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Muy deficiente	Deficiente	Suficiente	Buena	Muy buena

<b>Evalúe los siguientes aspectos del taller</b>	<b>Muy deficiente</b>	<b>Deficiente</b>	<b>Suficiente</b>	<b>Buena</b>	<b>Muy buena</b>
Horario/ formato del taller					
Duración del taller					
Calidad del contenido					
Ha aportado nuevas perspectivas a tu visión de las cosas					
Conocimientos adquiridos					
Relevancia de la información a mis necesidades					
Relación de los facilitadores con los participantes					
Cómo evalúas tu participación en el taller					
Materiales y recursos					
Ha respondido a tus expectativas					

Describe sus aprendizajes más importantes a lo largo del

taller ¿Qué sabes de las pérdidas que no sabías antes?

¿Puedes reconocer las pérdidas del día a día? Menciona algunas

¿Cambió el sentido de las pérdidas que experimentas/experimentaste? Explícalo

¿Qué te gustó más del taller?

¿Qué te gustó menos del taller?

¿Qué facilitó tus aprendizajes?

¿Qué los obstaculizó?

Comentarios:

## Apéndice 5. Programa de la sesión

<b>Curso Taller</b>	<b>La elaboración de la pérdida. Un taller desde el “Enfoque Centrado en la Persona”</b>			
<b>Facilitadora:</b>	<b>Abril Castro y Néstor Velázquez</b>			
<b>Sesión</b>	<b>2</b>			
<b>Fecha</b>	<b>Sábado 26 Septiembre 2015</b>			
<b>Propósito de la sesión:</b>	<b>Conformación del Grupo.</b>			
<b>Actividad</b>	<b>Horario</b>	<b>Duración</b>	<b>Terminación</b>	<b>Acción</b>
Presentación de	10:00	0:15	10:15	Breve Presentación de los facilitadores, entrega de “Cartas de Consentimiento Informado” y “Cuestionarios de Inicio de Taller” a los nuevos miembros del grupo
Acuerdos Grupales	10:15	0:10	10:25	Revisión de expectativas de todos los miembros y de los acuerdos grupales.
Presentación de los participantes	10:25	0:10	10:35	Actividad “La Telaraña”, todos se presentan diciendo cuál es su comida favorita.
Presentación de los participantes	10:35	0:15	10:50	Actividad de presentación “Con las partes del cuerpo”. Se forman dos círculos uno dentro del otro que giran en dirección contraria, los participantes se saludan con diversas partes del cuerpo y dicen algo que les gusta y algo que no.
Presentación de los participantes	10:50	0:10	11:00	Actividad de colaboración “Orden en las Sillas” se les pide que sin hablar puedan organizarse para cumplir diferentes comandos dados por los facilitadores.
Descanso	11:00	0:15	11:15	Descanso
Presentación de las emociones básicas	11:15	0:40	11:55	Se revisó lo que los asistentes sabían de las emociones y su función, posteriormente se hizo la presentación de power point de anagrama “MATEA” para explicar la función adaptativa de las emociones.
¿Qué emociones eran permitidas en casa y cuáles no?	11:55	0:20	12:15	De manera individual se reflexiona sobre las emociones que nos eran permitidas en nuestra niñez, las que no y como han afectado hasta el momento presente la manera en que expresamos las emociones.
Plenaria	12:15	0:30	12:45	Se comparte en pequeños grupos de 3 los hallazgos de la actividad anterior y después se comparte en plenaria.

Cierre	12:45	0:15	13:00	Breve despedida grupal y aplicación del "Cuestionario de Cierre de Sesión".
--------	-------	------	-------	---

## Apéndice 6. Carta de consentimiento informado



### DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y SALUD

#### Maestría en Desarrollo Humano

Periférico Sur Manuel Gómez Morín 8585. Tlaquepaque, Jalisco, México. C.P: 45090. Teléfono +52(33) 3669 3434

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

**Actividad:** Taller “Sentido de las Pérdidas”

**Asignatura:** Taller de Integración II.

**Profesor encargado:** Mtra. Sofía Cervantes Rodríguez

**Alumnos:** Abril Castro y Néstor Velázquez

Al aceptar mi participación en la actividad referida he sido informado de lo siguiente:

1. Que mi participación es totalmente voluntaria y que podré retirarme de la actividad en el momento que yo lo desee sin consecuencia alguna.
2. Que toda la información que proporcione será tratada con confidencialidad y sólo para fines académicos.
3. Que las sesiones donde participe serán (video y) audio-grabadas con fines académicos de supervisión e investigación por parte de los profesores de la Maestría en Desarrollo Humano del Departamento de Psicología, Educación.
4. Que las sesiones serán conducidas por los **Lic. Abril Castro y Néstor Velázquez** alumnos avanzada de la maestría en Desarrollo Humano, bajo la supervisión de la profesora.
5. Que serán un total de 7 sesiones con una duración aproximada de 3 horas, los días y en el horario que se acuerden, en un lugar adecuado para la actividad.
6. Que en caso de requerir o solicitar una atención posterior seré canalizado por la profesora encargada a un servicio adecuado a mis necesidades.
7. Que en caso de tener alguna duda sobre esta actividad podré comunicarme con la profesora de la asignatura, Mtra. Sofía Cervantes Rodríguez, al teléfono 3669 3434 ext. 3279, o al correo electrónico [sophiacr@iteso.mx](mailto:sophiacr@iteso.mx)

---

Nombre completo y firma

---

Lugar y fecha

## Apéndice 7. Cuestionario de Detección de Necesidades.

Fecha \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_

Actividad a la que se dedica \_\_\_\_\_

Edad \_\_\_\_\_

Lee con atención la siguiente serie de preguntas y contesta lo más detalladamente posible.

¿Conoces el significado de la palabra perdida? Defínela

¿Identificas alguna perdida en tu vida? Mencionala

¿Has atravesado alguna perdida recientemente?

¿Cuál ha sido la situación más dolorosa que has vivido?

¿Frente a una situación compleja habitualmente como te procedes?

¿Qué tan frecuentemente experimentas situaciones que te provocan malestar?

¿Con que se relacionan esas situaciones?

¿Reconoces el sentido que tienen las perdidas en tu vida? Escríbelo

¿Cómo hago para encontrarle sentido a mi situación de perdida?

Ante situaciones estresantes tus emociones toman control o tus pensamientos

Reconoces cuál es tu emoción predominante, escríbela

Gracias por tu participación

**Apéndice 8. Tabla 1. Cronograma del taller**

<b>Número de Sesión</b>	<b>Fecha de Sesión</b>	<b>Propósito de Sesión</b>
1	19-sep-15	Presentar a los facilitadores y los participantes del taller. Establecer acuerdos dentro del taller.
2	26-sep-15	Integrar el Grupo. Introducir al conocimiento de cinco emociones básicas.
3	03-oct-15	Promover el reconocimiento de las propias pérdidas y las emociones que las acompañan.
4	10-oct-15	Promover el reconocimiento de las propias pérdidas y las emociones que las acompañan.
5	17-oct-15	Reconocer el objeto perdido y lo que el objeto perdido se llevó de ellos.
6	31-oct-15	Reconocer lo que han aprendido y cómo han cambiado a raíz de las pérdidas.
7	07-nov-15	Reconocer los aprendizajes dejados por las pérdidas.

**Apéndice 9. Tabla 3. Fuentes de información y sus claves.**

<b>Sesión</b>	<b>Transcripciones</b>	<b>Videograbaciones</b>	<b>Audio Grabaciones</b>	<b>Bitácora de cada sesión</b>	<b>Cuestionarios</b>
<b>S1</b>	T1	V1	A1	B1A B1N	CIS/ CCS
<b>S2</b>	T2	V2	A2	B2A B2N	CCS
<b>S3</b>	T3	V3	A3	B3N	CCS
<b>S4</b>	T4	V4	A4	B4A B4N	CCS
<b>S5</b>	T5	V5	A5	B5A B5N	CCS
<b>S6</b>	T6	V6	A6	B6A B6N	CCS/CMC
<b>S7</b>	T7	V7	A7	B7A B7N	CCS/CF

**Apéndice 10. Tabla 4. Respuestas a las preguntas abiertas del “Cuestionario de Inicio de Taller”**

Cuestionario de Inicio de Taller			
Reactivo	Rita	Oli	Alicia
¿Para qué estoy aquí?	Para aprender.	Para crecer.	Para trabajar pérdidas, duelos o ciclos pendientes por cerrar.
¿Qué espero de este taller?	Encontrar herramientas para sanar.	Crear, crecer y ser.	Aprender técnicas para manejar estos eventos de la mejor manera posible y sentirme bien.
¿Qué sé sobre la pérdida?	Que es muy dolorosa.	La he experimentado en varias ocasiones, solo la he vivido.	Que ocurre a diario, algunas son pequeñas sin importancia y otras si me llegan a afectar.
¿Conozco cuáles son mis sentimientos en momento de pérdida?	Coraje, depresión.	Me duele el corazón y el abdomen, me aislo de toda persona, me encierro en casa o recámara.	Si.
¿Cuáles son las pérdidas que experimento cotidianamente?	No alcanzar a hacer cosas o dejar pendientes por hacer otras cosas.	Amistades, relaciones.	Objetos, situaciones triviales, etc.
¿Qué me gustaría aprender de mis pérdidas cotidianas?	Saber manejarlas.	Como enfrentar con gallardía, con dignidad, con resignación.	Tomarlas con sentido común, con naturalidad.
¿Qué me comprometo a hacer para lograr estos objetivos?	Lo que sea necesario.	Las herramientas que se me ofrecen tomarlas en serio y aplicarlas.	Participar.

**Apéndice 11. Tabla 5. Respuestas a las preguntas abiertas de los “Cuestionarios de cierre de Sesión”, sesiones: 1 y 2.**

“Cuestionarios de Cierre de Sesión”		
<b>Fecha de Sesión</b>	<b>19-sep-15</b>	<b>26-sep-15</b>
<b>Número de Sesión</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>1. Describa algo importante que aprendiste.</b>	Temor a la confrontación.	Hacerse consciente de sus emociones. Ver sus fortalezas y debilidades. Entender el peso de lo vivido en la infancia en el hoy.
<b>2. ¿Qué te gustó más de la sesión?</b>	El grupo y la energía de los facilitadores.	Los asuntos y experiencias compartidas en plenaria. La teoría sobre emociones. Las actividades realizadas.
<b>3. ¿Qué te gustó menos de la sesión?</b>	No se respondió a este reactivo.	Mayor alusión a autores revisados. Participar más. No hay inconformidad.

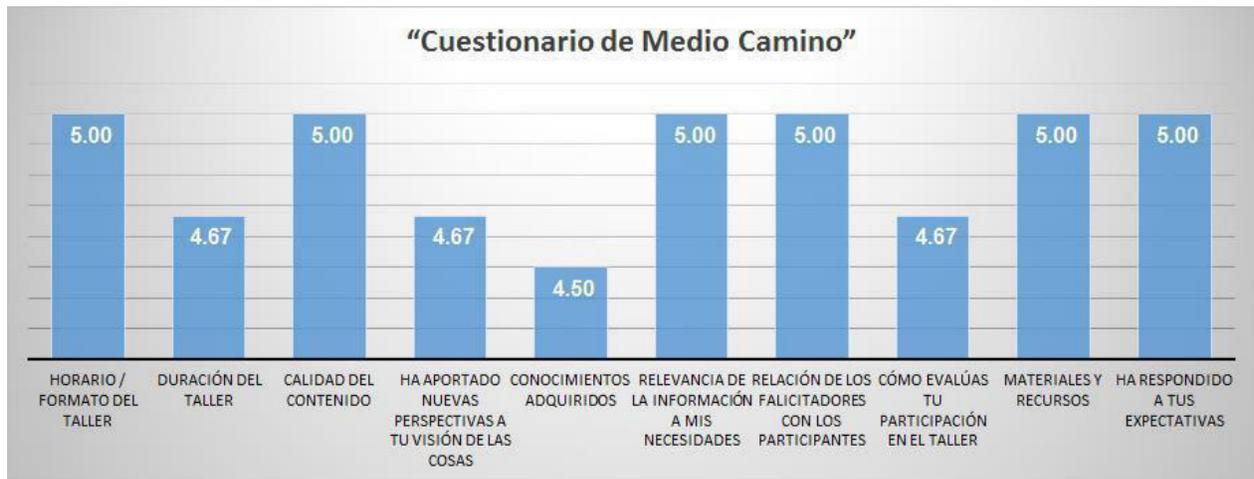
**Apéndice 12. Tabla 6. Respuestas a las preguntas abiertas de los “Cuestionarios de cierre de Sesión”, sesiones 3 a 5.**

“Cuestionarios de Cierre de Sesión”			
Fecha de Sesión	03-oct-15	10-oct-15	17-oct-15
Número de Sesión	3	4	5
<b>1. Describa algo importante que aprendiste.</b>	El miedo como emoción común en todos los integrantes del grupo. La importancia de las emociones.	Los diferentes estados de ánimo. La pérdida como detonador de crisis. Conocer las vivencias de otros frente a la vida.	A ver de otras formas o de otra forma una situación que todo se lleva algo de nosotros.
<b>2. ¿Qué te gustó más de la sesión?</b>	Los conocimientos. La actitud grupal positiva. Todo.	La atmósfera grupal. Los contenidos revisados y lo compartido en grupo.	Encontrar otro significado a lo que pasó.
<b>3. ¿Qué te gustó menos de la sesión?</b>	Todo gusto. Deciden no contestar este reactivo.	Todo gusto. Deciden no contestar este reactivo.	Todo me gusta, excelente.

**Apéndice 13 Tabla 7. Respuestas a las preguntas abiertas de los “Cuestionarios de cierre de Sesión”, sesiones 6 y 7.**

“Cuestionarios de Cierre de Sesión”		
<b>Fecha de Sesión</b>	<b>31-oct-15</b>	<b>07-nov-15</b>
<b>Número de Sesión</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>1. Describa algo importante que aprendiste.</b>	Encontrar sentido a las situaciones. La propia emocionalidad. En cada pérdida hay una o varias ganancias.	Nuevos significados y sentidos a las vivencias de pérdida
<b>2. ¿Qué te gustó más de la sesión?</b>	Descubrir cosas nuevas. Conocer las emociones. El ambiente de trabajo.	Los nuevos significados para las pérdidas. Los conocimientos de los facilitadores. El grupo de trabajo conformado.
<b>3. ¿Qué te gustó menos de la sesión?</b>	Todo gusto. Deciden no contestar este reactivo.	Todo gusto. La corta duración del taller.

## Apéndice 14. Gráfico 1.2 “Cuestionarios de Medio Camino”



## Apéndice 15. Bitácora de Sesión

**Sesión: 5**

**1. Datos de identificación de la sesión.**

**Título de la intervención: “La elaboración de las pérdidas. Un taller desde el Enfoque Centrado en la Persona”**

**Nombre de los facilitadores: Abril Castro y Néstor Velázquez**

**Sesión: 5**

**Fecha: Octubre 17 de 2015 Hora de inicio:  
10:00 am**

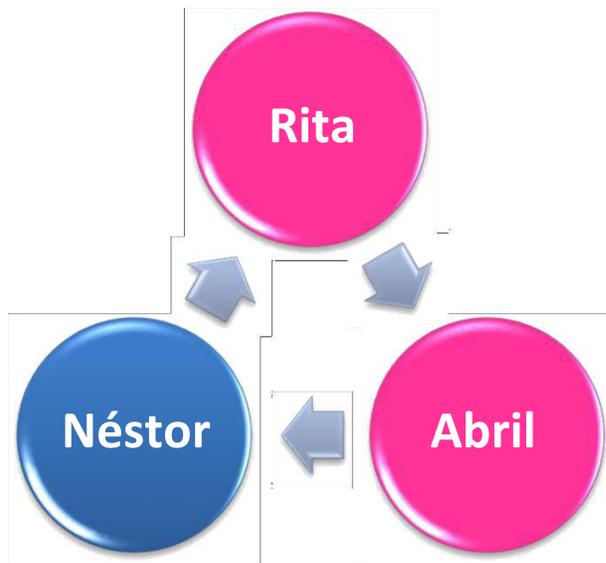
**Hora de terminación: 01:00 pm**

**Lugar de la intervención y Espacio Físico: Aula de un Centro Universitario.**

**Descripción del espacio físico:** Salón de aproximadamente 96 metros cuadrados, provisto de puerta, ventanas con vidrios y celosías, cortinas, bancas con paleta de apoyo, escritorio, dos pintarrones, cañón para proyección y pantalla de proyección.

Las sillas se colocaron en un polígono de cuatro lados. El lugar favorecía las actividades desarrolladas puesto que brindaba una atmosfera cerrada y segura a razón de que las aulas laterales se encontraban vacías. La orientación del edificio y el aula brindó una temperatura fresca que propició que quienes nos situábamos dentro del aula percibiéramos una temperatura fresca constante.

**Croquis de ubicación:**



**Datos socioeconómicos de los participantes:**

NOMBRE	EDAD	GRADO DE ESCOLARIDAD	ESADO CIVIL	NUMERO DE HIJOS	CONSENTIMIENTO
“Oli”	58	Secundaria			Si

“Rita”	52	Preparatoria			Si
		Doctorado			Si
	60	Maestría			Si
	33	Licenciatura			Si
“Andrea”	22	Estudiante Licenciatura			Si
	52	Licenciatura			Si

**Lista de asistencia de los participantes:**

LISTA DE ASISTENCIA								
NOMBRE	SESIÓN 1 19-sep- 15	SESIÓN 2 26-sep- 15	SESIÓN 3 03-oct- 15	SESIÓN 4 10-oct- 15	SESIÓN 5 17-oct- 15	SESIÓN 6 24-oct- 15	SESIÓN 7 31-oct- 15	SESIÓN 8 07-nov- 15
“Oli”	A	A	A	A	F			
“Rita”	A	A	A	A	A			
	F	A	A	A	F			
“Alicia”	F	A	F	A	F			
	F	A	F	F	F			
	F	A	F	F	F			
	F	A	F	A	F			

<b>A</b>	<b>Asistencia</b>
<b>F</b>	<b>Falta</b>

**2. Propósitos y actividades de la sesión:**

Que los participantes, reconozcan un objeto perdido y lo que el objeto perdido se llevó de ellos.  
Que los participantes identifiquen entre los pasajes de sus experiencias, el acontecimiento que los llevo a experimentar una pérdida de las llamadas significativas, entendidas como aquellos eventos históricos de la propia experiencia que entrañaron conmoción y dolor emocional para el individuo que los atestigua a razón del grado de valoración empleado en el objeto perdido. Al referirnos al “Objeto Perdido”, este, bien puede ser un bien material, un animal, un contexto o escenario, una facultad, un

miembro corporal, una persona, o cualquier cosa en la que exista una inversión afectiva. Una vez identificado el llamado "Objeto Perdido", será tarea del facilitador y los participantes del taller analizar para averiguar, lo que ese objeto perdido se llevó consigo.

Las actividades realizadas fueron:

10:00 - 10:20 Diez minutos en espera del arribo de los asistentes. Saludos, introducción, ¿Cómo llegamos? Breve recapitulación de la sesión anterior.

10:21 - 11:00. Actividad "Lectura de cuento: Solo por Amor de Jorge Bucay". Se da lectura al cuento, posteriormente se hace reflexión grupal sobre el contenido del cuento, identificando las Pérdidas que experimentamos al estar en relación con otros.

10:01 - 11:15. Descanso.

11:16 - 12:30 Actividad "Reconociendo lo que la perdida se llevó de mí": Los participantes escogen un globo en el que escriben el objeto perdido y lo que se llevó de ellos, una vez que tengan listos sus globos salimos del aula para proceder a soltarlos para que se eleven al cielo.

12:31 - 12:45 Aplicación del "Cuestionario de evaluación de la sesión".

12:46 - 13:00 Cierre y despedida.

### Fuente de obtención de recursos

Actividades "Paisaje de emociones" y ¿Qué emociones me son más familiares?

El cuento de Jorge Bucay, la actividad "Reconociendo lo que la pérdida se llevó de mí" fue sugerida por nuestra asesora.

<https://books.google.com.mx/books?id=21OlpWRNXX8C&pg=PA77&dq=solo+por+amor+jorge+bucay&hl=es&sa=X&ved=0CBoQ6AEwAGoVChMIsavWuLHMyAIVR6qACh08HAdc#v=onepage&q=solo%20por%20amor%20jorge%20bucay&f=false>

### Recursos utilizados:

Hojas de reúso, cartulina, gafetes, plumas, marcador permanente, plumones y borrador para pintarrón, pintarrón, globos con helio, audio grabadoras, trípode y videocámara.

Repl ón	3. Trabajo realizado
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	Saludos, introducción, ¿Cómo llegamos? Breve recapitulación de la sesión anterior. Conversación sobre lo acontecido durante la semana, destacando situaciones y contextos en los que se registren hallazgos relacionados con los contenidos revisados en el transcurso del taller. ¿Qué hice? Comencé dando la bienvenida a Rita mediante un saludo con la mano, invitándola a tomar asiento para dar inicio a la sesión número cinco de nuestro taller. Le entregue el gafete con su nombre y le di también hoja y pluma para que tomara nota si así lo deseaba de lo que considerara pertinente de ser anotado. Como de costumbre me mostré cordial y respetuoso con Rita, una vez que ella estuvo sentada la invité a que juntos hiciéramos una síntesis de lo revisado durante la sesión cuatro. ¿Para qué?

<p>12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25</p>	<p>El objetivo de hacer una síntesis de la sesión anterior fue: que la asistente de la sesión retomara la pérdida elegida y revisada en la sesión anterior para que de esa forma, Rita, entrara de lleno en materia, sin tener que emplear tiempo para elegir una pérdida y así mismo para que ante la invitación, Rita recuperara los conocimientos adquiridos durante las sesiones que antecedieron a esta, es decir, que esta recapitulación persigue el objetivo de situarnos en un punto en tránsito hacia una dirección con lo que se busca dar continuidad y secuencia a los contenidos del taller.</p> <p>¿Qué resultados obtuve?</p> <p>Que Rita centrara su atención en la pérdida elegida la semana anterior para partir de este punto sin tener que distraer tiempo y atención en localizar una pérdida distinta y si acaso ella decidía elegir otra, al realizar la síntesis, ella tuvo la posibilidad de recordar y retomar lo aprendido hasta aquel momento. Gracias a la síntesis propuesta de mi parte tan Rita como yo Abril pudimos ubicarnos en el ahora y el aquí del taller y la sesión.</p>
<p>26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56</p>	<p>Actividad "Lectura de cuento: Solo por Amor de Jorge Bucay":</p> <p>¿Qué hice?</p> <p>Abril dio lectura al cuento de Jorge Bucay llamado Solo por Amor. Reunidos en formación triangular a razón de que Rita fue la única participante que se presentó en esta reunión, Abril dio cabal lectura del cuento denominado Solo por amor. Rita y yo la escuchamos atentamente a la vez que tomaba anotación de frases, ideas, personajes y eventos acontecidos en el relato con el objeto de no olvidarlos al término de la lectura.</p> <p>¿Para qué?</p> <p>El objetivo que perseguía la lectura del cuento mencionado anteriormente, fue: que la participante atestiguara en el relato, las numerosas pérdidas que el protagonista del cuento sufrió con el noble fin de reunirse con el amor de su vida. El objetivo de escuchar el cuento de Bucay, fue: que la Asistente del taller identificara y reconociera que las pérdidas que las personas vamos experimentando durante nuestra trayectoria vital, se llevan consigo partes de nosotros, no podía ser más adecuada la lectura que describe de forma puntual y contundente lo que su protagonista perdió en un proceso de automutilación que lo transforma en un individuo mutilado, dolido, incompleto, percepción similar a la que una persona tiene de sí misma cuando la vida le arranca algo que valora, es decir, cuando se pierde algo que es altamente valorado.</p> <p>¿Qué resultados obtuve?</p> <p>Que la participante atestiguara en primera persona lo que sus propias pérdidas se llevaron de ella y que en el proceso le causaron heridas y posteriores cicatrices. Que la participante reconociera que durante el proceso de vivir, vamos sufriendo mutilaciones como resultado de nuestra interacción con el mundo, con las personas, con las situaciones, con los contextos y que todas estas pérdidas, en mayor o menor medida se llevan algo de nosotros, como dice la canción de Joan Manuel Serrat, las pérdidas son: "reliquias de mi cuerpo que pierdo en cada herida", esas son las pérdidas de la vida cotidiana pequeñas muertes que experimenta el ser humano en su peregrinar por el mundo.</p> <p><b>¿Qué evidencias obtengo de ello?</b> Audio y video grabaciones almacenadas en dispositivos electrónicos.</p> <p>Descanso:</p> <p>¿Qué hice? Se invitó a la participante a tomar un descanso de quince minutos.</p>

57 ¿Para qué? El objetivo de que tomaran una pausa fue: que los asistentes tuvieran oportunidad  
58 de refrescarse, tomar algún refrigerio, así como hacer uso de los servicios.

59 ¿Qué resultados obtuve? Que una vez transcurrido el tiempo del descanso la asistente  
60 regreso con renovados bríos para continuar con las actividades del taller.

61 ¿Qué evidencias obtengo de ello? Audio y video grabaciones almacenadas en dispositivos  
62 electrónicos.

63 Actividad "Reconociendo lo que la pérdida se llevó de mí"

64 ¿Qué hice?

65 Se invitó a los asistentes de la sesión incluyéndome a elegir un globo de entre los diferentes  
66 colores que teníamos, se pusieron al alcance de la participante y facilitadores varios plumones  
67 de diferentes colores y se indicó: que en la superficie del globo escribiéramos con el o los  
68 plumones, lo que la pérdida elegida o alguna otra se llevó consigo de nosotros, es decir, que  
69 se invitó a hacer una reflexión sobre las ausencias adquiridas por medio de la pérdida.

70 Una vez que todos terminamos de escribir todo aquello que la pérdida se llevó de cada uno  
71 de nosotros, convoque al grupo a salir de aula para encaminarnos por el pasillo del edificio  
72 hasta un punto del pasillo en que existiera amplio acceso al cielo, uno a uno fuimos soltando  
73 el globo en el que minutos antes escribimos aquello que las pérdidas se llevaron de nosotros.  
74 Precisamente antes de soltar el globo cada uno expreso "agradezco la enseñanza y te  
75 perdono el modo" refiriéndose a la persona, situación, contexto, etc. que se llevó parte de  
76 nosotros, al momento de terminar la frase, soltamos el globo uno a uno y observamos como  
77 el globo se perdió en el firmamento.

78 Ya desde esta actividad se advierte que las pérdidas son en última instancia una adquisición  
79 de carácter obligado puesto que exige a quien la padece a adquirir una ausencia.

80 ¿Para qué?

81 El objetivo de la actividad fue: que los participantes del taller, reconociéramos primeramente,  
82 la existencia de una o más de una pérdida, una vez que ya se ha reconocido la existencia de  
83 aquella pérdida significativa, los asistentes reconocieron aquello que la pérdida se llevó de  
84 ellos, es decir, la actividad sirvió para que los participantes concibieran que las pérdidas se  
85 llevan fragmentos de quien las vive, dejando ausencias en quien las padece. Entonces pues,  
86 la actividad sirvió para asumir que cuando se pierde algo que es particularmente valorado, la  
87 separación de aquello que se valora implica ausencias y vacíos para quien lo vive,  
88 revelándose así algunos de los motivos que imprimen dolor a la vivencia de perder.

89 ¿Qué resultados obtuve?

90 Que los participantes expresaran los vacíos causados como resultado de la ausencia que  
91 impone el contundente e irreversible acto de perder, al momento en que los asistentes  
92 desempeñaron la tarea de escribir en las paredes del globo lo que sus pérdidas se llevaron  
93 de ellos, de forma consiente o no comenzaron a resignificar la experiencia de perder, pues  
94 este acto concreto de escribir sobre el globo, abona al propósito de establecer vínculos  
95 relacionales con la experiencia de perder, es decir, que lleva luz a aquella tormentosa y  
96 obscura experiencia de perder lo valorado, dotando a este acto de un halo redentor que  
97 resignifica la experiencia tormentosa en una experiencia reflexionada, mejor entendida y  
98 distinta de la que se poseía antes del ejercicio, siendo esta nueva experiencia regularmente  
99 menos amenazante de lo que solía ser antes de llevarle luz.

100 ¿Qué evidencias obtengo de ello? Audio y video grabaciones almacenados en medios  
101 electrónicos.

102 Aplicación del "Cuestionario de evaluación de la sesión".

103	¿Qué hice? Se entregó a la participante el "Cuestionario de evaluación de la sesión"
104	¿Para qué? Para que lo contestara y mediante el análisis de la información suministrada por
105	la participante, obtener una idea cabal sobre la percepción particular de cada asistente
106	respecto de los contenidos del taller así como sus expectativas, la forma en que se vivieron
107	durante la sesión y sus intereses respecto al taller.
108	¿Qué resultados obtuve? Información valiosa y de primera mano que muestra el grado de
109	satisfacción de los asistentes respecto de la sesión, sus expectativas, sus intereses, sus
100	aprendizajes así como lo que menos les agrado de la sesión.
111	¿Qué evidencias obtengo de ello? Cuestionario material contestado en el que los asistentes
112	evalúan la sesión. Audio y video grabaciones, almacenadas en dispositivos electrónicos.
113	Cierre y despedida.
114	¿Qué hice?
115	Invite a la participante a que nos compartiera como terminaba a sesión que terminaba.
116	¿Para qué?
117	El propósito de que la asistente del taller nos compartiera sus impresiones finales sobre la
118	sesión, sirvió al objetivo de que la asistente del taller sintetizara los aprendizajes o pasajes
119	más significativos de la sesión, para que dichos conocimientos y/o pasajes se procuraran un
120	lugar en la conciencia de la participante y de esta forma ella termino la sesión llevándose
121	consigo acontecimientos y aprendizajes que se suman a su acervo experiencial que sirven al
122	propósito de potencializar un posible cambio en sus patrones de pensamiento y conducta.
123	¿Qué resultados obtuve?
124	Que la practicante terminará al reunión expresando haberse sentido satisfecha con la sesión,
125	agradecida por el tiempo que dos profesionales le brindamos. Al retirarse, ella se expresó
126	agradecida por el soporte brindado a su persona cuando durante la sesión se sintió más
127	vulnerable.
128	Ya cuando iba camino a la puesta para retirarse, la participante, libre y espontáneamente
129	pregunto a los facilitadores si podía abrazarnos, a lo que con entero gusto y disposición
130	respondí: por supuesto que sí, que me daba mucho gusto que lo dijera porque personalmente
131	yo gusto de los abrazos.
132	<b>Rita:</b> "Como este ahora en en esta sesión aprendí a ver he de de otra forma o de otras formas
133	una situación".
134	<b>4. Ampliación de consciencia, aprendizajes, cambios observados y narrados:</b>
135	Durante el transcurso de la sesión pude observar ampliamente a Rita a razón de que en esta
136	ocasión ella fue la única persona que asistió a la reunión. No obstante en un principio me
137	lamente por este hecho, el saber que prepare material y actividades para un grupo de al
138	menos cinco personas y que por la razón que fuera, decidieran simplemente no asistir, me
139	lleno de incertidumbre puesto que aunque a mí me parecía que en las reuniones que
140	antecedieron a esta las participantes se habían retirado de la sesión motivadas para continuar
141	asistiendo al taller, la realidad que se me manifestaba vívidamente, me mostraba lo contrario,
142	me sentí contrariado y en momentos intolerante ante semejantes demostraciones de lo que
143	bien podía yo asumir como desinterés, recuerdo que me preguntaba ¿Qué paso? ¿no es
144	cierto que ellas quedaron muy formales de regresar hoy para continuar revisando los asuntos
145	relativos a las pérdidas de la vida cotidiana, ¿entonces que paso?
146	<b>Consciencia</b> Atestigüe en primera fila el proceso de toma de consciencia que Rita ha vendido
147	desempeñando al escucharle expresarse desde lo profundo de su ser. Verla y escucharla
148	cuando me compartía sobre un particular acontecimiento en su vida que la marco a razón del

149 superlativo grado de violencia implícita y altísimo grado de emotividad participante en su  
150 relato, me llevo a que su mundo se me revelara pues al escuchar algunos de los detalles  
151 macabros de tan dolorosa experiencia y todo lo que con ella perdió y se llevó de ella, me  
152 mostro que la confianza y el tipo de relación que hemos construido mutuamente va dando  
153 frutos en forma de esta capacidad y la cantidad de valor invertido para compartir tan nefasta  
154 experiencia, entonces pues, el hecho mismo de compartir su experiencia es una muestra del  
155 nuevo nivel de conciencia de Rita pues cuando compartió su experiencia conmigo demostró  
156 que al mostrarla y mostrarse vulnerable abona a la resignificación de aquella situación y en  
157 este ejercicio se amplía su conciencia pues ahora puede observar, analizar y comprender que  
158 aquello doloroso y perturbador ha pasado y hoy puede vivir más despierta, más en el ahora  
159 y el aquí.

160 **Aprendizajes** Los aprendizajes que en lo particular Rita expreso y que desde mi propio  
161 entender contribuyen en gran medida al entendimiento y consecuente desarrollo que  
162 repercute a su vez en la conducta, es que la participante dijo: que ahora puede ver de otra  
163 forma las cosas e incluso no solo de otra forma, sino también de otras formas, considero que  
164 este hecho es fundamental en el proceso de resignificar y ampliar la conciencia, pues un  
165 movimiento hacia la ampliación y una ruptura con lo limitado y constreñido, una ruptura con  
166 lo que ciñe a la persona, esa jaula o prisión duradera que nos impone el sufrimiento pues  
167 limita el potencial de quien aprisiona y en cambio cuando por medio del trabajo de tomar  
168 conciencia y abrirse a la experiencia de las posibilidades, cuando uno se relaciona con aquello  
169 que lo limita, es decir, que uno alcanza a ver con claridad lo que antes no podía ver, es como  
170 que antes uno solo se sabe cautivo, encerrado pero no ve la jaula, los barrotes de la prisión  
171 y cuando uno llega al punto de poder ver estos barrotes y muros es exactamente en ese  
172 momento en que uno puede iniciar una acción para salir del cautiverio pues se han revelado  
173 los muros y barrotes los cuales si así se desea pueden ser derribados con trabajo activo de  
174 quien se rehúsa a vivir en cautiverio o por el contrario permanecer ahí, solo que de forma  
175 consiente, es decir, sabiendo que hay muros y barrotes que nos limitan y que podemos  
176 derribar pero que aun así elegimos continuar ahí. El aprendizaje es mejorar la visión y saberse  
177 pleno de capacidades y posibilidades para emprender el desarrollo si así lo queremos, el  
178 aprendizaje es saber que este es el mundo de las posibilidades y que los seres humanos  
179 tenemos la potestad para elegir.

180 **Cambios** los cambios narrados y observados como se expone en el párrafo anterior, son que  
181 la participante dijo: “que ahora puede ver de otra forma las cosas e incluso no solo de otra  
182 forma, sino también de otras formas”, este hecho de poder ver las cosas de nuevas formas  
183 considero que es un cambio especialmente significativo, pues supone un nuevo nivel de  
184 nitidez en la visión, un cambio estructural, un rediseño de la conciencia, pues habilita a quien  
185 lo narra encontrar en sus vivencias nuevos significados, nuevos sentidos, nuevos matices,  
186 nuevas posibilidades, nuevos peligros, nuevos desafíos, nuevos encantos o entuertos. Es  
188 cuando cambiamos la forma de ver e interpretar los hechos que nos presenta la vida cuando  
189 podemos cambiar nuestra experiencia total, es pues, ello supone que ante diversidad de  
190 escenarios poseemos diversidad de posibilidades que garantizan en parte nuestra viabilidad  
191 psíquica y emocional, dicho en términos metafóricos sería como si el individuo fuese un  
192 músico dotado de un amplio repertorio para tocar frente a cada situación y contexto, dejando  
193 atrás la antigua tonada que intentaba ajustar a toda ocasión que frecuentemente era  
194 inadecuada.

195 **Relación del trabajo realizado con el Enfoque Centrado en la Persona:**

196 Particularmente en esta sesión considero que se puso a prueba mi actitud verdaderamente  
197 centrada en la persona, pues ante la franca y cruda realidad de contar con una persona en lo  
198 que se supone debiera ser un grupo, me rebaso por instantes un desencuentro con mis  
199 expectativas y no es que estuviera mal que solo Rita estuviera ahí, sino que por mi mente  
200 pasaban preguntas como: ¿Por qué los demás miembros del grupo prometieron que vendrían  
201 y no están aquí?, ¿Cómo es posible que no tomen con seriedad mi tiempo?, ¿Será que  
202 porque no les cuesta les resulte sencillo simplemente no asistir?, estas y algunas otras  
203 preguntas y frases rondaron por mi mente en aquellos momentos en que con molestia  
204 atestigüé lo que sucedía, fue en un punto entre los primeros treinta minutos de la reunión que  
205 caí en cuenta que al estar ocupando mi mente en lo que imposibilitó la asistencia de los  
206 demás miembros del grupo, no estaba poniendo mi atención en lo que sucedía en la  
207 simultaneidad del encuentro con Rita, en ese momento cambie mi foco de atención hacia Rita  
208 y lo que sucedía en aquel instante y pude entonces entregarme al encuentro con Rita  
209 dándome cuenta en el acto que por un momento había distraído mi atención en situaciones  
210 que me alejaban del encuentro persona a persona con quienes *SI* asistimos a la reunión.  
211 Una vez superado mi desasosiego por la ausencia de algunos miembros del grupo y al  
212 comprender que mi objeto de estudio y razón de ser en aquel momento estaba frente a mí  
213 puse mi entera atención en las personas que estábamos ahí en aquel momento, es decir, en  
214 Rita, en Abril y en mi fue a partir de ese instante en que decidí soltar a quienes no estaban  
215 ahí cuando pude hacerme cargo de lo que sucedía, concediéndoles a ellas mi atención, mi  
216 empatía, mi aceptación, mi escucha total y mi cordialidad.

#### 217 **Obstáculos, límites enfrentados:**

218 Como se expuso en el párrafo que antecede, el principal límite enfrentado en esta sesión, fue  
219 la **ausencia del ochenta por ciento de los asistentes** y las consecuencias de esa ausencia.  
220 Consecuencias como que las actividades y ejercicios estaban diseñados para desempeñarse  
221 en grupo y ante la insuficiencia de asistentes, me encontré obligado a improvisar pero he de  
222 reconocer que gracias a esta situación, me doy cuenta de la vertebral importancia de  
223 establecer un objetivo claro y específico para la reunión, el cual sirve de guía más allá de  
224 cualquier actividad o ejercicio, es decir, que gracias que existe un objetivo establecido para  
225 cada reunión, es posible modificar las actividades y ejercicios en función de los  
226 requerimientos del grupo, como en el caso particular de esta reunión frente a la cual “perdí”  
227 un ochenta por ciento de la audiencia y aunque las actividades y ejercicios fueron  
228 modificados, el objetivo establecido, sirvió para readecuar los ejercicios y actividades  
229 conforme a la nueva realidad del grupo.

230 Otro obstáculo ante el que me encontré fue la **ansiedad** que experimente cuando observaba  
231 atónito la falta de participantes así como el **enojo y desanimo** producto de lo que interpretaba  
232 sobre la ausencia de gran parte de los participantes habituales.

233 Además de los límites obstáculos antes referidos, considero que el resto de la sesión  
234 aconteció conforme al objetivo establecido y en los tiempos programados. Es paradójico que  
235 a razón de que hubiera poca audiencia, los límites y obstáculos enfrentados igualmente  
236 parecieron ser pocos, es decir, que aunque la ausencia de gente podría parecer una  
237 calamidad, a la par ello significó que los obstáculos y límites fueron menores.

#### 238 **5. La Vivencia personal:**

239 En esta sección de la bitácora, comencare a escribir sobre mi vivencia personal, no como lo  
240 venía haciendo en las bitácoras que anteceden a esta en las que plasmaba mi vivencia desde  
241 el momento previo a la sesión, durante la sesión y después de la sesión. Para esta ocasión

242 inicio con el momento en que llegaron las diez de la mañana en punto, hora en la que inicia  
243 el taller y las vivencias mayormente significativa relativas a la vivencias post-sesión.  
244 Cuando se hicieron las diez de la mañana en punto estaba animado y preparado para iniciar  
245 la sesión, “armado” de actividades, y contenidos apropiados para la sesión además de la  
246 valiosa participación de mi compañera Abril, la cual valoro ampliamente puesto que ella posee  
247 un sentido de orden y secuencia de las actividades que a mí se me escapa ocasionalmente  
248 cuando me encuentro frente al grupo.  
249 Nos dieron las diez como dice la canción de Joaquín Sabina y no llegaba ni una sola alma,  
250 fue hasta las diez con doce minutos cuando llego Rita en solitario, lo escribo así porque hasta  
251 la sesión anterior Rita invariablemente había asistido a las sesiones en compañía de “Oli”,  
252 fue esa imagen de ver llegar a Rita sola la que me condujo a sentir desánimo somatizado en  
253 baja de energía generalizada. Tuve el presentimiento que Rita sería la única participante de  
254 nuestro taller y así sucedió. Debo reconocer que durante la puesta en marcha de la sesión  
255 puse mi empuje y pude observar esa misma actitud en Abril, pero reconozco que me lamente  
256 repetidamente que no asistieran más personas. Considero que durante la sesión se lograron  
257 los propósitos establecidos para esa sesión a cabalidad, además de poner en acción mi  
258 capacidad para improvisar ante la ausencia de participantes del taller, hasta este punto hubo  
259 aprendizajes resultantes de la precaria condición del “grupo” pues aunque éramos un grupo  
260 de tres el objetivo del taller es alcanzar a la comunidad, solo que parece ser que esta  
261 comunidad en particular, en ocasiones decide simplemente no asistir, debo reconocer que  
262 Rita que es la única que asistió a esta sesión realmente valora el espacio junto con “Oli”, y  
263 esta significativa valoración de Rita Rita frente al taller es la que la sitúa en cada sesión, sin  
264 embargo, no dejo de considerar ingrata y descortés la falta de compromiso por parte del resto  
265 de las participantes.  
266 Al término de la sesión, ya de camino a casa, me observé reflexivo, desmotivado y triste ante  
267 la ausencia de la mayoría de los participantes del taller, hice un relato retrospectivo de los  
268 hechos que me situaron hasta el punto en el que solo Rita asiste al taller, vislumbre algunas  
269 variables entre las que destaco mi plena confianza en el contacto con la institución en cuanto  
270 a suponer que existía ya conformado un nutrido grupo de personas ávidas de conocimientos  
271 relativos a las pérdidas y demás asuntos relacionados con estas, otra variable fue que la  
272 promoción del taller fue muy cercana a la fecha de inicio del taller, otra cuestión fue que se  
273 buscó que los asistentes al taller fueran estudiantes del centro Centro Universitario y entre  
274 ellos hice la promoción del taller pero ninguno de estos estudiantes asiste a las sesiones.  
275 Tres variables que han castigado mi mejor voluntad de brindar a la comunidad parte de lo  
276 aprendido en la maestría.  
277 Reconozco que al momento de escribir estas líneas mis sentimiento de tristeza, mi bajo nivel  
278 de energía, mis lamentos y rezongos han menguado, pero me sirven de experiencia y me doy  
279 cuenta que de haber tenido esta experiencia antes, es decir, que esta experiencia abona a  
280 mis conocimientos prácticos y en campo pues de haber hecho una intervención antes, seguro  
281 estoy que situaciones como la de hoy muy probablemente no habrían ocurrido pues me habría  
282 asegurado de tener un mayor número de participantes.  
283 Termine agradeciendo y reconociendo que tal vez de no haber contado con la participación  
284 de Abril, probablemente habría perdido el ánimo e impuso para seguir, pues ante lo que  
285 personalmente considero un gesto de indiferencia e ingratitud de parte de una porción mayor  
286 de la audiencia del taller bien podría yo validar mi decisión de abandonar el proyecto.  
287 **6. Narración de la sesión:**  
288

289	Llegue temprano al Centro Universitario, precisamente cuarenta minutos antes de las diez de
290	la mañana que es la hora en que inicia el taller. Una vez que llegue comuniqué sobre mi
291	llegada a Abril y a nuestro contacto en la institución para mantenerles al tanto del día, me
292	encamine hacia el edificio “K”, aula numero 205 ubicada en el primer piso del edificio
293	mencionado, antes de llegar al salón pase por la llave del aula con Vanesa quien se ubica en
294	el mismo edificio “K” salón número 202 en planta baja, una vez que tuve la llave del aula en
295	mano, llegue al salón para instalarme ahí, puse sobre el escritorio todo el material necesario
296	para la reunión, instale la video y audio grabadoras y me dispuse a acomodar siete sillas en
297	círculo, estaba en esta actividad cuando llego Abril y junto con ella terminamos de acomodar
298	el mobiliario y demás enseres necesarios para la reunión.
299	Pasaron entre doce y quince minutos antes de que llegara la primer y única participante del
300	taller en esta que fue la sesión número cinco, a su llegada la recibí con un saludo de mano y
301	de forma cordial, la invite a que tomara asiento y le comuniqué que daríamos inicio a la sesión,
302	llevamos a cabo una a una las actividades descritas en el apartado número dos de este
303	documento siempre un marco de cordialidad, respecto y confidencialidad de los contenidos
304	revisados en la reunión. Quince minutos antes de las trece horas aplicamos el cuestionario
305	de final de sesión y en punto de las trece horas habíamos terminado la reunión.

## Apéndice 16. Ejemplo Narración de la Intervención

Narración de la Intervención, de la quinta sesión del 17 de octubre de 2015  
audio. Abril Castro y Néstor Velázquez

Renglón	Transcripción
1	Se comenzó la sesión hablando de cómo habíamos vivido la semana mientras
2	esperábamos que se incorporaran más asistentes, pues en ese momento solo había
3	una.
4	<i>Pues estaba pensando precisamente que ya es la quinta sesión la próxima semana no</i>
5	<i>me toca venir, si me toca venir pero no puedo venir por lo de la escuela y la siguiente ya</i>
6	<i>es el cierre, entonces, si me pesa un poco porque la próxima semana va a estar muy</i>
7	<i>interesante y ya se pasó muy rápido las 7 semanas y ya es el cierre y todavía quedan</i>
8	<i>muchas cosas por hacer pero ya se pasó el tiempo muy rápido y luego va a ser</i>
9	<i>noviembre y luego diciembre y ya se nos acabó el año y digo ay que rápido se pasa el</i>
10	<i>tiempo y si me quedé pensando en eso desde la sesión pasada que se ha ido muy</i>
11	<i>rápido, que ha sido muy cambiante y que si he notado que todos hemos ido caminando</i>
12	<i>aquí en el taller, cada uno a nuestro ritmo pero si ha sido provechoso para mí, me ha 13</i>
13	<i>gustado estar aquí con ustedes.</i>
14	<i>Muchas gracias Abril.</i>
15	<i>Yo he estado muy contenta de venir eh, bueno esta semana he pensado varias veces</i>
16	<i>en que ya se va a terminar verdad, y yo como que siento que no me va a alcanzar el</i>
17	<i>tiempo no, bueno la cantidad de las sesiones y pues no sé qué más.</i>
18	<i>Como que te gustaría tener más sesiones para seguir trabajando, hablando del tema.</i>
19	<i>Si, es que esta muy padre con las compañeras que participan mucho y eso.</i>
20	<i>Ha sido enriquecedor en ese sentido escucharlas.</i>
21	<i>Siento que sí, a mí me cuesta más trabajo expresar pues, me he dado cuenta que nos</i>
22	<i>pasan situaciones similares ¿no? si.</i>
23	<i>Gracias Rita.</i>
24	<i>Gracias Rita, yo me pasa parecido a lo que dice Abril, esta semana ando con muchas</i>
25	<i>actividades muy cargado de cosas, por parte de aquí de la preparación del taller muy</i>
26	<i>contento porque llevamos una clase en la una estos asuntos del taller Rita y ahí</i>
27	<i>hacemos el diseño de la sesión en conjunto con nuestra profesora una persona muy</i>
28	<i>avezada y con mucha experiencia en estos asuntos y pues me doy cuenta que me gusta</i>
29	<i>hacer esto, que disfruto mucho de venir contigo Rita y con Abril y con las personas que</i>
30	<i>venimos y hacer esta clase de trabajo que yo encuentro beneficioso para todos los que</i>
31	<i>estamos aquí y más allá de todos los que estamos aquí las personas que nos rodean,</i>
32	<i>porque darnos cuenta de estas situaciones se va permeando a la gente que vive contigo,</i>
33	<i>por ejemplo a mi esposa, con mis hijos, también me doy cuenta de las pérdidas que</i>
34	<i>vamos viviendo cada día, por ejemplo ahorita que venía pensando de camino para acá,</i>
35	<i>que cada vez hagan modificaciones de la circulación y de cómo estaba la calle era de</i>
36	<i>una forma y ahorita es de otra y no va a regresar a lo que estaba.</i>
37	<i>No, ay perdón.</i>
38	<i>No adelante por favor.</i>
39	<i>Viene uno, bueno yo vengo en camión, viene uno por la avenida y solo se ven los pilares</i>
40	<i>cuando antes eran árboles es muy diferente.</i>
41	<i>Esos espacios verdes ya se perdieron de forma permanente y en este poder estar</i>
42	<i>atestiguando pérdidas es lo que me ayuda a poderle dar una valoración a lo que se fue,</i>
43	

44 poder ver que en el paso podía transitar por la calle sin ningún problema, ahora es  
45 diferente ¿no? y ese poder contrastar como lo platicas tu Rita donde antes había árboles  
46 verdes y ahora solo hay columnas puedes contrastar el paisaje de árboles que tenias  
47 antes con el paisaje urbano y ahí es donde podemos dar un sentido a lo que es una  
48 pérdida, no va a regresar y lo puedes observar más palpablemente y ver lo que se fue  
49 contigo en esa pérdida y lo que viene ahora, en esas ando yo ahorita, en esos caminos.  
50 Si afecta este, por ejemplo ese tipo de cosas lo que estabas diciendo si nos afecta.  
51 Seguro ¿es pregunta verdad?  
52 Si.  
53 Yo considero que si Rita porque son cuestiones que son de la vida cotidiana, son  
54 pérdidas y no le damos esa condición de que son pérdidas pero si nos vivimos con la  
55 congoja y el problema que eso implica, es decir, vengo en la mañana y que madre de  
56 carros y en el día a día lo que estoy viendo es una pérdida, pero si lo estoy viendo sin la  
57 conciencia de que es una pérdida es distinto, me la vivo ahí enfrascado en el trafico,  
58 renegando y todo esto, al contrario que si lo veo como mira es una pérdida.  
59 Ah sí.  
60 Es una pérdida de que ya no tengo la situación del tráfico como venía siendo, ahora  
61 tengo esto y a esto hay que encontrarle también significado puede ser que la ciudad va  
62 a quedar más viable que caminen aquí más personas en lugar de que usen el transporte  
63 público o incluso yo que use el carro, entonces el poder ver más allá de esa situación es  
64 lo que me ayuda a poder vivir la pérdida de una forma más consciente y ya no me quedo  
65 atorado en esa parte donde estoy renegando.  
66 Si como nosotros que vivimos a espaldas de Ávila Camacho y está tapado, entonces es  
67 un, nos taparon de una cuadra más acá de Circunvalación hasta Enrique Díaz está  
68 tapado, entonces de repente si encuentra uno un espacio por donde pasar pero siempre  
69 para cruzar hay que caminar mucho y pierde uno mucho tiempo.  
70 No todas las pérdidas nos tienen que causar dolor o tristeza sino simplemente nos  
71 obligan a hacer modificación en las conductas, esto que dices tengo que caminar más o  
72 buscar otro camino y algunas pérdida tienen incluso su lado bueno a lo mejor va a  
73 cambiar el sentido de la calle o la circulación o como antes yo conocía el camino ya no  
74 va a ser igual pero ahora va a ser más eficiente quizá, va a modificar la manera en que  
75 nos vamos a transportar, por decir algo, no sé si eso vaya a pasar con las obras que  
76 están haciendo pero también va a traer un beneficio ese que haya un cambio o a lo  
77 mejor es, ah pues tengo que caminar más y eso me sirve de ejercicio entonces puede  
78 traer sus cosas buenas y quizá otras que si son más digamos molestas, el tener que  
79 hacer más tiempo y si tengo mi tiempo contado pues ahora tengo que levantarme más  
80 temprano por el trafico que se hace por las obras, duermo menos, pero al final en dos,  
81 tres meses un año, no sé cuánto les vaya a tomar terminar la obra ya va a ser más ágil,  
82 entonces ya voy a poder dormir esos 5 o 10 minutos más, entonces, tiene las dos partes  
83 la pérdida a final de cuentas.  
84 No me había dado cuenta de eso, no lo había visto de esa forma de que reniega uno  
85 por todo lo que está pasando y en todo verdad.  
86 Es una reacción muy natural, al momento de que tu estas acostumbrado a algo y te lo  
87 cambian, a mi cuando me cambian las cosas cuando estoy en el trabajo, esta semana  
88 me dijeron después de haber estado haciendo trabajo durante 3 días me dijeron, ah esa,  
89 eso que estabas haciendo no es prioridad, ahora cámbiate a otra cosa y dije oye tengo  
90 3 días trabajando en esto y de repente ese trabajo de 3 días, no se desperdicio al final

91 de cuentas pero pudo haberse desperdiciado... si me crea conflicto y molestia pero al  
92 final digo tengo que adaptarme, no me queda de otra... igual no son pérdidas  
93 significativas las de mi trabajo o quizá si porque implican dos, semanas, un mes de mi  
94 trabajo pero he llegado a un punto en el que digo, hice lo que mejor pude de esta  
95 situación, las cosas no salieron como esperaba, no todo depende de mí, no todo lo  
95 puedo controlar yo, yo hice lo mejor que pude y si ni modo ya me tocará azotarme un  
96 rato porque no salieron como tocaban que salieron o como se hubiera esperado pero ni  
97 modo, eso ya se hizo no se puede recuperar y hay que empezar otra vez de cero, eso  
98 me ha obligado a ser paciente conmigo y decir, hasta aquí es el límite, es el nivel de  
99 estrés que puedo aguantar el día de hoy o esta semana y a partir de aquí si le sigo nada  
100 bueno va a suceder, entonces aquí hago el alto, aquí marco el limite y mañana será otro  
101 día.

102 ¿Y cómo saber en qué momento se marca el alto?

103 Yo tengo un amigo que se dedica a lo mismo que yo, entonces cuando de repente ya  
104 me frustró mucho o digo no encuentro gente o me acaban de decir que mi trabajo de 3  
105 días pues para nada va a servir esta semana y que yo estaba contando con ese trabajo  
106 para completar mis números de la semana, este pues le escribo y le digo, oye estoy  
107 enojada me pasó esto y ya su respuesta siempre es de relájate pues ni modo tienes que  
108 empezar con la nueva asignación que te dieron o me dice, haber ¿Qué hiciste, que no  
110 hiciste, estás haciendo todo lo que puedes hacer o todavía puedes hacer más o ya  
111 buscaste aquí, hablaste con tal? Pues que sí o no, él me ayuda a ver esas alternativas  
112 y me dice pues si ya hiciste tu chamba, todo lo que tocaba, pues entonces ya relájate,  
113 me dice, es trabajo y al final de cuentas no es como que el mundo se va a acabar si  
114 dejas de hacerlo y pues ya toca ahora a veces me dice, toca ahora a que esperes a que  
115 te contesten o pues búscale por este lado si quieres como seguirle intentando pero pues  
116 ya llévatela leve... Si me apoyo mucho de él que me haga estas preguntas.

117 Se siguen dando ejemplos de cómo poner límites.

118 En mis tiempos no se podía decir no y tenía que estar uno callado, como dar mi opinión  
119 si, cuestionar por ejemplo veo ahora yo a los niños y digo no pues desde ahorita, se les  
120 debe dejar.

121 ¿Dejar como en qué sentido?

122 Aja ósea que aprendan a decir no o dejarlos decir no, que aprendan desde ahorita  
123 respetarles eso, es que si ya, ya, ya entiendo pero me cuesta trabajo no sé como  
124 cambiarlo.

125 ¿De ya llevarlo a la práctica?

126 Aja

127 En este sentido Rita me parece que esta situación que tu ya planteas donde siempre te  
128 quedas callada y todo eso ¿Cómo cambiarlo? Creo que el primer paso donde  
129 comenzamos es donde podemos verlo, donde puedes observarlo y creo que lo estás  
130 haciendo, ¿si te suena? Me estoy dando cuenta de que me cuesta trabajo decir no, pero  
131 es a partir de ahí de que puedes estarlo observando, hay algo que quiere decirnos oye  
132 pero siempre te pasa esto, en esa cuestión donde te haces el cuestionamiento que es  
133 algo como lo que platica Abril es que me doy cuenta ¿haber que está pasando? Empieza  
134 a analizarlo es donde puede ya poner el limite, has de cuenta que no está poniendo el  
135 limite, de otra forma es un obrar, un trabajar sin consciencia, te ves prologado en esa  
136 repetición del patrón y ahorita que lo dices tú te estás dando cuenta, en este niño, oí que  
137 hablaste de unos niños, a esos niños los voy a dejar que digan que no, ese es el principio

138 en que tu puedes estar haciendo el cambio y en ti tambien, en alguna situación que se  
139 te presente y te digan oye tienes que hacer esto y te des cuenta de que no lo quieres  
140 hacer ¿Por qué lo voy hacer? En ese momento te vas a recordar la falta de consistencia  
141 en lo que tu estas pensando y sintiendo con lo que estas respondiendo y ahí cabe la  
142 posibilidad, que cuando suceda esa situación puedas hacer un cambio, es decidir decir  
143 no o decidir seguir diciendo sí, no sé si me di a entender.  
144 Si, si, si.  
145 Pero el ejercicio de que lo estés revisando en este momento abona a ese propósito ósea  
146 pones recursos a eso.  
147 Si porque por ejemplo, yo escogí mi trabajo para empezar a hacer ese cambio porque  
148 es donde vi más fuerte, que fue el detonante de todo lo demás y estoy como que poquito  
149 a poco trasladándolo a mi vida personal, entonces elige un escenario pequeño es con  
150 que una vez te animes a decir no, la sesión pasada tu dijiste que no querías comentar  
151 algo y ahí dijiste no, pusiste un límite, yo en este momento no quiero compartirles nada  
152 ¿no? entonces perfecto, nos han enseñando a ver que el no es una prohibición y quedas  
153 mal con las personas porque deberías decir que si, ser muy lindo todo el tiempo, sin  
154 embargo el no tiene esa connotación de poner un límite y los limites son saludables, los  
155 niños necesitan tener límites para poder formarse, no los podemos dejar hacer todo lo  
156 que quieran porque en una de esas se avientan de un tercer piso porque creen que van  
157 a volar como súper héroes, es esa constancia de ponerles limites, de no puedes golpear  
158 a alguien, no te puedes aventar del tercer piso, no puedes estar o no puedes tocar esto  
159 caliente porque te vas a quemar pero también es un momento en que los niños saben  
160 que les viene bien y lo que no, entonces son muy espontáneos de esta persona no me  
161 cae bien no la quiero saludar ¿no? entonces hay que también irles como dejando que  
162 escuchen a esa sabiduría y tu puedes ir diciendo un no al día, decir, ¿sabes qué? Me  
163 siento cansada, no me quiero levantar tan temprano, no quiero hacerles el desayuno,  
164 quiero que hoy me ayuden a fregar los trastes y de ir pidiéndolo, quizá no tengas que  
165 decir específicamente no, sino con otras palabras, de oigan ayúdenme con el desayuno,  
166 ayúdenme a recoger, como ir armando estrategias sin usar explícitamente la palabra y  
167 a lo mejor es una cosa al día, puede que funcione, quizá no funcione pero es en base a  
168 repetición, yo la primera vez que le dije no a mi jefa no, no van a salir, no va a salir el  
169 trabajo me sentí súper mal y dije me va a correr mañana pero dije ni modo es un riesgo  
170 ¿no? lleva asociado un riesgo y dije pues lo acepto y si no quizá esto no es lo mío, algo  
171 me inventaré para seguir sobreviviendo en la vida de tener dinero y trabajar y cuando  
172 solo me dijo ok, dije bien, lo puedo seguir repitiendo en otros ejercicio ¿no? y así he ido  
173 intentando expresar antes de llegar al no puedo hacer esto, decir, oye me hace falta esto  
174 para completar mi trabajo, sería buena idea que hiciéramos esto ¿se puede? Ir poniendo  
175 alternativas antes de llegar a ese no y tener todo listo, con una vez que lo empieces al  
176 día yo creo que lo puedes hacer y que ya lo has hecho porque aquí te hemos visto que  
177 lo has hecho, entonces este espacio te ha servido para que puedas explorar esa  
178 posibilidad de que puedas decir no sin que tenga consecuencias realmente ¿no?, te  
179 respetamos, cuando no quieres platicarnos esta perfecto.  
180 En muchas ocasiones no, bueno no hay consecuencias.  
181 De ningún tipo, ni buenas ni malas.  
182 Sí, yo siento que eso me tiene tensa siempre de presionada, me duele la cabeza, ósea  
183 ya con cualquier detalle ando con dolor de cabeza, entonces este.  
184 ¿Cómo de tener que quedar bien con todos siempre?

185 Si, o hacer para todos.  
186 Hay nos va a venir muy bien la lectura que vamos a hacer ahorita para esta parte.  
187 Porque por ejemplo me pasa con mis hijas que, de repente se enojan, se enojan y  
188 todavía están enojadas y no sé ni para donde y estaba pensando en la mañana  
189 temprano, pues las dos tienen su razón ¿no? y al rato se les va a pasar.  
190 Entiendo que tus hijas se pelearon entre ellas y las dos tienen algo válido y que en ese  
191 momento tu como te sientes, ¿que no sabes a donde atender? ¿Cómo que te piden  
192 tomar una posición de con una o con otra?  
193 Si, si, si, las dos aja.  
195 Ahí tú te vives en estrés, ahora cabra esto que dice Abril, esta parte de decir ¿saben  
196 qué? A mí no me metan en sus problemas o no sé que tú puedas.  
197 Si como de las quiero mucho a las dos y por eso no voy a tomar partido por ninguna, si  
198 quieren hablarlo, podemos hablarlo las tres, yo les sirvo como de réferi por decirlo de  
199 alguna manera, de intermediario ahí, pero lo discuten entre ustedes, yo no le doy la  
200 razón ni a una ni a la otra porque creo que ambas tienen un punto válido, entonces si lo  
201 pueden arreglar entre ustedes y ya ¿no?.. ¿Pasamos al cuento?  
202 Si porque me está diciendo una de la otra, la que está conmigo ahorita, y ¿la vas a  
203 defender, te vas a poner de su lado? Y la otra la que tiene dos niños igual pues, igual.  
204 ¿De quién es tu consentida? ¿Por qué ella está contigo? Chalala.  
205 Me dice, pues es la que está contigo, entonces te pones de su lado.  
206 Es la hija que nos compartías en tu relato que esta con su esposo que tú no te llevas  
207 bien con él y entonces ahí hay problemas en la relación.  
208 Nos dejamos de hablar cuadro el niño más grande que cumplió 3 años ahorita, tenía 2  
209 mesecitos, empezamos muchos problemas y un día me dijo muchas cosas...  
210 ¿Problemas entre tú y ella?  
211 ¿Qué dije?  
212 Que te dijo muchas cosas.  
213 Ah este sí, porque yo de repente veía muchas cosas que se estaban secreteando mucho  
214 y eso, cosas que antes no pasaban, estaban las 3 y total un día cuando el niño tenía  
215 como 2 meses porque yo le decía que hiciera algo ¿no? y me dijo como así que yo no  
216 me metiera, que a que me metía, entonces me empezó a decir muchas cosas, que no,  
217 entonces ya nos dejamos de hablar y ya hasta ahora que nació el otro nieto, mi hija  
218 estaba en la casa con el novio, pero ahí se la pasaban entonces este, rentó una casa  
219 enfrente, bueno mi cuñada se la rentó porque era de mi suegra, entonces ahí ya estaban  
220 en puerto verdad (ininteligible) de la tía que se puso muy mal y falleció entonces fue un  
221 mes en el hospital y en ese tiempo yo iba allá para que ella se pudiera quedar allá y yo  
222 tampoco iba ni nada, pues ya después otra vez se embarazó y yo no entraba todo ese  
223 tiempo ahí hasta que nació el niño y ahora yo soy la vice ahí más que nada y ya fue  
224 cuando nos empezamos a hablar así lo indispensable porque me dijo que tenía que salir  
225 fuera por su trabajo, el que tenía antes y que si yo podía estar al pendiente, la había  
226 traído a ella del hospital y él se iba en la madrugada, estar al pendiente de que le  
227 pusieron las inyecciones y pues ya así, ya desde entonces pues ya estoy ahí, pero de  
228 repente em, pues mis hijas están bien y de repente mal por lo mismo, por la misma  
229 situación.  
230  
231 ¿Y la relación que tus tenias con ella ya no es la misma?  
232 La perdí.  
233 La perdiste y entiendo que es en gran parte por la relación que ella tiene con su pareja...

234 Se habla sobre el tema de la hija y la persona llora durante este tiempo.  
 235 Otra vez callarme y aguantar ¿no?  
 236 Como si quieres estar cerca de ella es lo que te toca hacer en este momento, como decir  
 237 ya la perdí muchos años...  
 238 De ella y los niños.  
 239 Como decir, voy a perder a mis nietos a mi hija de nuevo si no me quedo callada.  
 240 Si porque él es el que decide todo.  
 241 Como si ella tampoco pudiera tener el poder de decidir estoy entendiendo.  
 242 Si, escucho que le reclama cosas y situaciones, todo eso pero él es el que toma las  
 243 decisiones todo.  
 244 Y que al final ella está decidiendo quedarse ahí a pesar de todas estas objeciones que  
 245 pueda tener y que al parecer ahí tu no hay nada que puedas hacer para ella cambie de  
 246 opinión y se separa y pues te duele porque es tu hija.  
 247 Si, una vez me dijo te deseo (ininteligible). Bueno yo no le dije nada, solo lo escuché  
 248 todo, no creas que no veo como es y le dije ¿eso es lo que quieres para tu vida? pero  
 249 pues a lo mejor como estuvieron sin su papá tal vez venga de ahí.  
 250 Porque quizá, bueno, estoy casi segura que va a ser muy difícil que tú la hagas cambiar  
 251 de opinión y que él cambie de alguna manera lo veo también muy complicado y aquí lo  
 253 que se puede hacer es que tu recuperes tu buena relación con ella y tengas una relación  
 254 con tus nietos porque al final de cuentas creo que eso es algo que te importa a ti ¿no?  
 255 se me ocurrió lo que le decíamos a "Oli" la semana pasada ¿no? ósea quizá no le puedas  
 256 decir a tu hija de viva voz, pero que le puedas escribir una carta y le digas yo quiero  
 257 tener una buena relación contigo, una relación en la que pues él no se meta, que lo  
 258 dejemos por un ladito, que las decisiones que tu vayas a tomar en relación a él, quedarte,  
 259 que sea el padre de tus hijos, tu pareja, estén ahí y yo voy pues a respetarlas, no me  
 260 parecen, no estoy de acuerdo con ellas pero las voy a respetar porque quiero tener una  
 261 buena relación contigo, me duelen, me las tengo que callar y eso no me hace bien, o tu  
 262 y yo nos vemos con mis nietos en espacios en los que él no esté o como que puedan  
 263 quizá llegar a un acuerdo en el que tu simplemente le digas ¿sabes qué? Habrá días  
 264 que no te vea, no porque no te quiera, no porque no quiera a mis nietos sino porque el  
 265 tenerme que callar las cosas, el que yo no esté de acuerdo con que tu estés con él me  
 266 causa a mi mucho sufrimiento y eso no es bueno para mí, no es bueno para la relación  
 267 que las dos tenemos, quizá vaya a haber un poco de distancia de mi parte, no es porque  
 268 no los ame, es porque quiero que tengamos esta buena relación, quizá, ella te responda,  
 269 quizá no, quizá algunas cosas puedan cambiar, quizá no, pero que tú puedas expresarte  
 270 de alguna manera, quizá decides entregarle la carta o no, o al final de cada visita que  
 271 les hagas, escribir todas esas cosas de me sentí enojada, porque escuché que le dijo  
 272 que se pusieron a discutir, se dijeron y al final las rompas, las quemes o las dejes en la  
 273 basura y que lo saques de alguna manera aunque no lo puedas expresarlo verbalmente,  
 274 que le escribas la carta a ella a lo mejor no se la entregas, pero la rompes o la quemas.  
 275 Es que yo los cuido desde las siete, de siete a siete.  
 276 U algo "Rita" que te voy a decir así nomas de rapidito que escuche que decías, hubo  
 277 una parte que tu hija está con esta persona y no la valora como la valoras tu a tu hija y  
 278 tuviste un pensamiento, una hipótesis sobre la razón por la que tu hija está con este  
 279 hombre, yo crie a mis hijas y a mis hijos, no tuvieron a su papá.  
 280 Si, el se fue.

281 *Mi hija al no querer repetir el patrón se resiste a esta relación y sigue procurándola sin*  
282 *que le convenga, si es algo así lo que querías comunicar y tú tienes esa hipótesis esa*  
283 *idea.*

284 *A veces se me ocurre que por eso pues.*

285 *¿Alguna vez se lo has comunicado?*

286 *No, digo es que, lo que dijo Abril de que se hace difícil llevarlo a tu vida, mi hija estudió*  
287 *psicología también le fue muy bien, ella estaba aquí en esta escuela haciendo el sexto*  
288 *de turismo cuando salió embarazada y ya no quiso seguir, cuando el niño cumplió un*  
289 *año hizo sus trámites yo me daba cuando no quiso seguir, entonces ella hizo sus*  
290 *trámites en psicología y acaba de terminar en febrero pasado, si, y este, digo pues ella*  
291 *tiene que, tiene conocimientos.*

292 *Te puedo decir que tener conocimientos no es garantía... te juro que yo me daba cuenta*  
293 *pero algo que él me daba a mi me hacía falta.*

294 *Ay eso me gustó mucho, que él te daba algo que te hacía falta.*

295 *Se procede a la lectura en voz alta del cuento Todo por amor de Jorge Bucay.y se hace*  
296 *una reflexión de lo leído en plenaria tomando como base la pregunta ¿Qué pierdo de mi*  
297 *en la relación con los otros?*

298 *Haber como entiendo este, pues si todo lo que va, lo que se va dejando de hacer o como*  
299 *voy dejando de ser para estar bien con la otra persona.*

300 *Por ejemplo en este caso del cuento ¿Qué perdió el señor? Pues es obvio perdió su*  
301 *oreja, su pierna son las pérdidas más obvias, se lo cortó el de manera muy consciente*  
302 *para poder llegar al otro lado con la persona que él amaba, esas son las pérdidas más*  
303 *evidentes pero también podemos decir que perdió su camino porque se metió al camino*  
304 *de la otra persona, en lugar de seguir el suyo quiso seguir otro también de la mano con*  
305 *alguien más con la persona que amaba y se fue al otro lado del muro, se cortó la oreja,*  
306 *se cortó la pierna, se disloco el brazo, el hombro todo, entonces ya tampoco lo iba a*  
307 *poder usar ¿Qué más perdió? Pues al final perdió todas sus ilusiones, perdió a la*  
308 *persona que amaba porque ella le dijo me gustabas completo y aho "Rita" que te veo*  
309 *todo mutilado pues wacala ya no te quiero, entonces perdió todas esas ilusiones...*  
310 *Y todo lo hizo para estar con ella.*

311 *¿y que se llevó esta persona? Pues en este caso se llevó sus ilusiones, no podemos*  
312 *decir que se llevó su brazo y su pierna, porque las dejó de hecho al otro lado del muro,*  
313 *cuando él perdió a esta persona, perdió esas ilusiones que tenía, perdió ese amor,*  
314 *decidió abandonar ese camino por ella, decidió conscientemente cortarse un brazo, no,*  
315 *una pierna, cortarse una oreja, decidió atravesar el dolor por ella, entonces son muy*  
316 *similares las dos, ¿Qué pierdo de mí al relacionarme con los otros? O ¿Qué pierdo de*  
317 *mí? Va a sonar como pleonasma pero ¿Qué pierdo de mí cuando pierdo algo? ¿Qué de*  
318 *mí ya no está cuando pierdo algo? ¿Qué dejo de mí? En este caso pues es muy físico,*  
319 *es muy psicológico lo que pierde esta persona, pierde su camino que no es el suyo, su*  
320 *pierna, su oreja, con un brazo que no le sirve, sin ilusiones y de seguir un camino con*  
321 *esta persona, se queda sin la otra persona, no sé que otras pérdidas ven por ahí que se*  
322 *me estén pasando.*

323 *Yo lo que veo que perdió es que la pérdida esta y la relación con esta persona se lleva*  
324 *partes de él como boquetes.*

325 *Le dejan agujeros.*

326 *Le dejan vacíos, cuando pierde a esta persona le saca entrañas de él, entonces es*  
 327 *observar ¿Qué pierdo en mi relación con otros? Pierdo mi individualidad, me estoy*  
 328 *perdiendo a mí.*  
 329 *Y a veces es tan simple como para estar aquí los 3 el día de hoy perdimos el quedarnos*  
 330 *a dormir más tarde o perdimos el quedarnos en casa con nuestras familias o*  
 331 *renunciamos a poder hacer otra cosa, a lo mejor el día de hoy yo quería ir a cortarme el*  
 332 *cabello y renuncié a cortarme el cabello por estar aquí en la sesión, la próxima semana*  
 333 *que tenga que estar en mis actividades de la maestría voy a perder lo que vaya a suceder*  
 334 *en este taller, entonces al final de cuentas todas las elecciones que vamos haciendo,*  
 335 *tengo un amigo psicoanalista que una vez me dijo, me dijo esto todas las elecciones que*  
 336 *hacemos en la vida implican una renuncia a algo que es otra forma de decir que*  
 337 *perdemos algo, me dijo, yo estoy aquí sentado, cenando contigo y renuncié a la*  
 338 *posibilidad de hacer otras cosas, quizá de quedarme en casa leyendo a Freud y tu*  
 339 *renunciaste también a algo para estar aquí esta noche, entonces me dijo la vida es una*  
 340 *sucesión de renunciaciones, cada decisión que hacemos estamos renunciando a algo a veces*  
 341 *consciente, a veces inconscientemente pero estamos renunciando a algo para estar*  
 342 *aquí en este momento haciendo lo que estamos haciendo, estamos perdiendo algo ¿no?*  
 343 *como dice Néstor cuando nos estamos relacionando perdemos un poco nuestra*  
 344 *individualidad...*  
 345 *Si es cierto, me checa todo eso.*  
 346 *Vas perdiendo en relación con los otros, cuando nacieron mis hijos perdí la posibilidad*  
 347 *de tener mi corazón dentro de mí para tenerlo afuera, ese par de chamacos que andan*  
 348 *por la calle tienen mi corazón afuera, te vas perdiendo a ti...*  
 349 *Que a lo mejor esa pérdida no es mala, es una pérdida que te da satisfacción.*  
 350 *Exactamente, exactamente, tiene una doble ganancia, esa pérdida tiene una ganancia*  
 351 *pero hay pérdidas que no nos damos cuenta y están ahí. Hubo otra pérdida que también*  
 352 *fue muy significativa, hubo un momento de mi relación que ya no pude ser funcional con*  
 353 *mi esposa, ese fue y el que se fue ahí, has de cuenta como morirme, has de cuenta que*  
 354 *me morí y andaba yo en el limbo, así, no daba para ningún lado, estaba como muerto,*  
 355 *pero para que yo pudiera recuperar a mi familia tuve que otra vez perder, tuve que perder*  
 356 *lo que yo había aprendido y la forma en que me relacionaba con ella era tóxica era de*  
 357 *estar chingando gente, yo te chingo tu me chingas, entonces tuve que perder mi*  
 358 *posibilidad de estar chingando, ya no puedo chingar...*  
 359 *A ella.*  
 360 *Si a mí me gusta chingar, yo disfruto la verdad y disfrutaba en ese tiempo de estar*  
 361 *jodiendo gente porque esa era la forma en que me relacioné yo, así aprendía*  
 362 *relacionarme para demostrar que alguien me importa y me quiere es estar jodiendo, es*  
 363 *estar picando la costilla, pero para que yo pueda continuar con esta persona y con esta*  
 364 *relación he de renunciar a ello y esa fue una pérdida y para esto hubo todo un trabajo y*  
 365 *perdí esa seguridad que me daba, perder esa seguridad de yo sé como funciona, con*  
 366 *las personas yo funciona de una manera y para cambiar y poder hacer otra cosa tuve*  
 367 *que cambiar esa forma de ser, renuncié a mi forma de ser, a ese carácter que tenía*  
 368 *antes para poder estar y ¿eso que implica? Pues yo tuve momentos en que decía bueno*  
 369 *que carajos, si sigo en este camino ¿Quién voy a ser yo? Ósea me voy a perder yo, no*  
 370 *me conozco, es una postal.*  
 371 *¿Pero cómo lo lograste? ¿Con terapia?*

372 Si, estuve en un proceso de terapia y de estarme viendo, al final del día creo que lo que  
373 sucede es perder la inconsciencia y al final es una ganancia, pierdo mi inocencia, yo  
374 puedo andar haciendo desmadre en el mundo ahí voy ves (risas del grupo) pero debo  
375 de perder eso...

376 Para ganar consciencia.

377 Para ganar consciencia, es algo muy raro, la pérdida como tal, no sé qué pasa, es como  
378 algo mágico, es quitar cosas y la posibilidad de vivir plenamente es ese estar agarrando  
379 cosas y dejar.

380 Ah sí.

381 Como quitaron los árboles y pusieron columnas para el puente ¿no?

382 Exactamente.

383 ¿Identificaste alguna de las pérdidas "Rita"?

384 Todas, si, es que yo creo que me he acostumbrado a estar, este, en, en, si en la fusión  
385 de mis hijas desde que las tuve y después cuando me quedé sola, muy enfocada en  
386 ellas ¿no? em, eh, hasta que pasó lo de mi hija y ahora con los niños, ellas ya están  
387 gracias a Dios, crecieron, ya se prepararon, la otra también estuvo aquí estudio  
388 mercadotecnia la más chica, entonces este, estoy con los niños al 100%, en todo, mi  
389 tiempo, lo que tengo para comprarles, para sacarlos, todo y fue una de las cosas que  
390 me dijo él aquella vez, que no quería que el niño creciera en mis casas como mi hijo.  
391 Entonces, yo los cuido todo el día de 7 a 7.

392 Es una equivocación, cuestión sin sentido, carece de sentido.

393 Cuando él estaba diciendo cosas, yo no quiero que mi hijo crezca aquí, como su hijo,  
394 pues.

395 Me suena que no tiene sentido, como me puedes decir que lo cuidas sin cuidarlo.

396 Bueno, estaba cuando tenía dos mesecitos el niño y ya como se fueron dando las cosas  
397 como los dos trabajan y se van a las 7 pues yo tengo que estar ahí a las 7 y hasta las 7  
398 que llegan, yo los cuido todo el día, voy a las juntas, los despiertos, les doy de desayunar,  
399 todo, todo.

400 Tu estas siendo la mamá al final de cuentas.

401 Ya me desvié, pero no sé por qué.

402 Porque estas renunciando quizá a muchas cosas por estarlos cuidando.

403 Si, es lo que platicaba con "Oli", platicaba, bueno ella, me decía el otro día que yo estaba  
404 dejando de hacer muchas cosas, de ver por mí y es cierto, pero me gusta estar con ellos,  
405 el sábado también les cuido, hasta 2, 3 de la tarde y nada más el domingo pero estoy,  
406 me asomo a ver si los veo o algo, por ejemplo, yo no estudié una carrera, yo me quería  
407 casar, entonces, ya después, después cuando ya estuve en situación así difícil, pues yo  
408 ya tenía a mis hijas aprendí corte de cabello y eso, que es lo que hago en mi casa,  
409 porque si trabaje pero cuando mis hijas estaban ya en la secundaria me salí porque de  
410 repente hablaba a la casa cuando ya era tiempo de que estuvieran ahí y no habían  
411 llegado, entonces, no pues yo quería estar con ellas y me salí.

412 Perdiste el trabajo.

413 Si, perdí mi, que era ya a lo que me estaba dedicando entonces, pero como tenía ya mis  
414 cosas en la casa, un hermano me compró mi equipo, pues ahí en mi casa, desde  
415 entonces trabajo, pero no trabajo regularmente porque estoy con los niños, aho "Rita" no  
416 puedo porque el chiquito agarra todo y anda jugando con todas las cosas y trabajo ya,  
417 tarde o sábados, domingos y si hay algo y así, entonces, no estar haciendo lo que tu  
418 deberías hacer para ti.

419 Te estás perdiendo de ti ¿si te suena?  
420 Si, si.  
421 Es algo que tú quisieras hacer pero no puedes porque tienes que estar cuidando.  
422 Si.  
423 Has renunciado a muchas cosas.  
424 Si.  
425 ¿Y cómo les has hecho estos días que has venido al taller? ¿No te ha tocado cuidarlos  
426 o como se han arreglado?  
427 El primer día cada uno se llevo a uno al trabajo verdad entonces que hacían, luego ya  
428 el segundo y tercera sesión mi otra hija los cuidó, pero le decía a Néstor que la semana  
429 pasada se enojaron por un dinero, entonces este, la otra dijo yo no los voy a cuidar haber  
430 que hace y no, yo me levaté y dije no pues no voy a ir y me levaté y fui a ver y ya no  
431 estaban, yo iba a perder, ay no, me pesaba tanto pero pues, hasta pensé, no pues me  
432 los llevo, me llevo su tablet y ahí que se pongan a jugar en un lado o algo, entonces  
433 este, no ya no estaban, le había hablado él a su papá y él pasó, ellos trabajan desde la  
434 madrugada, las 4 de la mañana o algo así porque hacen totopos, antes hacían  
435 tortillerías, su familia, tortillerías muy bien y todo, pero ahora ya, le fue mal a su papá,  
436 que era el último que quedaba con ese negocio y se puso a hacer totopos y trabajan  
437 desde cómo las 4 de la mañana o algo así, se van a las 4 de la mañana entonces este  
438 aho"Rita" creo que ya para las 8 de la mañana ya se había desocupado aho"Rita"  
439 también pasó por ellos, la semana pasada y ahora y pues yo ya me vine y ya la otra se  
440 queda ahí muy en su papel también.  
441 No pasó nada catastrófico porque tú pudieras recuperar algo de tiempo para ti.  
442 Si, si, me he dado cuenta así de esos detalles ¿no?, que a veces mmm, yo hago una  
443 gran así como un problema muy grande y luego se acomodan las cosas como decías  
444 no pasó gran cosa todo se acomodó.  
445 Como yo te decía lo peor que puede pasar y hay muchas cosas en medio.  
446 Si, si.  
447 Podías decir que te das cuenta de que a pesar de que piensas lo que va a suceder, esto  
448 de adelantarte a las cosas no es como sucede ¿Cómo ves esto?  
449 Ay me tranquiliza porque estoy acostumbrada a estar como siempre en el estrés y de  
450 repente digo, que no, que no pase a lo mejor un día como me revienta algo acá porque  
451 los dolores de cabeza siempre, siempre, siempre me duran hasta 3 días, cuando estoy  
452 pensando mucho en una cosa y ya me da un dolor de cabeza, me empieza a doler la  
453 cabeza y cuando pasa esto de, de que me doy cuenta de que no es para tanto, o cuando  
454 ya me enfrento según yo al problema o para mí este el gran, gran problema y bueno a  
455 lo mejor es un momento difícil pero pasa y ya pero no hubo mayor consecuencia.  
456 Me acordé de lo que dice aquí, quería pasar por una puerta muy estrecha y por eso se  
457 tuvo que cortar, se cortó, parece que a veces quisiéramos forzar las cosas para salirnos  
458 con la nuestra y terminamos cortándonos partes.  
459 Yo creo que yo estoy mucho en ese, en ese punto de querer que sean como yo pienso  
460 o como yo quiero hacer las cosas y no pasa así entonces, si, siento.  
461 Y te genera conflicto que no pasen así como tú quieres.  
462 Aquí es como aprender a soltar el control.  
463 Si.  
464 Como decía Abril, es un ejemplo muy bueno, eh, procura tener, llevar la tarea acabo y  
465 gestionarla para que suceda y en un punto ya se sale de control, soltarla para que

466 *suceda, hasta aquí llego y ya puedo soltarla, no hay que dejar que se quede ahí atorado*  
 467 *ni tomárselo a pecho y luego te da el dolor de cabeza.*  
 468 *Así estoy yo siempre, ay qué bien.*  
 469 *Nos dimos cuenta de otras cosas.*  
 470 *Muchas gracias.*  
 471 *Muchas gracias a ti "Rita".*  
 472 *Nos tomamos un descanso y volvemos con la última actividad divertida, de la sesión.*  
 473 *"Rita" vamos a tomar un descanso ¿te parece bien?*  
 473 *Va a decir "Rita" yo estoy bien.*  
 475 *Pues yo estoy bien, se me ha hecho muy corto.*  
 476 *Si quieren para ir al baño y retomamos un poquito del cuento y de las preguntas y vamos*  
 477 *a hacer algo bien divertido.*  
 478 *Muy bien.*  
 479 *Se toma un descanso para ir al baño y comer algo antes de regresar para concluir la*  
 480 *sesión con una última actividad.*  
 481 *Pues la siguiente actividad tiene que ver con que pierdo cuando una persona, objeto,*  
 482 *animal, situación ya no está, que pierdo de mí ¿no? que se lleva de mí consigo esa*  
 483 *situación, entonces cada uno de nosotros va a pensar en una situación de pérdida,*  
 484 *puede ser la misma que hablamos la semana pasada puede ser otra, resuelta o no*  
 485 *resuelta como queramos y que escribamos primero en la hojita, aho "Rita" partimos otra*  
 486 *hoja, que se llevó de nosotros esa situación cuando se fue, a lo mejor cuando yo perdí*  
 487 *mi trabajo o lo dejé, se llevó la posibilidad de que yo siguiera ganando dinero de que*  
 488 *saliera todos los días de mi casa y conviviera con otras personas, que siguiera*  
 489 *practicando mis habilidades, que ejerciera mi carrera, no sé, puede haber muchas,*  
 490 *cosas que se llevó esa situación, las vamos a escribir, después las vamos a pasar al*  
 491 *globo con un marcador, todas esas situaciones y nos las vamos a llevar para soltarlas*  
 492 *para soltarlas y que ya no nos estén dando vueltas por la vida pero primero vamos*  
 493 *aterrizándolas en el papel y luego las mandamos a volar muy lejos, entonces ¿quieren*  
 494 *otra hoja?*  
 495 *¿A mí me podrían ayudar?*  
 496 *Si claro.*  
 497 *Sugerirme es que como que no, como que no desmenuzo las cosas.*  
 498 *¿Cómo que nos ves una pérdida? ¿Cómo que no alcanzas a ver una específica?*  
 499 *Que si me sueltan no termino, me van a hacer falta hojas, me cuesta trabajo*  
 500 *identificarlas.*  
 501 *Ok.*  
 502 *No sé si te entendí bien lo que me comunicas es ¿que yo te pueda decir que pérdida*  
 503 *puedes documentar? Pues a lo que yo te he escuchado, me viene a la mente una*  
 504 *pérdida de hace mucho tiempo fue la pérdida de tu esposo que tu tenias y que ya no*  
 505 *está ¿verdad? Es una perdida que ya no regresó, otra pérdida que yo también escucho,*  
 506 *tu hija, tu hija se, se embaraza y que ya no va a continuar con esa carrera que estaba*  
 507 *haciendo y es algo que te dolió en el alma porque es una pérdida.*  
 508 *Si mas que cuando me lo dijo él, porque no me lo esperaba, ósea no, pero cuando este,*  
 509 *llegó el momento en que iba a reinscribirse para el siguiente semestre estaba en sexto*  
 510 *y que dijo que no, que ya no, que no, ahí lloré, grité y casi me quería dar contra la pared.*  
 511 *Parece como si fuera una pérdida ¿te suena?*  
 512 *No si, si mucho.*

513 Yo creo que esas puedes plasmarlas en el papel.  
 514 Pero yo creo que escogemos una y de esa vamos sacando...  
 515 ¿Una?  
 516 Si una sola y de esa le vamos sacando todo lo que se llevó, por ejemplo que tu hija  
 517 saliera embarazada, eso le implicó ciertas pérdidas, por ejemplo dejar la escuela,  
 518 renunciar a salir con sus amigos etc. Me imagino que para ti, lo que tu perdiste fueron  
 519 todas esas ilusiones que tenias, quizás en relación al tipo de vida que iba a tener tu hija,  
 520 a que terminara su carrera, a que tuviera sus hijos más adelante, quizá tu tenias la ilusión  
 521 de que casara, así como una boda grande, bonito, no sé quizás tenias muchas ilusiones  
 522 en relación a tu hija, simplemente el hecho de que terminara su escuela, su licenciatura,  
 523 siguiera estudiando, quizás para ti era que no salga embarazada tan chiquita, que  
 524 escojamos como una y te ayudamos a ir la desmenuzando en las cosas que se ha llevado  
 525 de ti esta pérdida, para que en una nos enfoquemos y saquemos todo lo que haya que  
 526 sacar ¿te parece?  
 527 ¿Todo lo que se llevo verdad?  
 528 Si todo lo que se llevó.  
 529 Si porque de lo que, si yo creo que sí, porque hay algo que no le he contado, este yo  
 530 sufrí una violación en mi casa, se metió una madrugada en mi casa (silencio prolongado)  
 531 fue cuando mi esposo se, se, pues se había ido, yo pensé que era él, pues ya en un  
 532 momento vi unos tenis porque nomás abrí poquito los ojos cuando oí que alguien estaba  
 533 ahí y y cuando volteé para arriba ya vi a alguien así con una máscara ¿no? y entonces  
 534 empezó a picarme con una navaja que traía, total que, ya cuando después se fue, me  
 535 asomé por la ventana y vi que ya se iba, fue muy difícil y me amenazó, me amenazaba  
 536 que si yo no dejaba que hiciera lo que él quería me iba a matar e iba a matar a mis hijas  
 537 que estaban en el otro cuarto (empieza a llorar) entonces fue muy difícil, viví con mucho  
 538 miedo mucho tiempo, después de eso, duré no se como 15 días, me queda sentada a  
 539 un lado de la puerta que puse ahí porque no quería dormirme y mucho miedo ¿no? de  
 540 andar en la calle, con mis hijas, ósea yo veía que, yo veía que íbamos en el camino y  
 541 estaban chiquitas todavía ¿Cuántos años tendrían? De la primaria yo creo, si, pero que  
 542 si algún hombre o muchacho las veía, yo me bajaba del camión inmediatamente,  
 543 entonces fue también pues una, una, una, época muy difícil, muy.  
 544 ¿Quieres que trabajemos con esa situación?  
 545 Pues no se que, eso o lo de mi hija que.  
 546 Lo que tú nos digas con eso nos vamos.  
 547 Si lo de mi hija.  
 548 Lo de la relación con tu hija, ¿Cuál es la situación? Vamos poniéndolo, que tu hija,  
 549 digamos que la situación es que tu pierdes contacto con tu hija, dejas de hablar con ella,  
 550 la relación que tenían ¿no?  
 551 Sí, porque ella, siempre le gustaba que la abrazara y ya estaba en la secundaria y luego  
 552 iba y se me sentaba encima para que la abrazara, yo le decía así riéndome ¿Qué  
 553 necesitas amor? (risas) pero era así y pues hora, ella piensa que estoy siempre en contra  
 554 de ella o que le critico todo lo que hace.  
 555 Esa es una cosa, la posibilidad de darle abrazos a su hija, es una cosa, si quieres las  
 556 vamos enlistando para después pasarlas acá. La posibilidad de darle abrazos a tu hija,  
 557 de que se demuestren cariño las dos.  
 558 ¿De demostrar cariño?  
 559 Si, de que se demuestren cariño las dos, de que se abracen.

560 A mi "Rita" se me quedó, perdona que interrumpa, a mí yo me quedé con la situación  
561 que nos contaste que dices al principio, de estas dos la primera, yo te escuché que hubo  
562 ahí una situación que nos expresaste de un abuso y no sé a mí me parece  
563 personalmente me parece que ahí hay algunas, no sé si lo puedo decir, fue algo que yo  
564 vi.  
565 Si.  
566 Que ahí hubo una pérdida de sentirse seguro...  
567 Si.  
568 Pierdes en tu casa esa sensación de sentirse seguro.  
569 Si, fue horrible, horrible, horrible porque ya después que pasó todo, me lavó el cabello y  
570 me bajó por las escaleras del cabello, bueno pero antes de eso, este que me decía que  
571 si yo no me dejaba me iba a matar y que también iba a matar a mis hijas que no le dijera  
572 a nadie porque él ya sabía por dónde ellas pasaban y yo trabajaba entonces en una  
573 empresa de telemarketing, em, yo no sentí en el momento pero después cuando ah, me  
574 bajó de los cabellos, luego me, me enredó en la cortinas, unas cortinas largas, me  
575 enredó y yo pensé que ahí era donde me iba a matar, entonces este, antes me dijo que  
576 como se abría la puerta, se metió por la azotea no fue por la puerta, me preguntó cómo  
577 se abría la puerta y me enredó en la cortina y este, y ya se fue, para esto, este, yo fui  
578 otro de mis cuñados vivía enfrente, donde esta rentando mi hija porque era de mi suegra,  
579 es de mi suegra y fui y ya le dije, fue y me llevó a la casa de "Oli" que vive como a dos  
580 cuadras de mi casa, tres, una, dos, a dos cuadras, me llevó con ella y ya fue cuando ella  
581 me preparó un té y se fue él y otro de los hermanos que vivían a un lado a ver si  
582 encontraban a alguien que anduviera por ahí, entonces "Oli" me dijo que traía piquetes,  
583 en la cara, en el cuerpo, me contó 14 piquetes, pero pues yo no, no sentía verdad.  
584 Por la adrenalina de la impresión.  
585 Y pues si, cree uno que estando ahí en su casa, esta uno seguro y sus hijos.  
586 Viéndolo así y observándolo desde el ángulo que estamos haciendo, recuperar la  
587 experiencia de una pérdida "Rita" a mí me parece que ahí hubo una pérdida de  
588 seguridad, podrá ser esta una de las cuestiones que uno pierde, te lo digo y tu lo  
589 escuchas y me dices sí o no, o también esa posibilidad de perder el creer de sentirse  
590 seguro cuando uno va a la calle.  
591 Si.  
592 Incluso es la privacidad de tu propia casa la perdiste, alguien llegó, la privacidad de tu  
593 casa ¿no? perdiste esa confianza, esa seguridad de estar aquí, incluso la confianza de  
594 la gente debería ser buena, no debería hacer este tipo de cosas y ganaste mucho temor  
595 de esto les puede pasar a mis hijas, él sabe, la incertidumbre.  
596 Sí, porque cuando ellas se tardan, hasta la que tiene los niños si se tarda una hora  
597 digamos, una hora digamos las dos, se pasan del tiempo les marco y marco y marco y  
598 estoy tan preocupada, si.  
599 Perdiste tus horas de sueño también.  
600 Tu tranquilidad.  
601 La tranquilidad.  
602 Tu tranquilidad.  
603 Si.  
604 Yo creo que las podemos ir enlistando.  
605 Si, entonces.

606 *Dijimos la tranquilidad, el sueño, la privacidad, Néstor decía la seguridad que es algo*  
 607 *muy importante, ¿Qué más dijimos por ahí? Incluso podríamos decir que tu perdiste el*  
 608 *control de esa situación ¿no? él hizo lo que quería hacer y te amenazó para lograr su*  
 609 *propósito y tu no tenias control sobre si te iba a matar o no te iba a matar, si iba a hacer*  
 610 *algo contra tus hijas o no, si iba a regresar, si las estaba vigilando que no podías tener*  
 611 *control en esa parte de nada de lo que estaba sucediendo en ese momento.*  
 612 *Se llevó eso "Rita", esa sensación de seguridad.*  
 613 *"Rita" llora al escuchar lo que se le dice.*  
 614 *Tu déjalo que salga no te tapes la boca.*  
 615 *Déjame cerrar la puerta para que te sientas más segura "Rita".*  
 616 *Incluso te deja sin la posibilidad de hablar ¿no? si dices algo, voy a matar a tus hijas, te*  
 617 *voy a matar a ti.*  
 618 *Si, si, me dijo que si decía algo las iba a matar, que ya sabía por dónde pasaban.*  
 619 *Lo mismo te pasa ahora un poco con tu hija, para poder tener esta relación con ella y*  
 620 *con tus nietos te tienes que callar, ¿Qué se han llevado de ti estas dos situaciones? Tu*  
 621 *posibilidad de expresarte, de hablar, de decir que si y que no, de poner un límite.*  
 622 *Si de poner un límite porque em, eh, por ejemplo él me dijo cuándo aquella vez que les*  
 623 *comente que, bueno, que este, ¿qué me dijiste?*  
 624 *Que la posibilidad de poner límites, de expresarte.*  
 625 *Ah sí, que no este, que por ejemplo ya a mi hija no tenía por qué decirle nada porque ya*  
 626 *era mayor de edad, él se salió de mi casa a los 18 años entonces se juntó con ella,*  
 627 *porque hasta eso es más chico que ella por 3 años pero parece un hombre de, creo que*  
 628 *tiene 26 pero parece como de 45 años ósea, si, si es inteligente, entonces, que yo no*  
 629 *tenía porque ya decirle nada a mi hija, nada, ya, porque era mayor de edad y ya no*  
 630 *estaba en mi casa, eso pasó cuando tuvimos el problema, este con lo que me dijo que*  
 631 *no quería también que su hijo, creciera en mi casa como mi hijo, no sé qué, este, ósea,*  
 632 *yo no tengo, no puedo decir, a mí no me permiten que no sé qué diga nada de o como*  
 633 *alguna sugerencia.*  
 634 *Que opines.*  
 635 *Entonces también perdiste eso, perdiste tu posibilidad de dar tu opinión, de hablar, de*  
 636 *decirlo.*  
 637 *Porque a él no le parece.*  
 638 *Si a él no le parece entonces hay problemas y tú ya no puedes estar con tu hija y tus*  
 639 *nietos, vamos escribiendo todo en la hoja.*  
 640 *¡Sí! ¿Qué puedo poner ahí?*  
 641 *Eso que perdiste tu capacidad de hablar.*  
 642 *Deja traigo los globos Abril.*  
 643 *Sí, pero si quieres ahí.*  
 644 *De hablar.*  
 645 *De dar tu opinión.*  
 646 *Esta posibilidad...*  
 647 *De opinar.*  
 648 *Opinar.*  
 649 *¿Tú vas a traer uno?*  
 650 *También, para que los dos doraditos vayan acompañando al plateado. ¿Quieres que te*  
 651 *lo detengamos mientras lo escribes? Porque veo que estas medio.*  
 652 *Lo abrazamos.*

653 *Va a resultar interesante ¿o te lo detengo? Para que también puedas ver tus*  
654 *anotaciones. Incluso tu libertad de hacer tus cosas, de irte a trabajar.*  
655 *Libertad ¿verdad?*  
656 *También.*  
657 *Estamos hablando de (ininteligible).*  
658 *Ah sí es cierto. Duermo muy mal, duermo muy poquito.*  
659 *Se trabaja un momento en silencio mientras se escribe en los globos, lo que la pérdida*  
660 *seleccionada se llevó de cada uno de los asistentes al taller.*  
661 *¿También puedo poner mi cuerpo?*  
662 *Si.*  
663 *Claro, por supuestísimo, todo lo que tu veas ahí lo puedes poner, eres totalmente libre*  
664 *de hacerlo, es lo que procuramos en este lugar, estar completamente libres "Rita" para*  
665 *hacer lo que uno quiere.*  
666 *¿Ya ves como si las vas reconociendo cada vez más?*  
667 *Es que es mucho más significativo cuando lo empiezas a poner allá, tú échale "Rita", tú*  
668 *escríbele.*  
669 *Si no te ajusta, te damos otro globo, que al cabo tenemos muchos.*  
670 *Te damos el de "Oli" que aunque se haya ido uno, tenemos más.*  
671 *Le voy a decir.*  
672 *¿A "Oli" o a quién?*  
673 *A "Oli", le voy a decir que compre un globo y haga esto.*  
674 *Ah bien.*  
675 *¿Verdad?*  
676 *Si, es una posibilidad, claro que sí.*  
677 *¿Mis ilusiones también?*  
678 *Si también.*  
679 *Mi alegría.*  
680 *Tu alegría, tus sueños, tu confianza en la gente.*  
681 *Yo ya terminé las mías, lo puse en relación con lo que atravesé cuando me casé y con*  
682 *lo que he ido viviendo, sobretudo mi ilusión de la cercanía a veces, uno piensa que tiene*  
683 *su esposo, su esposa que lo va a tener cerca a veces, también he perdido de alguna*  
684 *forma mi compromiso a entender el compromiso como voy a hacerlo para ser reciproco*  
685 *y que mi ingenuidad, que se cumplan y la ingenuidad también, ya lo veo las cosas más*  
686 *como son, entonces es lo que pierdo, la libertad porque me casé, pienso en las personas*  
687 *cuando dicen algo y en realidad no es así, mi anhelo es también lo que perdí, mi anhelo*  
688 *de seguridad, voy a estar bien, voy a estar seguro, y no siempre puedes estar seguro*  
689 *como que siempre estas flotando como en olas del mar no siempre podemos estar tan*  
690 *seguros, ese poder verlos es lo que te da seguridad, está muy raro, porque lo que ves*  
691 *es lo que te lo provee, ver que esta seguridad es lo que me da inseguridad, la creencia.*  
692 *Como que si entendí.*  
693 *La creencia, las promesas, fue lo que puse acá, compartir, acompañar, estabilidad, mi*  
694 *ideal de pareja también, puse mi confianza en ella, puse algo de mi confianza en ella y*  
695 *ya vi que ya se fue, el globito ya está listo para despegar y ¿tu Abril qué onda?*  
696 *Yo lo puse en relación con mi ex pareja, ay puse mil cosas, puse que se llevó mis amigos,*  
697 *mis alas, mi luz, mi voz, mi tiempo, mi capacidad de decidir, mi trabajo, mi inocencia, mi*  
698 *valor, pero también se llevó las promesas no cumplidas, la posibilidad de salir de noche*  
699 *con alguien, de ir al cine acompañada, se llevó mis ilusiones, mis sueños, en un*

700 momento se llevó mi sonrisa, mi felicidad, ay no le entiendo, pero también cuando se  
701 fue, pues se llevó con él el desamor que sentía y toda la tristeza y el llanto y sí, creo...  
702 Ay qué bonito.  
703 Que se llevó en su momento muchas cosas de mí pero también cuando se fue se llevó  
704 todo eso que no estaba funcionando ¿no? esa tristeza, el llanto, las promesas no  
705 cumplidas, la soledad que sentía de todos modos cuando estaba con él y creo que ya  
706 son todas, mi confianza también, en un momento él fue mi compañía, mi mejor amigo,  
707 mi confidente pero pues ya no es.  
708 Em, porque veo, este, la ingenuidad.  
709 Si yo puse la ingenuidad, creer que todas las cosas van a salir como en las películas, a  
710 eso es lo que me refiero que perdí mi ingenuidad, como que yo pensé, pues ya tengo mi  
711 familia y de aquí todo va a estar bien y voy a ver esto, pero no es así, la realidad de la  
712 vida no es así, la vida no es estática, va siendo una cosa y luego otra cosa.  
713 ¿Pero es perderla?  
714 Si perdí esa ingenuidad, al perder la ingenuidad, gané visión más clara, es como que  
715 dejé de ver la vida como en las películas.  
716 Ah sí ya entiendo.  
717 Pero esa pérdida de ingenuidad es la que permite que veas, ¿si te acuerdas?  
718 No creerte todo lo que te dice la gente...  
719 Ay yo soy así.  
720 Como que más bien, es la capacidad de discernir si lo que te está diciendo suena  
721 verídico o no.  
722 Al final tú decides como lo ves.  
723 Capacidad de discernir.  
724 Por ejemplo yo antes creía que alguien me decía que me amaba, no me podía hacer  
725 daño ¿no? por eso digo que perdí mi inocencia porque ahora no, ahora sé que a veces  
726 aunque amemos mucho a las personas, yo incluida, puedo hacerle mucho daño a  
727 alguien que amo mucho en ese afán como de quererlo solo para mí o de no permitirle  
729 que sea libre y haga cosas, entonces ya no soy tan inocente en ese sentido ni me creo  
730 que toda la gente es buena o tiene las mejores intenciones solo porque se acerca a mí  
731 de manera amable o con una sonrisa, ahora soy más cautelosa, evalúo la situación, eso  
732 fue lo que gané, ser más cautelosa, capacidad de evaluar la situación, tener un registro  
733 de cuando las cosas o cuando esté pasando esto, esto y esto, ya sabemos que va por  
734 mal camino, eso también lo fui ganando a costa de quizá si perder otras cosas pero al  
735 final hubo ganancias también en esas pérdidas.  
736 Si, muy bien, haber pues yo puse, ¿ya? ¿Tu ya?  
737 Si ya.  
738 Este si mi seguridad, ¡hay la puse hasta dos veces!  
739 Ta bien "Rita", dos veces se perdió.  
740 Si, capacidad de hablar, de opinar, mis ilusiones, mis sueños, mi tranquilidad, mi libertad,  
741 si me hace falta algo que ustedes hayan notado me dicen para ponerla, mi alegría, mi  
742 cuerpo jeje, mi estabilidad, mi confianza en la gente, en los hombres, la confianza.  
743 Sí así como lo comenta Abril vamos obteniendo ganancias, te dar cuenta de que cuando  
744 tienes esa posibilidad de vivir situaciones te dan la posibilidad de balancear y observar,  
745 si pierdes la sensación de seguridad pues entonces, te esfuerzas en crear un ambiente  
746 que sea seguro, lo decías, un sillón que cerrara la puerta, lo aseguras, te crea la

747 capacidad de estar alerta, de estar despierto, pierdes en una cosa y ganas en otra, ¿sí?  
748 ¿Si te checa lo que te digo "Rita"?

749 Te volviste más cuidadosa con tus hijas.  
750 Más alerta con tus hijas.

751 De con quién hablas, en quién confías, las cosas que dices, como lo dices a quien se lo  
752 dices.

753 Estar contigo, también aprendiste esa parte, estar más callada es estar más contigo,  
754 aprender a estar dentro de ti, conocer más cosas y estar contigo. ¿Cómo te suena eso  
755 "Rita"?

756 Si y no porque yo siempre he sido de darle vueltas y vueltas a lo mismo.  
757 A las cosas.

758 Si, entonces no, no, no salgo de esa situación, no le encuentro la forma de solucionarlo,  
759 que aquí estoy aprendiendo muchas cosas muy buenas, como ver de otra forma.

760 Ver de otra forma, con todo eso que escribiste de las pérdidas te ha dado la posibilidad  
761 de ver de otra forma las cosas ¿eso qué hace? Aclarar la visión, aclarar más la visión,  
762 ver mejor, eso es.

763 Vamos a soltarlos.

764 Ay le voy a poner mi nombre.

765 Claro échale, si quieres te lo paso, aquí esta la pluma, ay ya no pinta...

766 ¿No?

767 Ay ya le faltaba.

768 Todas estas situaciones, todas estas personas han sido maestros en nuestra vida, igual  
769 no nos enseñaron de la mejor forma, entonces cuando soltemos el globo me gustaría  
770 que dijéramos te perdono la enseñanza, no, te agradezco la enseñanza y te perdono el  
771 modo, ¿no? todas estas lecciones que nos dieron, que no fueron de la mejor manera  
772 pero de ellas hemos aprendido algo, entonces te agradezco la enseñanza y te perdono  
773 el modo y lo soltamos.

774 Haber si no se me olvida.

775 Te agradezco la enseñanza y te perdono el modo.

776 Es parte de la resignificación esto.

777 Ah.

778 Te agradezco la enseñanza y te perdono el modo.

779 ¿Quieren irse hasta abajo o desde aquí?

780 Desde aquí.

781 Si, no se vaya a atorar en el árbol ¿no?

782 Te agradezco la enseñanza y te perdono el modo ¿verdad?

783 Aja.

784 ¿Quién se avienta primero, tu "Rita"?

785 Si, te agradezco la enseñanza y te perdono el modo

786 Los asistentes se colocan en el pasillo y dejan ir sus globos uno por uno diciendo  
787 agradezco la enseñanza y te perdono el modo, después observan como los globos  
788 toman altura y van desapareciendo en el horizonte, finalmente regresan al salón para  
789 mover la energía con dejando caer los brazos de arriba abajo y sacudiendo todo el  
790 cuerpo además de pisar fuerte, después se procede al llenado del cuestionario de  
791 evaluación de la sesión y dar por concluida la reunión de ese día.

792 Ay sentí como cosquillitas.

793 Es parte de la energía que se está moviendo "Rita".

794 ¿Cómo te sentiste con la sesión del día de hoy?  
795 Ay, muy bien.  
796 Ya pudiste identificar más claramente las pérdidas, todo lo que vamos atravesando.  
797 ¡Sí!  
798 *Yo te quiero agradecer "Rita" que me hayas platicado, que hayas tenido la confianza*  
799 *conmigo y te quiero preguntar cómo te sientes, es importante que estés bien despierta,*  
800 *ahora "Rita" que salgas lleves bien tus sentidos, que lo que sucedió aquí, se quede aquí*  
801 *"Rita" ¿ok?, esta experiencia que aquí se pierda, aquí se olvida y tengas la oportunidad*  
802 *de irte a tu casa que te vayas despiertita y no vayas a tener ningún problema si.*  
803 *Si.*  
804 ¿Cómo te sientes?  
805 Bien.  
806 *Que lo que ya soltamos vuele, muchas gracias "Rita" por venir y te esperamos las otras*  
807 *sesiones.*  
808 *Si.*  
809 *Gracias "Rita".*  
810 *Muchas gracias por todo, ¿les puedo dar un abrazo?*  
811 *Si.*  
812 *Claro que sí, yo apuntadísimo.*  
813 *Gracias por estar aquí "Rita".*  
814 *Fue muy bueno.*  
815 Se terminan de despedir después del abrazo y se da por concluida la sesión.

## Apéndice 17. Ejemplo de unidad temática

Unidades Hermeneuticas 2 - ATLAS.ti

Proyecto Edición Documentos Citas Códigos Memos Redes Análisis Herramientas Visualizaciones Ventanas Ayuda

DPs P 5: Nueva Transcripción 5.pdf (38) Citas 5:11 la Códigos ¿Como me quito este bac Memo

P 5: Nueva Transcripción 5.pdf

262 de mi al relacionarme con los otros? O ¿Qué pierdo de mí? Va a sonar como pleonasma pero ¿Qué pierdo de mí  
263 cuando pierdo algo? ¿Qué de mí ya no está cuando pierdo algo? ¿Qué dejo de mí? En este caso pues es muy  
264 físico, es muy psicológico lo que pierde esta persona, pierde su camino que no es el suyo, su pierna, su oreja, con  
265 un brazo que no le sirve, sin ilusiones y de seguir un camino con esta persona, se queda sin la otra persona, no sé  
266 que otras pérdidas ven por ahí que se me estén pasando.  
267 Yo lo que veo que perdió es que la pérdida esta y la relación con esta persona se lleva partes de él como boquetes.  
268 Le dejan agujeros.  
269 Le dejan vacíos, cuando pierde a esta persona le saca entrañas de él, entonces es observar ¿Qué pierdo en mi  
270 relación con otros? Pierdo mi individualidad, me estoy perdiendo a mí.  
271 Y a veces es tan simple como para estar aquí los 3 el día de hoy perdimos el quedamos a dormir más tarde o  
272 perdimos el quedarnos en casa con nuestras familias o renunciamos a poder hacer otra cosa, a lo mejor el día de  
273 hoy yo quería ir a cortarme el cabello y renuncié a cortarme el cabello por estar aquí en la sesión, la próxima  
274 semana que tenga que estar en mis actividades de la maestría voy a perder lo que vaya a suceder en este taller,  
275 entonces al final de cuentas todas las elecciones que vamos haciendo, tengo un amigo psicoanalista que una vez  
276 me dijo, me dijo esto todas las elecciones que hacemos en la vida implican una renuncia a algo que es otra forma  
277 de decir que perdemos algo, me dijo, yo estoy aquí sentado, cenando contigo y renuncié a la posibilidad de hacer  
278 otras cosas, quizá de quedarme en casa leyendo a Freud y tu renunciaste también a algo para estar aquí esta  
279 noche, entonces me dijo la vida es una sucesión de renunciaciones, cada decisión que hacemos estamos renunciando a  
280 algo a veces consciente, a veces inconscientemente pero estamos renunciando a algo para estar aquí en este  
281 momento haciendo lo que estamos haciendo, estamos perdiendo algo ¿no? como dice Néstor cuando nos estamos  
282 relacionando perdemos un poco nuestra individualidad...  
283 Si es cierto, me checa todo eso.  
284 Vas perdiendo en relación con los otros, cuando nacieron mis hijos perdí la posibilidad de tener mi corazón dentro  
285 de mí para tenerlo afuera, ese par de chamacos que andan por la calle tienen mi corazón afuera, te vas perdiendo  
286 a ti...  
287 Que a lo mejor esa pérdida no es mala, es una pérdida que te da satisfacción.  
288 Exactamente, exactamente, tiene una doble ganancia, esa pérdida tiene una ganancia pero hay pérdidas que no  
289 nos damos cuenta y están ahí. Hubo otra pérdida que también fue muy significativa, hubo un momento de mi  
290 relación que ya no pude ser funcional con mi esposa, ese fue y el que se fue ahí, has de cuenta como morirme, has

La vida es una sucesión de renunciaciones

P 5: Nueva Transcripción 5.pdf -> Mi biblioteca

Página: 10 de Tamaño: PDF Predetermi