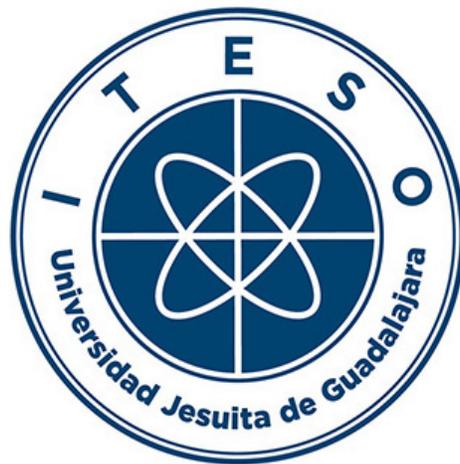


Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente

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

Departamento de Psicología, Educación y Salud
Maestría en Desarrollo Humano



**Procrastinación, autoconocimiento y búsqueda de la
congruencia en mujeres líderes. Una intervención desde el
Desarrollo Humano.**

TRABAJO RECEPCIONAL que para obtener el **GRADO** de
MAESTRO EN DESARROLLO HUMANO

Presenta: **DANIELA GONZÁLEZ RANGEL**

Dra. ANA ARACELI Navarro Becerra

Tlaquepaque, Jalisco. Marzo de 2020

Agradecimientos

A mi hija Andrea, por ser mi inspiración y mi mejor motivo, porque no olvido sus sabias palabras: “mami, ten fe en ti”.

A mi esposo Lalo, por impulsarme a sacar lo mejor de mí, por apoyarme en todo y tratarme como si todos los días fuera mi cumpleaños.

A mi mamá, por ser, de tiempo completo, un ser de luz.

A mi papá, por su legado, porque me enseñó que hay que buscar razones para seguir adelante y no excusas para darse por vencido.

A mi abue que, con su gran ejemplo, me ha enseñado que es posible vivir sin procrastinar.

A mi tía Lupita, por haber sido el ángel que nos cuidó cuando más lo necesitábamos.

A mis Pomodoras, por ser parte fundamental de este trabajo, por todo lo que aprendí de mí a través de ellas y, sobre todo, por confiar.

A Ara, por creer en mí, por cada palabra de aliento.

A mí, por tomar el riesgo, por recuperar mi esencia y por querer sacar lo mejor de las personas.

Resumen

La procrastinación es entendida como posponer actividades esenciales a cambio de otras que provocan satisfacción inmediata y es una práctica que interviene en las decisiones de las personas, ocasionando efectos negativos, por ejemplo, que dejen de lado, aspectos importantes de sus proyectos de vida. Este trabajo de intervención, se enfoca en la procrastinación en mujeres consideradas como líderes, por influir de manera directa en la formación de sus hijos y/o en las personas a su cargo en el contexto laboral o familiar.

El objetivo es que, por medio del Desarrollo Humano, retomen sus propósitos de vida, favoreciendo su crecimiento integral a partir de hacer consciente la procrastinación en la vida cotidiana como forma de autosabotaje. Al mismo tiempo, generar consciencia en las mujeres líderes, acerca de la forma en que su ejemplo repercute sobre las personas en las que generan algún tipo de influencia. El proceso de intervención se conforma de un taller intensivo, un acompañamiento por medio de una aplicación virtual y finalmente una sesión de grupo de encuentro.

Con base en la evidencia se construyeron cuatro categorías: implicación personal consciente, procrastinación como forma de autosabotaje emocional, liderazgo de la mujer en la familia y búsqueda de congruencia. Entre los hallazgos destaca el reconocer que traer a la consciencia las experiencias pasadas, así como reflexionar acerca de la implicación personal, ayudan a generar un mayor autoconocimiento, y éste a su vez, contribuye a la validación del propio ser, en consecuencia, a sanar emocionalmente y a retomar los propósitos de vida y metas, que en ocasiones la persona ha truncado a causa de la procrastinación.

Palabras clave: procrastinación, autoconocimiento, congruencia, mujeres líderes, Desarrollo Humano

Índice

Introducción.....	6
I. Planteamiento del problema.....	8
Pregunta de intervención.....	16
Objetivos.....	16
1.1 General.....	16
1.2 Particulares.....	16
1.3 Supuestos.....	16
II. Justificación.....	17
2.1 Una propuesta de intervención desde el DH.....	19
2.2 Viabilidad del proyecto de intervención.....	20
2.3 Implicación personal.....	20
2.4 Prejuicios.....	20
III. Estado del arte.....	21
IV. Fundamentación metodológica.....	38
4.1 Planeación general de la intervención.....	39
4.2 Presentación de los participantes.....	41
4.3 Módulos del taller de intervención.....	43
4.4 Diseño de intervención.....	45
4.5 Ajustes al plan de intervención.....	56
V. Descripción del proceso de intervención.....	57
5.1 Aciertos de la intervención.....	60
5.2 Dificultades de la intervención.....	62
5.3 Mis avatares como facilitadora.....	62
5.4 Aspectos que cambiaría en el plan de intervención.....	63
5.5 Aspectos que mejoraría en el plan de intervención.....	63
VI. Resultados	64
6.1 Fundamentación para el análisis de datos.....	64
6.2 Categoría 1	

Implicación personal consciente.....	65
6.3 Categoría 2	
Procrastinación como forma de autosabotaje emocional.....	75
6.4 Categoría 3	
Liderazgo de la mujer en la familia.....	81
6.5 Categoría 4	
Búsqueda de congruencia.....	86
VII. Reflexión acerca del propósito del taller desde la percepción de las participantes.....	97
VIII. Conclusiones.....	99
IX. Referencias.....	103
Anexos.....	108

Introducción

Este trabajo es un reporte sobre el proceso de intervención realizado entre las integrantes de un grupo de mujeres líderes, en donde se abordó la procrastinación como tema central y las posibles causas por las que algunas posponen tareas importantes y van dejando trucas sus metas.

La procrastinación es una forma de autosabotaje que afecta tanto a nivel personal como profesional en el desempeño de muchas personas. Procrastinar es dejar de hacer actividades esenciales, a cambio de otras que provocan satisfacción inmediata, pese a las consecuencias negativas que pudieran presentarse. Este problema coloca a las personas en un círculo vicioso, repercutiendo en su toma de decisiones y por consecuencia, en sus propósitos de vida.

Aunque es una problemática que se puede presentar en cualquier individuo, en este trabajo, se intervino con mujeres que trabajan, que en su mayoría son madres de familia quienes son consideradas como líderes, ya que ejercen algún tipo de influencia directa en la formación de sus hijos en proceso de crianza, o bien, en las personas a su cargo en el contexto laboral, social y/o familiar.

Asimismo, las mujeres líderes toman decisiones todo el tiempo, ya sea de forma intuitiva, automática o deliberada, normalmente estas decisiones surgen a partir de su sistema de valores. Sin embargo, en ocasiones se tiene poca consciencia de lo que a cada una le motiva, ocasionando falta de claridad en sus propósitos de vida. A partir de esto, comúnmente viven en incongruencia entre lo que desean y lo que llevan a la acción. En consecuencia, disminuye gradualmente la confianza en sí mismas, la automotivación y el autocontrol; tomando decisiones incongruentes y autosaboteándose. De esta forma se procrastina, postergando todo lo que para ellas podría ser importante, quedando inmersas en un círculo vicioso.

Con el propósito de atender la problemática de la procrastinación en las mujeres líderes, se elaboró un proyecto de intervención abordándolo desde el campo del Desarrollo

Humano, el cual se conformó por 3 etapas. La primer etapa, consistió en un taller intensivo de dos días consecutivos que se llevó a cabo los primeros días del mes de marzo del año 2019, en la ciudad de Guadalajara, Jalisco. Posterior al taller, hubo un acompañamiento de 4 semanas a través de un grupo que se formó en una plataforma virtual. Finalmente, se realizó una sesión de grupo de encuentro con el objetivo de hacer cierre grupal y detectar el aprendizaje obtenido tras haber transcurrido un mes de la experiencia del taller intensivo.

Durante todo el proceso de intervención, fue imprescindible crear un clima de confianza que permitiera a las participantes poderse mostrar como son, para lo cual, se utilizó el Enfoque Centrado en la Persona (ECP), la metodología cualitativa y el método fenomenológico. Esto, con el objetivo de que las mujeres líderes hicieran una profunda introspección que les permitiera generar un mayor autoconocimiento, focalizando en lo que procrastinan y cómo esto les repercute en su bienestar. En este sentido, la estructura del taller de intervención, desde cada una de sus dinámicas, así como la forma de abordar el tema de procrastinación, contribuyeron a que las mujeres líderes comenzaran a vivirse más congruentes con su verdadero ser, siendo esto último, uno de los objetivos que propone el campo del Desarrollo Humano (DH).

Los resultados que muestran algunas de las mujeres participantes tras haber concluido el proceso de intervención, solo por nombrar algunos, sensación de empoderamiento, mayor autoconocimiento y congruencia. Esto puede aportar a tener una sociedad más justa y equilibrada, con mujeres independientes y no subordinadas en la mayoría de sus escenarios.

Asimismo, las mujeres líderes participantes, apuntan hacia una nueva consciencia en relación con el autosabotaje y detectar lo importante por hacer que han dejado de lado. Comienzan a autovalidarse y en consecuencia, a sanar emocionalmente para poder retomar sus propósitos de vida y metas. Es decir, logran verse a sí mismas, tocando su pasado para ver un presente de forma distinta, más congruente consigo mismas.

Este trabajo es relevante para el campo del D.H., en principio porque la procrastinación es un fenómeno poco estudiado desde este campo de estudio, quizá debido a que aparentemente no implica grandes consecuencias negativas, sin embargo, como la propia literatura lo señala y como se puede observar en este trabajo, retrasa el cumplimiento de muchos propósitos personales y profesionales, llevando en este caso, a las mujeres líderes, al autosabotaje con repercusiones directas en su entorno.

Finalmente, en este trabajo se observa que, la procrastinación parece tener relación con asuntos no resueltos de la infancia, siendo una solución el favorecer la introspección para generar mayor autoconocimiento, pudiendo así ser más congruentes consigo mismas, mejorando la toma de decisiones y por consiguiente, favorecer los canales de comunicación con los demás.

Sin más preámbulo, el presente documento está organizado de la siguiente manera: se inicia con el planteamiento del problema, después con la pregunta de intervención los objetivos -tanto general como particulares- que guían este proyecto de intervención, se continúa con los supuestos, después con la justificación, luego con el estado del arte, posterior la fundamentación teórica, continuando con la fundamentación metodológica y la descripción del proceso de intervención. Posteriormente se encuentra el análisis de datos, finalizando con las conclusiones, referencias y anexos.

I. Planteamiento del problema

Las mujeres que trabajan y que algunas son madres, al mismo tiempo son líderes que ejercen algún tipo de influencia directa en la formación de personas, ya sea personal que tengan a su cargo o bien, hijos en proceso de crianza. Esta es una razón esencial para considerarlas como eje central en este estudio. Se parte de considerar que, algunos de los ámbitos en los que una mujer líder se relaciona, repercuten en la formación de las personas con quienes convive, debido a que, una forma infalible de enseñanza es mediante el ejemplo.

Esta posible coyuntura de ser mujeres que trabajan, algunas madres y/o profesionistas tomadoras de decisiones, implica una doble responsabilidad con consecuencias en el corto, mediano y largo plazo; considerando que la crianza en los hijos es un proceso donde las actitudes de las madres son significativas para ellos y, las incorporan a su formación y a su estilo de vida. Por otro lado, las actitudes de estas mujeres líderes que trabajan, también son un referente inmediato para el personal con quien labora. Estas profesionistas como líderes contribuyen a orientar la forma de trabajo y los ritmos en las actividades, de acuerdo con su formación, sus actitudes y sus expectativas, pero, sobre todo, con sus actitudes en el trabajo diario.

Las mujeres líderes toman decisiones todo el tiempo, ya sea de forma intuitiva, automática o deliberada, normalmente estas decisiones surgen a partir de los valores que cada una de ellas posee. Sin embargo, la mayoría de las veces, tienen poca consciencia de lo que a cada una le motiva realmente, es decir, poca claridad en sus propósitos de vida y una falta de autoconocimiento. A partir de esto, normalmente viven en incongruencia entre lo que desean y lo que llevan a la acción, generando ansiedad en ellas. En consecuencia, disminuye de manera gradual la confianza en sí mismas, la motivación y el autocontrol; van tomando decisiones sin tener claridad en los propósitos de vida, autosaboteándose una y otra vez. De esta forma, se procrastina, postergando todo lo que para ellas podría ser importante, quedando inmersas en un círculo vicioso.

La procrastinación es la tendencia a posponer las tareas que requieren realizarse, debido a la atracción que generan otras tareas de menor alcance o de mayor satisfacción. El fenómeno ha sido analizado desde hace años, pero no es sino hasta tiempos recientes que su estudio ha constituido un cuerpo más o menos coherente de investigaciones.

Al intentar definir mejor este concepto, se encuentra que la palabra procrastinación proviene del latín, “pro”, que significa para adelante y “crastinus”, lo referente al futuro, sin embargo, la definición es mucho más extensa y compleja que su significado literal (Steel, 2011). Por su parte, la Real Academia Española (2017) la define como aplazar o diferir.

Procrastinar es dejar para más tarde lo que se tenía previsto hacer en un plazo corto, es postergar de forma irracional lo que se tendría que estar haciendo, aun sabiendo que esas dilaciones van a perjudicar a la persona. A su vez, la procrastinación implica la elección voluntaria de una determinada tarea o conducta sobre otras, yendo en contra de lo que convendría hacer en ese momento (Steel, 2007).

Así mismo, Steel (2011) indicó que esta conducta consiste en aplazar de manera voluntaria los compromisos adquiridos. El cumplimiento de dichos compromisos se lleva a cabo dentro de una fecha muy cercana al vencimiento del plazo requerido y comúnmente trae consigo consecuencias negativas para el procrastinador, tales como insatisfacción personal, pérdida de autoconfianza, poca credibilidad ante las personas, ansiedad, angustia, metas inconclusas, entre otras.

Para identificar los aspectos que inciden en la procrastinación, se utilizó una herramienta denominada “árbol de problemas” mismo que sirvió para identificar el problema o problemas centrales, de los muchos que se habían detectado, finalmente se redujeron. Dejando de lado los prejuicios, se realizó una lluvia de ideas con todos los posibles problemas que surgieron a partir de la problematización, con base en ese listado, se identificaron las causas y efectos para poder categorizarlos e identificar uno sólo como el central.

Surgieron constructos como: la baja automotivación, el autosabotaje, la incongruencia, el dejar las cosas para “después”, la falta de autoconfianza y de autocontrol, la mala toma de decisiones y la poca claridad en los propósitos de la vida de las personas. Así es como se lograron hilar temas de interés y las problemáticas.

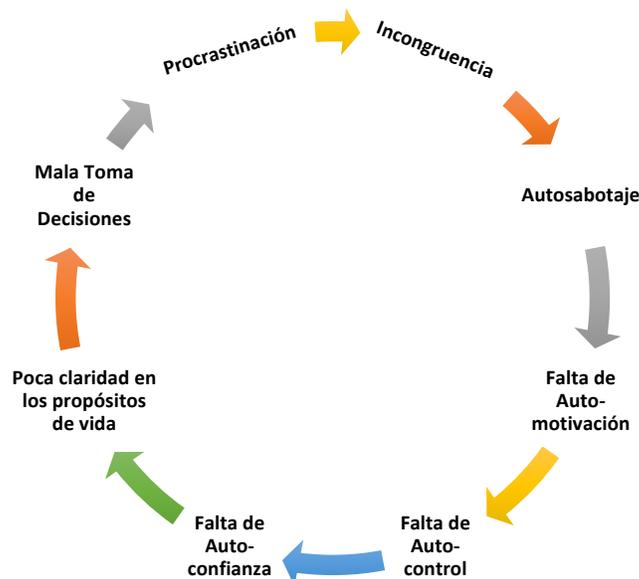
Supuestos teóricos a partir del árbol de problemas

- a) Procrastinar es una decisión.
- b) La procrastinación es un tipo de autosabotaje.
- c) Se toma la decisión de procrastinar por falta de autocontrol, por falta de autoconfianza, así como por falta de automotivación.

- d) El autocontrol, la autoconfianza y la automotivación, están relacionadas directamente con la toma de decisiones, que basadas en los propósitos de vida pueden generar mayor congruencia en la persona.
- e) La incongruencia lleva a procrastinar y viceversa
- f) Entendiendo las causas que hacen que procrastines puede ayudar a dejar de hacerlo, a ser más congruente contigo.

A continuación, se muestra un gráfico con los constructos que surgieron del árbol de problemas.

Gráfica No. 1 Aspectos que están presentes en la procrastinación.



Fuente: elaboración propia.

Acercamiento a las necesidades de la población a intervenir

Para hacer un acercamiento al fenómeno de la procrastinación, se utilizó la metodología cuantitativa, a partir de un cuestionario de escala Likert que se realizó de manera aleatoria a 15 adultos, quienes contaban con más de 18 años. La encuesta arrojó datos duros para comprobar si procrastinan o no, las personas y en qué nivel lo hacen.

Asimismo, para comprender las vivencias de las personas en relación al fenómeno de procrastinación se realizaron entrevistas, específicamente para recabar información más detallada. Esta metodología cualitativa se basa principalmente en el humanismo, esto es, a través de las relaciones con las personas, sin emitir juicios, estando abiertos a otras perspectivas, dando libertad absoluta de expresión, comprendiendo sentimientos o cuestiones intrínsecas de cada persona y desde su propio marco de referencia (Taylor & Bogdan, 1987).

A la par de estos procesos metodológicos, se estuvo haciendo investigación teórica para fundamentar la posible problemática y uniendo todas las partes, poder determinar si el problema planteado afecta a la sociedad y requiere de solución desde el campo del Desarrollo Humano.

El cuestionario utilizado fue el del Dr. Piers Steel de su página web www.procrastinus.com, mismo que es de uso público, y siguiendo los lineamientos de la Comisión Internacional de Tests (2013) se realizó la traducción al español (2018) con la finalidad de hacerlo más sencillo para los encuestados. A continuación, se presenta la gráfica con los resultados que surgen con base en las respuestas de los encuestados:

Gráfica No. 2. ¿Procrastina la gente?



Fuente: elaboración propia con base en la aplicación del cuestionario a 15 personas.

En la gráfica anterior, se muestra que, de 15 personas a las que se les pidió realizar el cuestionario, 14 parecen procrastinar, en distintos niveles, pero lo hacen. Por lo tanto, se puede inferir que el 95% de las personas encuestadas, sí posponen lo que les convendría estar haciendo. Esto es relevante en tanto que, se descuidan aspectos que atañen a las personas en los distintos ámbitos de la vida como son la salud, la carrera profesional, la educación, la comunidad, las relaciones sentimentales, las finanzas, los amigos, la familia, el ocio, la espiritualidad y la paternidad. Aquí el relato de una persona, que respondió el cuestionario y procrastina en el ámbito de la salud:

Tengo años sin hacerme el Papanicolaou, muchos años, como 15 años... me lo hice porque tramité un seguro de gastos médicos y lo exigieron. Aún así le daba largas pero tuve que ir y jamás he vuelto (E1, 2018).

En este relato es notable que la salud aun cuando es considerada como un aspecto necesario a atender, en ocasiones no se le concede importancia, a sabiendas de las

consecuencias que puede traer consigo. Otro ámbito en el cual también se presenta la procrastinación, es el empleo. Así lo muestra el siguiente relato:

Ahorita tendría que estar analizando el resultado de las encuestas para mandárselas a un cuate pero me pongo a revisar correos, borro los que no me sirven y aún así tengo 73 diarios por leer, eso me pasa cada día. Y lo tengo qué hacer porque necesito estar actualizado, pero sí reconozco que eso no es lo urgente (E3, 2018).

Ante la falta de organización y priorización, se percibe a la persona atendiendo otros temas de menor relevancia y urgencia, pese a que eso lo atrasa en sus deberes inmediatos, al hacerlo consciente, él mismo observa su conducta y reconoce que no está atendiendo las tareas de mayor importancia para él.

Asimismo, en el ámbito económico, la procrastinación también es un factor de riesgo, un ejemplo de esto es la falta de ahorro para el retiro, que también es una manera de procrastinar y que de acuerdo con estudios como los de Akerlof (1991) y O'Donoghue & Rabin (1999), demuestran que cuando la mayoría de la gente se decide por fin a hacerlo, ya es demasiado tarde (Steel, 2007). “Cuando menos piensas ya estás llegando a la tercer edad como yo, y empiezan los reproches de no haber ahorrado, de no haber ido, de no haber hecho, teniendo todo para hacerlo” (E4, 2018).

En este sentido, ha habido distintas estrategias para atender la procrastinación. Una de ellas es la inteligencia emocional. Al respecto, Goleman (2013), destaca que esta inteligencia es la encargada de ayudar a desarrollar una mayor auto confianza que permita a la persona reducir su porcentaje de procrastinación a través del auto conocimiento. Retomando a Rogers (1982), dice que el hecho de no conocerse provoca muchas veces una incongruencia entre el yo ideal y el yo real, esta brecha genera angustia y ansiedad en la persona. Así lo demuestra el siguiente relato:

No sé cuál sea mi propósito, o sea como metas, pienso en hacer un negocio que me encante, me gusta la fotografía, pintar, decorar, no sé, mis hijos también son importantes y quisiera estar con ellos, atenderlos, cuidarlos, verlos felices, pero no sé, no tengo ni idea, qué difícil (E2, 2018).

La importancia de retomar los propósitos de vida, radica en que ayuda a las personas a mantener el enfoque, incluso, hay estudios que señalan que aumenta la felicidad y mejora la salud de las personas. En ocasiones, se instalan creencias en las personas, que los llevan a autolimitarse y van dejando de lado sus sueños. Por su parte, Steel (2007) señala que en la procrastinación están presentes las creencias, las cuales pueden hacer dudar a la gente de su propia habilidad de hacer bien las cosas y los hará creer que fallarán ante cualquier intento. Así se muestra en la siguiente evidencia:

Me encanta pintar o cuando me piden que les tome fotos padres, eso me encanta, es como estar en mi lugar perfecto, me motiva mil hacerlo, el problema es que me da también pena cobrar y así, tipo como miedito que quede mal o no les encante (E2, 2018).

Las cuatro personas entrevistadas dicen no saber qué los impulsa a dejar las cosas para después, pero sí están seguros que, de alguna manera eso les provoca muchos problemas como baja autoestima y una falta de autocontrol, también comentan que quizá sus motivaciones no sean las adecuadas. Quisieran entenderse mejor y actuar de manera más congruente entre sus metas de vida y su manera de actuar.

Rogers (1985) explica que cuando entre el autoconcepto y la experiencia orgánica hay incongruencia, la persona entra en conflicto. Él, asegura que el conflicto genera angustia en la persona, haciéndolo más vulnerable, sintiéndose amenazado, a la defensiva, con rigidez y distorsión de la verdad. Si vivo de forma incongruente entre la persona que creo o quiero ser y las acciones que llevo a cabo, ese choque me va a llevar a una angustia que no me permita funcionar adecuadamente. Siendo este un motivo mayúsculo para llevar a las personas a procrastinar.

Con estos datos recabados, se proyecta que este fenómeno es una problemática social y personal que requiere de mayor profundización para explorarla y comprender desde el campo de estudio del DH cuáles son estas posibles causas que incita a la persona a dejar lo importante para después o para nunca y cómo esto puede repercutir en su propio bienestar y en el de las personas que lo rodean.

La mayoría de las personas procrastinan en algún momento, cuando se sienten saturados, cuando temen el resultado, cuando existe autodesconfianza, o bien, cuando simplemente prefieren estar haciendo otra cosa. La procrastinación en ocasiones, surge de las preocupaciones, de los momentos de ansiedad, de inseguridad y si se crea el hábito de postergar, probablemente comienzan a surgir problemas serios que desgastan a la persona. De ahí que surja la siguiente:

Pregunta de intervención

¿Cómo facilitar que las mujeres líderes retomen sus propósitos de vida, favoreciendo su crecimiento integral a partir de hacer consciente la procrastinación en la vida cotidiana?

Objetivos

1.1 Objetivo general

Este trabajo tiene como objetivo el que las mujeres, consideradas como líderes, retomen sus propósitos de vida a partir de reflexionar acerca del modo en que la procrastinación repercute en su desempeño personal, espiritual, profesional y familiar.

1.2 Objetivos particulares

- Generar conciencia acerca del fenómeno de procrastinación.
- Reflexionar acerca de la implicación personal en los distintos roles (madre-profesionista-trabajadora).
- Darse cuenta del liderazgo que ejercen las mujeres que trabajan y los efectos de la procrastinación.
- Reflexionar y retomar sus propósitos de vida.

1.3 Supuestos

- Atender los propósitos de vida mejoran el desarrollo personal y profesional.

- La procrastinación tiene efectos negativos en el liderazgo ejercido por las madres profesionistas hacia sus hijos y hacia su equipo de trabajo.
- La procrastinación trunca los propósitos de vida en las personas.
- Procrastinar es una decisión.
- La procrastinación es un tipo de autosabotaje.
- Se toma la decisión de procrastinar por falta de autocontrol, por falta de autoconfianza, así como por falta de automotivación.
- El autocontrol, la autoconfianza y la automotivación, están relacionadas directamente con la toma de decisiones que, basadas en los propósitos de vida pueden generar mayor congruencia en la persona.
- La incongruencia lleva a procrastinar y viceversa
- Entendiendo las causas que hacen que procrastines puede ayudar a dejar de hacerlo, a ser más congruente contigo.

II. Justificación

La procrastinación es un fenómeno que se presenta en la mayoría de las personas, afectando su desempeño personal y profesional, en el corto, mediano y largo plazo. Dado que, en este trabajo de intervención, se considera que procrastinar es posponer sin motivo aparente y pese a las posibles consecuencias negativas lo que a la persona le convendría estar haciendo, la procrastinación está directamente relacionada con actitudes de la persona.

Seguramente la mayoría de las personas han dejado cosas por hacer para el último minuto, sin embargo, una persona que procrastina, evita a toda costa las tareas que considera difíciles o representan mayor reto, y busca en ocasiones de forma deliberada distracciones para autojustificar el no llevarlas a cabo. Normalmente las personas que son muy perfeccionistas o tienen poca autoconfianza, tienden a procrastinar. Esto debido a que les resulta más sencillo evitar enfrentarse a una tarea, a la posibilidad de fallar al hacerla.

No obstante que, la característica esencial de la procrastinación es dejar las cosas para después, no todo lo que se posterga es producto de esta conducta. En consecuencia, no se procrastina por planificar con inteligencia, priorizar asuntos pendientes, detenerse a pensar, relajarse un momento o por atender una emergencia (Steel, 2011), por el contrario, menciona Pychyl (2013) que, se entiende por este fenómeno cuando se atienden las necesidades inmediatas a pesar de las posibles consecuencias negativas que el individuo pudiera enfrentar.

La procrastinación se puede considerar como una debilidad, que induce a las personas a desarrollar hábitos que en ocasiones, perjudican su bienestar, incluso, hay quienes dañan todas las facetas de su vida o a quienes sólo les afecta en algunas áreas. Al respecto, hay estudios que señalan que, entre más alto sea el porcentaje de procrastinación en las personas, más expuestos están a presentar problemas con el alcohol, tabaquismo, promiscuidad, drogas, comer en exceso o manejar de forma peligrosa (Steel, 2011).

De igual forma, otro estudio realizado por Steel (2011) a más de cuatro mil personas, sugiere que existen distintos campos esenciales en la vida de cada uno de los individuos, en los cuales se puede procrastinar, éstos son: salud, carrera profesional, educación, comunidad, relaciones sentimentales, finanzas, uno mismo, amigos, familia, ocio, espiritualidad y paternidad. Entre más alto sea el nivel de procrastinación en determinada área, mayor será la afectación.

La procrastinación se puede considerar incluso, como un factor cultural, debido a que, en algunos casos está legitimada. Ejemplo de esto es que en algunos países existen empresas que fabrican “pretextos”, para que las personas con mayor facilidad puedan mentir y autojustificarse (Grisales, 2014). En relación con esto, se considera que las mujeres líderes enseñan a los hijos y/o a sus subordinados, a utilizar los pretextos para justificar su falta de disciplina, de responsabilidad o la mala toma de decisiones; inculcando valores que repercuten su entorno, invisibilizando la procrastinación.

2.1 Una propuesta de intervención desde el Desarrollo Humano

Para atender la problemática de la procrastinación en las mujeres líderes, se elaboró un taller de intervención desde el ECP, que es una propuesta de atención de la corriente humanista, desarrollado por Rogers (1990). En este sentido, la perspectiva del DH promueve el fortalecimiento de habilidades que cada persona tiene y que permiten incidir en el contexto. En particular, este proyecto focaliza en las mujeres que trabajan, algunas pudiendo ser madres y/o profesionistas que laboran y tienen posiciones con toma de decisiones debido a que, son al mismo tiempo líderes que ejercen algún tipo de influencia en la formación de personas, ya sea gente que tenga a su cargo y/o sus hijos en proceso de crianza.

De acuerdo con lo anterior, las mujeres líderes toman decisiones todo el tiempo, normalmente estas decisiones surgen a partir de los valores que cada una de ellas posee. Sin embargo, la mayoría de las veces, tienen poca consciencia de lo que a cada una le motiva realmente, es decir, poca claridad en sus propósitos de vida, que en ocasiones se remite a una falta de autoconocimiento. Esta conducta, genera malestar en muchas mujeres que ejercen algún tipo de liderazgo, por lo que, el presente trabajo de intervención se apoya en el campo del DH, para generar consciencia acerca de este fenómeno de la procrastinación, pudiendo encontrar nuevas rutas para salir del círculo vicioso que posiblemente está repercutiendo en el ámbito profesional y personal de las mujeres líderes.

En este sentido, Daniel Goleman (2013), destaca que la autoconfianza ayuda a la persona a reducir las probabilidades de que procrastine, afirmando que ésta se puede desarrollar a través del autoconocimiento. Asimismo, se coincide con Rogers (1982) al señalar que, el hecho de no conocerse, puede ocasionar que la persona sea incongruente entre el yo ideal y el yo real, entendiendo el yo ideal como aquel conjunto de características que la persona querría tener, y el yo real, como las características que la persona verdaderamente posee, y esta brecha entre uno y otro, provoca en algunas personas, sentimientos de angustia y ansiedad.

2.2 Viabilidad del proyecto de intervención

Para quien realiza este proyecto, le fue factible llevar a cabo una intervención mediante un taller dirigido a mujeres líderes que trabajan; debido a que, se relaciona con mujeres de este perfil, en el lugar de trabajo y en la vida cotidiana, con quienes comparte distintas actividades. Asimismo, acudieron siete mujeres, todas trabajan y cinco de ellas son madres, para todas, el tema fue de gran interés.

2.3 Implicación personal

Considero que este trabajo surge por una implicación personal: soy parte de una generación en la que la escuela y la vida, me enseñaron a no equivocarme, a obtener “tache” por cada error, a recibir burlas por cada mala aportación o a sentir rechazo si no “consegua” agradar. Es por ello que, como mecanismo de defensa y de manera inconsciente, entré en un círculo vicioso, donde poco a poco se fueron truncando mis propósitos de vida y mermando mi capacidad de toma de decisiones, esto repercutió en mi autoconfianza, mi automotivación y mi autocontrol.

Este proceso me llevó a ser una persona en su mayoría incongruente, desvirtuando mi verdadero “yo” y dejando de hacer lo que sabía que me convendría estar haciendo. Son incontables las autojustificaciones que fui creando para intentar mitigar un poco la culpa, ante las interminables consecuencias negativas que enfrentaba, provocadas por ese autosabotaje que causaba el dejar “las cosas para después”. El autosabotaje en el que quiero profundizar, y del que fui víctima directa, se llama procrastinación.

2.4 Prejuicios

Existen una serie de prejuicios que generalmente asumo como ciertos y han influenciado mis propios razonamientos:

- Las personas que son muy exitosas no procrastinan.
- Las mujeres que son madres, prefieren permanecer en la ignorancia para evitar mayores conflictos en sus vidas y se quedan paralizadas en donde están.

- Si no tienes confianza en ti mismo, vas a optar por procrastinar.
- Cuando no sabes lo que verdaderamente te apasiona, tiendes a procrastinar.
- Por más que quieras hacer las cosas, cuando te acostumbras a procrastinar, es muy difícil dejar de hacerlo.

III. Estado del arte

El estado del arte muestra un panorama general de un tema en particular, sustentando la problematización (Londoño, Maldonado y Calderón, 2016). La intención de elaborarlo es mostrar las distintas disciplinas, los lugares en donde se estudia el tema, las metodologías que han sido utilizadas, es decir, mostrar algunos de los estudios realizados en torno a la procrastinación en mujeres líderes.

Las palabras clave que principalmente se utilizaron para la búsqueda de documentos fueron: procrastinación, autoconocimiento, congruencia, mujeres líderes y Desarrollo Humano. A su vez, se buscaron documentos que no necesariamente tuvieran la palabra procrastinar, puesto que es un concepto que se ha estudiado más desde el campo de la Psicología, por lo que se buscaron palabras que hacen referencia a la definición de procrastinación como: dejar para después, postergar, posponer, entre otras. Para esta exploración, se consultaron tesis, artículos de revistas en formato electrónico, libros y capítulos de libros. Esta consulta responde a tener un panorama que permita dar cuenta de la problemática de estudio y a su vez, nutrir el diseño de la intervención desde el campo del DH.

La procrastinación parece que no se ha estudiado de manera sistemática, pese a que es un fenómeno que ha cobrado mayor importancia debido a la implicación que puede tener tanto en las áreas de la educación y la salud, como en la vida diaria en general (Ceballos & Vargas, 2017). Sin embargo, se encontraron diversos estudios al respecto del tema, desde diferentes disciplinas, por ejemplo, en el área de Psicología, que es donde se encontraron la mayoría de los estudios de la procrastinación. También los hubo de Administración de Empresas y Pedagogía. Entre los sujetos de estudio, destacan los enfocados a jóvenes estudiantes.

Con base en la revisión bibliográfica que se realizó, se obtuvieron varios subtemas vinculados a los temas centrales. El primero de ellos es en relación con la procrastinación, que para efectos de una mejor comprensión se dividió en 3 distintas áreas: organizacional, académica y personal. Posteriormente, se abordan los conceptos de autoconocimiento y congruencia. Continuando con el tema del liderazgo, ejercido por mujeres que trabajan y que algunas son madres. También, se presenta el tema del DH como campo de estudio para abordar el fenómeno de la procrastinación. Asimismo, se abordan otros conceptos que se presentaron a lo largo del proceso de intervención, tales como, niño interior, mindfulness, gratitud, autocompasión y propósito de vida.

Procrastinación en las organizaciones

Algunos estudios revisados de procrastinación, focalizan en las organizaciones. Uno de estos es el realizado por Grisales (2014), donde evidenció el uso de las excusas en el ambiente laboral, así como el impacto en el área productiva que surge en las organizaciones por las excusas de los trabajadores. Según el autor, la mayoría de las veces, se incurre al uso de pretextos debido a la falta de habilidades y competencias de las personas para afrontar sus propias limitaciones. Afirma que, las excusas se han ido incorporando cada día más a la práctica de las personas que forman parte de una organización. En muchas ocasiones, esta mala praxis se gesta en la propia academia formadora, dada por los propios docentes y directivos (Grisales, 2014).

Asimismo, la procrastinación incide de manera negativa en la rentabilidad de la empresa, como comenta Sobalvarro (2009), un estudioso más del tema de la procrastinación en las organizaciones. El autor menciona que, las afectaciones originadas por las personas procrastinadoras que forman parte de una empresa, surgen debido a que las causas de la procrastinación se relacionan de manera directa en la toma de decisiones de las personas. Esto, dice el autor (Sobalvarro, 2009), a causa de la vinculación con el sistema de recompensas, en donde las personas buscan placer instantáneo sin valorar las consecuencias negativas de ello, o bien, porque la procrastinación también se relaciona con la autoimagen y con el manejo de emociones, tales como las reacciones frente a estados de ansiedad o la tolerancia a la frustración.

Finalmente, también se vincula a la manera en la que las personas se relacionan con otras.

En este sentido, para entender más a fondo el fenómeno de procrastinación, dos empresas aliadas, “American Online” y “Salary.com”, realizaron un estudio a más de 10,000 personas para determinar el tiempo que los empleados invierten en procrastinar. Entre los resultados sobresale que, año con año se pierden miles de millones de dólares por causa de dicho fenómeno (Steel, 2011, p. 140).

Se considera que, las personas en general no son muy racionales en la forma de darle valor a las cosas. Hay una tendencia a devaluar el dinero y otros bienes por causa de un sesgo cognitivo, que se llama gratificación aplazada. Por ejemplo, un estudio de Green y Myerson (1997), realizado a 24 personas, revela que, en promedio para esas personas, recibir 100 dólares dentro de 3 meses, es lo mismo que recibir hoy 83 dólares. Es decir, las personas prefieren perder 17 dólares, que esperar 3 meses a tener una mayor recompensa. La gratificación aplazada es un factor de la procrastinación, porque la culminación del proyecto ocurrirá en el futuro. Entre más lejana vea una persona la recompensa, menor será el valor que le otorguen a dicha tarea y, por consiguiente, señala Myerson (1997), será mayor la tendencia a que la persona procrastine.

Procrastinación en el contexto académico

En relación con los jóvenes y su desempeño académico, es más amplia la investigación que se ha hecho por parte de diversos autores interesados en el tema. Con el objetivo de mostrar cómo la procrastinación interfiere en las actividades académicas de los estudiantes de educación superior, Chan (2011), utilizó metodología cuantitativa y cualitativa con 200 estudiantes de una universidad en Perú, para identificar los aspectos asociados a la procrastinación en los jóvenes y la forma en que ésta afecta en su desempeño académico, ocasionando un bajo rendimiento escolar. Los resultados obtenidos, permiten presentar alternativas para orientar a los jóvenes, mejorando sus hábitos de estudio (Chan, 2011, p.53).

A lo anterior, se añade otro estudio que realizaron Ceballos, Vargas y Valerio (2017), donde examinaron el efecto de una tarea con requerimiento de respuesta alto sobre la procrastinación humana. Se solicitó de manera voluntaria la participación de 12 estudiantes de licenciatura en ingeniería, todos entre 18 y 20 años de edad, quienes fueron asignados de manera aleatoria a tres grupos experimentales y un grupo de control. Los hallazgos no mostraron efectos sistemáticos del requerimiento de respuesta sobre la procrastinación, sin embargo, se observó una respuesta consistente, en la que algunos jóvenes procrastinaron prácticamente en todas las fases, mientras que otros nunca lo hicieron. Esto podría definir a la procrastinación como idiosincrasia. Estos mismos autores sugieren que, habría que hacer más estudios relacionados a la procrastinación, para determinar las variables implicadas a dicho fenómeno.

A su vez, para analizar si existe una correlación entre la satisfacción de los estudios y la procrastinación, Domínguez y Campos (2017), realizaron un estudio cuantitativo a 148 jóvenes de la licenciatura en Psicología, utilizando la Escala Breve de Satisfacción de Estudios y la Escala de Procrastinación Académica. Estos autores, descubrieron que la satisfacción en los estudios, no influye para que los estudiantes procrastinen o no. Es decir, el que el alumno cumpla o no con sus tareas académicas y pueda hacer frente o no a lo que se le exige, no depende de la satisfacción que el estudiante experimente.

Algunos estudios indican que, de los estudiantes universitarios de Estados Unidos de América, entre el 80% y 95% procrastinan, el 75% aproximadamente se consideran procrastinadores consistentes y casi el 50% se consideran procrastinadores consistentes pero que además les generan muchos problemas. Aparentemente las cifras van en aumento, aunque conforme las personas adquieren edad y experiencia, los estudios señalan que la procrastinación en la persona, va reduciendo. No obstante, estos mismos estudios señalan que, entre el 15% el 20% de la población de adultos, son procrastinadores crónicos (Steel 2007). Un estudio más que se hizo a 494 estudiantes universitarios de Colombia, se analizó principalmente la gestión del tiempo. Se determinó que la procrastinación se da por una falla del autocontrol, implicando efectos a nivel académico (Garzón y Gil, 2017).

Por otro lado, un estudio realizado a 192 estudiantes de Psicología de dos distintas universidades en España, la UAB y la UIB, mostró que la procrastinación sí se relaciona directamente con la inteligencia emocional y con el estado de ánimo de las personas. Esto se añade, a la amplia teoría que dice que los procrastinadores crónicos tienen baja autoestima, su ansiedad aumenta al no ser capaces de completar sus tareas, y sus relaciones con los demás se ven en ocasiones dañadas, a causa de la desconfianza que generan por no cumplir con los acuerdos. Este estudio confirma que la capacidad intelectual no está relacionada con la procrastinación.

Además, también se mostró que las mujeres tienen más desarrollada la inteligencia intrapersonal e interpersonal, mientras que los hombres puntúan más alto en temas de adaptabilidad y manejo del estrés (Clariana, Cladellas, Badia y Gotzens, 2011). Estos mismos autores, destacan que los estudiantes morosos crónicos, a diferencia de los puntuales, presentan más problemas en la autorregulación del aprendizaje y la utilización de estrategias metacognitivas, y suelen obtener calificaciones más bajas siendo a su vez menos resistentes a estímulos distractores. También se confirma en este estudio, que los estudiantes procrastinadores presentan niveles más altos de ansiedad y de temor al fracaso, razones por las cuales optan por posponer sus deberes y dejarlos para realizarse hasta el último momento.

Con base en lo anterior, se encontró un estudio basado en un taller vivencial con ECP para trabajar con el autoconcepto y en las relaciones interpersonales de un grupo de estudiantes universitarios (Gómez, Salazar y Rodríguez, 2013). El taller consistió en 12 sesiones de 2 horas de duración cada una, con el objetivo de que los participantes desarrollaran habilidades para mejorar sus relaciones interpersonales y reflexionaran sobre su autoconcepto (Gómez, et. al. 2013). Los investigadores utilizaron metodología tanto cuantitativa como cualitativa para llevar a cabo el análisis. Los resultados que obtuvieron, muestran que los participantes lograron un mayor autoconocimiento, pudiendo hacer una reflexión profunda acerca de quién y cómo son, consiguiendo una mejor autoestima.

En cuanto a las relaciones interpersonales, los participantes destacan como aprendizaje significativo, una forma adecuada de crear vínculos con los demás, sintiéndose más seguros de sí mismos y estando más cerca de las personas que ellos consideran de confianza. En este sentido, otro logro que surgió del taller vivencial (Gómez, et. al. 2013) es que la persona fuera capaz de establecer sus propias metas, haciéndose más responsable de sus actos, aprendiendo a decidir y a comportarse de manera congruente, siguiendo lo que para esa persona es más significativo y desechando lo que no. Es decir, logra asumir su libertad y aprende a vivir con las consecuencias de sus actos y de sus decisiones.

Una propuesta para identificar a los estudiantes procrastinadores, que de acuerdo a Ruíz y Cuzcano (2017), se definen como personas cuyo perfil es débil en lo que a organización, autodisciplina y fuerza de voluntad se refiere, es brindándoles una tutoría que les permita combatir la conducta procrastinadora. Esto ocurre a partir del entrenamiento de los docentes en este tipo de intervenciones, de tal forma que los jóvenes puedan planear mejor sus actividades y establecerse metas en cada uno de sus cursos académicos.

Procrastinación a nivel personal

En relación con la procrastinación a nivel personal, Angarita (2014) señala que la procrastinación surge como consecuencia de múltiples causas, que van desde un bajo dominio sobre sí mismo, falta de motivación o autodesvalorización, la búsqueda de recompensa inmediata, la poca capacidad de autoregulación e incluso, el desinterés por las tareas a realizar. Este mismo autor (2014), sugiere que la autoregulación reduce las probabilidades de que la persona procrastine. Sostiene también que, es la motivación la encargada de impulsar al individuo a la realización de sus tareas, es decir que lo puede orientar hacia una mejor toma de decisiones.

A su vez, Steel (2007) menciona que la procrastinación se ve reflejada comúnmente a partir de dos constructos, la falta de autoconciencia y la falta de autocontrol. Además asocia a este fenómeno con la falta de atención, con la mala organización y con la falta de motivación. Por otro lado, el autor hace énfasis en que después de analizar más de

300 artículos, se llegó a la conclusión de que la procrastinación no se correlaciona con la capacidad intelectual. Con base en un metaanálisis que llevo a cabo con más de 700 estudiantes, Steel (2007) descubre que, la procrastinación es mayor en quienes presentan niveles bajos de autoeficacia, también cuando son muy perfeccionistas, cuando tienen miedo de fracasar, al igual que si tienen problemas depresivos o si no tienen buen manejo de sus impulsos.

Sostiene Steel (2007) que, entre más alta sea la posibilidad de rechazo a determinada tarea, es más probable que el individuo experimente ansiedad conforme se acerque a la realización de la tarea. Por lo tanto, con sólo pensar en lo que tiene que hacer, ya experimenta sensación de ansiedad, así que es altamente probable que la persona comience a buscar alternativas de tareas o distracción. Agrega el autor que, la falta de motivación es un factor importante que hará desagradable la realización de una tarea.

La mayoría de la gente que procrastina, asegura que es una característica mala, dolorosa y hasta ridícula. De acuerdo con un estudio de O'Brien (2002 cit en Steel, 2007), más del 95% de los procrastinadores desearían poder reducir la postergación (Steel, 2007). Se puede considerar entonces que, la procrastinación es una forma de autosabotaje, siendo éste la manera inconsciente en la que un individuo se limita, restringiendo todo su potencial y obstaculizándose a sí mismo.

Autoconocimiento

Algunos estudios señalan que, en la medida que exista claridad en la autopercepción, habrá mayor probabilidad de que la persona confíe en sí mismo y sea más creativo. Asimismo, podría mejorar su toma de decisiones, será capaz de construir relaciones interpersonales más sólidas y será un comunicador más asertivo. Incluso, señalan algunos estudios que, habrá menos posibilidades de que cometa actos en perjuicio de otros, además de poder ser un mejor líder (Eurich, 2018).

Señala Eurich (2018) que, el autoconocimiento se manifiesta a partir de hacer conscientes los valores, es decir, los principios que guían a las personas, las pasiones,

las aspiraciones, la comprensión del propio entorno o de las reacciones en relación con los sentimientos, pensamientos o sensaciones y el impacto que éstas tienen en los demás. Con base en al menos 10 estudios que esta autora y su equipo de trabajo realizaron a cerca de 5,000 participantes, descubrieron entre otras cosas que, pese a que la mayoría de las personas creen conocerse a sí mismos, solamente alrededor del 10% y 15% de las personas, realmente se conocen.

La *implicación personal* va de la mano con el autoconocimiento y se refiere a la introspección que se da a partir de la reflexión acerca de la propia experiencia y la del otro. También se refiere a, la interpretación a partir de lo que el otro comparte en relación con la propia historia de vida y el propio entorno. A su vez, la *implicación personal* permite comprender los propios esquemas mentales a los que día a día una persona se enfrenta, en ocasiones, logra detectar los sesgos y con base en ello, la persona puede resignificar todo aquello que ya no le sirva. Se puede inferir entonces que, no necesariamente se aprende de las experiencias de vida, por el contrario, en ocasiones trunca el aprendizaje y la persona puede llegar a creer que está viviendo lo mismo una vez más. Por su parte, Casillas (2015, p. 186) define la *implicación personal* como:

La forma como una persona está comprometida, incluida, afectada, en una situación, ya sea de manera consciente o inconsciente, que tiene repercusiones para sí mismo y para los otros. Esta forma de posicionamiento que tiene la persona, está relacionada con la interpretación que hace de su historia de vida y su contexto socio-histórico.

En este sentido, cuando una persona comienza a validar sus sentimientos, está atento a lo que las demás personas tienen para compartir y abierto a recibir su experiencia interna y externa, podrá ser capaz de observar con mayor facilidad, su implicación personal y comenzará a conocerse mejor.

Congruencia e incongruencia

Uno de los principales propósitos de la congruencia es que ayuda a fortalecer la confianza, esto aplica tanto a la propia, como la que se da en las relaciones interpersonales. Para efectos de una mejor comprensión de este concepto de

congruencia, Lietaer (1993, citado en Greenberg y Geller, 2001) sostiene que, ésta puede dividirse en dos. La primera es la habilidad de permanecer conscientes a la propia experiencia, mientras que la segunda, hace referencia a la transparencia y voluntad de transmitirle a la otra persona lo que le está sucediendo internamente.

De acuerdo con Rogers (2016), la teoría del conflicto señala que, cuando una persona está en estado de *incongruencia*, tiende a ser más vulnerable, generando angustia en esa persona. En este sentido, se coincide con García (2008) al decir que, si el autoconcepto no coincide con la experiencia orgánica, entendida como lo que a la persona le está sucediendo en ese momento, entonces éste no está siendo congruente consigo mismo. En relación con esto, Rogers (1990) señala que, es indispensable escuchar más al cuerpo y permanecer atentos a los mensajes que el organismo envía. Sin embargo, en ocasiones, es probable que la persona atiende más a los aprendizajes, creencias y prejuicios que tiene instalados con base en sus vivencias del pasado.

Por lo tanto, a veces, existe un enfrentamiento entre el autoconcepto y el cuerpo, normalmente vence el autoconcepto y logra engañar al cuerpo. Pero esto ocurre sólo de momento, debido a que, eventualmente ese conflicto se va a reflejar de alguna otra forma desde el interior de la persona. En resumen, Rogers (2016) comenta que, a mayor distancia entre el autoconcepto y la experiencia orgánica, menor la congruencia que la persona tendrá, por lo que probablemente sentirá mayor represión, evasión y angustia.

Mujeres líderes

En menor medida, se encontraron estudios centrados en los líderes y la forma en la que influyen las mujeres ya sea en sus hijos y/o en las personas en su contexto laboral. Ejemplo de esto es el artículo de Naranjo (2006), en donde analiza la importancia de tener un buen autoconcepto para influir de manera positiva en la formación de personas, para que, a su vez, esas personas en formación, puedan gozar de un desarrollo sano de su autoconcepto. Esta misma autora, brinda sugerencias como el ECP, para fortalecer el concepto de sí mismos, señalando que es crucial gozar de un autoconcepto positivo, para poder desarrollarse como personas más plenas, sanas e integrales.

De acuerdo con la literatura revisada, poco se encontró del tema de procrastinación relacionado con los líderes. Tampoco se encontró mucho material de la procrastinación en relación con el DH y formas de abordarlo desde ese campo de estudio. De tal forma que, el aporte de este proyecto de intervención, es contribuir al campo de conocimiento del DH para que las mujeres líderes que procrastinan y quienes son consideradas como eje central de este trabajo, puedan retomar sus propósitos de vida.

Desarrollo Humano

Este campo de estudio se encarga de generar procesos que orienten a la persona o grupo, a conocerse mejor, a aceptarse, y desde la congruencia, potencializar sus capacidades y habilidades con base en sus intereses y necesidades, propiciando una transformación en la persona, en este caso, en las mujeres líderes y, por consiguiente, en su entorno. De esta manera, la comunicación interpersonal e intrapersonal puede ser la adecuada para formar relaciones emocionalmente sanas. El DH, promueve el crecimiento personal en todos los niveles durante el transcurso de la vida, es decir, profesional, familiar, de pareja, individual, cultural, entre otros (Lafarga, 2016).

En continuidad con lo anterior, el fundamento epistemológico del DH, sienta su base en la corriente de pensamiento humanista y existencialista. Uno de sus mayores exponentes es Carl Rogers, quien propuso el ECP. Aun cuando la perspectiva del DH tiene apertura hacia la interdisciplinariedad, el ECP se considera como una perspectiva importante dentro del campo del DH.

En este sentido, el ECP, tiene como objetivo, propiciar un clima de seguridad y confianza, que le permita a la persona abrirse más a su experiencia y permitirse ser. Se coincide con Rogers (2016) al decir que, si se logra crear una relación de crecimiento, la otra persona podrá descubrir su capacidad para madurar por sí mismo y poder producir cambios que lo lleven hacia un desarrollo personal.

Respecto a las actitudes que debe tener el facilitador, Rogers (2016) destaca las siguientes: la aceptación positiva incondicional, la congruencia y la comprensión

empática. Señala Rogers (1985, p.49) que, para que un proceso terapéutico se dé, debe cumplir con las siguientes condiciones: primero, que dos personas estén en contacto, segundo, que una de las partes (cliente), se encuentre en un estado vulnerable o de angustia, tercero, que el facilitador sea congruente en relación con el cliente. Cuarta condición, que el facilitador sienta aceptación incondicional por la otra persona, quinta, que el facilitador ofrezca comprensión empática, esto quiere decir que, lo escuche a través del propio marco de referencia de la otra persona. Sexta y última condición, es que el cliente, perciba al menos en un mínimo grado, las condiciones cuatro y cinco.

La escucha efectiva no bastará como destreza al estar facilitando a una o varias personas. Dentro del proceso de comunicación, se deberán emitir respuestas de escucha ante la recepción del mensaje o los mensajes verbales o no verbales que el cliente proporcione. Son estas respuestas las que van a generar una estructura sólida en la relación, propiciando un clima que le permita al otro sentirse comprendido desde su propio marco de referencia (Cormier y Cormier, 2000, p. 140).

Son cuatro las respuestas de escucha que proponen Cormier y Cormier, (2000) clarificación, paráfrasis, reflejo y síntesis. De acuerdo con ellos, estas herramientas de escucha permitirán comprobar que se está captando el mensaje adecuadamente. Además, sugieren añadir el uso de modalidades sensoriales ya sean visuales, auditivas o kinestésicas, dependiendo de la forma en la que la persona se exprese. Cualquier relación en desarrollo, llámese facilitador-grupo, paciente-terapeuta, padre-hijo, maestro-alumno, etc., serán más eficaces desde el ECP y adoptando las condiciones actitudinales que se mencionaron anteriormente (Mearns y Thorne, 2003).

En continuación con lo anterior, Egan (1981), hace referencia a la figura de facilitador como orientador, y destaca las diferentes etapas para llevar a cabo el proceso de orientación, en el cual este acercamiento a las personas consta de diferentes etapas; como parte de este proceso es importante comenzar con el rapport, es decir, establecer un ambiente seguro en donde la persona se sienta cómoda y en confianza. En un proceso avanzado de la orientación, Egan (1981) propone hacer uso de técnicas más avanzadas que permiten a la persona escucharse a sí misma a través de la relación con el otro.

Es aquí que el estudio de la procrastinación se hace manejable y comprensible a través de las herramientas del DH. En relación con esto, Egan (1981), señala que muchas personas prefieren mantenerse en un status quo basado en la imagen que ellos mismos se han creado, a tomar el riesgo de explorar lo desconocido. Esto mucho tiene que ver con la procrastinación, dado que para algunas de las personas que tienen esta conducta, les es más sencillo mantenerse donde están colocados; ante el riesgo de “equivocarse”, escuchan más sus miedos que sus intereses personales. Por otra parte, y en esta misma línea de pensamiento, están las personas que se resisten a salir de su zona de confort ya que eso implica vivir un desafío frente a los diferentes cambios que deban hacer en sus vidas. El cuestionamiento personal que permite el DH resulta útil, así, como se ha dicho, como herramienta como reflexión y superación de la procrastinación.

La intención es reflexionar en el fenómeno de la procrastinación desde la experiencia de las mujeres, considerándolas como líderes, porque ejercen algún tipo de influencia sobre otras personas. La importancia de poner atención en las mujeres líderes, radica en que tienen a su mando a otras personas de su vida cotidiana. De esta manera, la postergación de actividades tiene efectos en quienes están cerca de ellas. Al considerar que se trata de actitudes y que las mujeres líderes están en relación con personas inmediatas, es pertinente poner atención a esta problemática desde el DH, principalmente porque este campo de estudio se centra en la persona, impulsando una relación de crecimiento entre las partes, a partir del ECP.

Uno de los principales beneficios que se busca a partir de la relación de crecimiento, es la libertad, misma que se encarga de darle a las mujeres líderes el permiso de acercarse más a sí mismas, impulsándolas a renunciar a sus máscaras y a su autoimagen preconcebida con la que han aprendido a vivir hasta el momento presente. Las mujeres probablemente comenzarán a examinar distintas áreas de su vida, desde una postura más objetiva y real, sin tener la necesidad de modificarlas para que vayan acorde a sus creencias preconcebidas. En ocasiones, a partir del reflejo que ofrece la relación de crecimiento, la persona descubre que algunas de sus experiencias contradicen el concepto de sí mismo, posiblemente, comienza entonces a validarse y a darse permiso de mostrarse como es (Rogers, 2016).

Cabe señalar que, cuando se inicia la relación de crecimiento, es habitual que la persona desee solucionar uno o más problemas, es decir, que quiera lograr algún objetivo en específico. Sin embargo, con la libertad que se es capaz de experimentar en la relación, comienza a abandonar los objetivos y va comprendiendo que no es una entidad estática, sino un proceso en transformación. La persona parece más satisfecha de convertirse más en un proceso que en un producto (Rogers, 2016).

En relación con esto, Rogers (2016, p.104) plantea que, la mayoría de las personas en algún momento se preguntan: “¿quién soy yo realmente?”, “¿cómo puedo entrar en contacto con ese sí mismo real que subyace a mi conducta superficial?”, “¿cómo puedo llegar a ser yo mismo?”. En esta intervención, a partir de la relación de crecimiento, se estimuló a que las mujeres líderes pudieran plantearse algunas de estas preguntas que autor propuso, con el objetivo de que pudieran ampliar la comprensión de sí mismas.

Entre más amplio sea el autoconocimiento y la aceptación del yo real, sugiere Rogers (2016), que mayor será la capacidad de permitirse ser uno mismo y entonces paradójicamente, es cuando más cambios parecen ocurrir en la persona. Es por eso que con el apoyo de algunas dinámicas se fue haciendo un trabajo personal y grupal, para que las participantes fueran obteniendo recursos que les diera mayor información acerca de quiénes son realmente. Por ejemplo, al determinar cuáles son los valores que realmente guían su vida. Los valores suelen ayudar a definir qué tipo de persona se quiere ser. Las mujeres podrían ser más conscientes del sistema de valores que gobierna su vida. Esto podría permitirles acercarse más a su “yo real” y no sentir la angustia que probablemente sienten al verse alejadas del “yo ideal”.

Al considerar que, las personas están en constante cambio debido a los eventos del curso de vida, se puede tomar el concepto que planteó Rogers (2016) de *tendencia actualizante*, entendida como, los cambios o transformaciones que tiene la persona a lo largo de su vida de acuerdo con las fases, el contexto y las experiencias que transite, esta característica de acuerdo con Rogers (1990), es inherente a todo ser humano y hace referencia a la posibilidad natural de desarrollo del potencial que cada persona posee.

Esta mirada de Rogers (2016), forma parte de la perspectiva del DH, de ahí que se haga hincapié en la implicación de la persona en sus actividades diarias. Es importante considerar el concepto de tendencia actualizante que propuso Rogers (2016), debido a que siempre existen cambios en el interior de las mujeres líderes. Sin embargo, si se tiene mayor consciencia de estos fenómenos de procrastinación y de tendencia actualizante, se podrán tomar mejores decisiones, basadas en lo que ellas quieren realmente reflejar en su vida cotidiana y con base en ello, ofrecer un mejor ejemplo para las personas que reciben formación directa o indirecta por parte de ellas.

Rogers (2016) explica que, cuando entre el autoconcepto y la experiencia orgánica hay incongruencia, la persona entra en conflicto. Rogers (2016), asegura que el conflicto genera angustia en la persona, haciéndolo más vulnerable, sintiéndose amenazado, a la defensiva, con rigidez y distorsión de la verdad. Si vivo de forma incongruente entre la persona que creo o quiero ser y las acciones que llevo a cabo, ese choque me va a llevar a una angustia que no me permita funcionar adecuadamente. Por su parte, Steel (2007) dice que la gente que sufre de creencias irracionales los hará dudar de su propia habilidad para hacer bien las cosas y los hará creer que fallarán ante cualquier intento. Éste puede ser un motivo mayúsculo que lleva a las personas a procrastinar.

Desde esta perspectiva de Rogers (2016) es posible sostener que, ante lo descrito en líneas anteriores, estas mujeres líderes viven en incongruencia entre lo que desean y lo que llevan a la acción, generando ansiedad en ellas. A partir de esta incongruencia van perdiendo la confianza en sí mismas, la motivación y por supuesto, el autocontrol. Así, se van tomando decisiones sin tener claridad en los propósitos de vida, autosaboteándose una y otra vez, postergando todo lo verdaderamente importante, quedando inmersas en un círculo vicioso.

Niño interior

A partir de las experiencias pasadas, se desarrollan materiales internos, que sirven como filtro para las vivencias del presente. Esto de acuerdo con Bradshaw (2015), explica por qué en ocasiones las personas eligen el mismo tipo de relación autodestructiva y en

general, pareciera que no aprenden de los propios errores. Por lo tanto, se hace evidente que, si la persona quiere generar cambios, habrá que modificar su material interno, esto se logra en principio, validando y trayendo a la conciencia el niño interior (Bradshaw, 2015).

Señala este mismo autor que, una vez que el adulto aprende a re-educarse, podrá dejar de intentar llenar huecos del pasado, poniendo a otras personas en el sitio de sus padres. Es decir, tendrá la capacidad de romper con patrones y creencias que a veces repercuten en su toma de decisión.

Para las mujeres líderes, resulta importante hacer contacto con su niño interior, pues se coincide con Bradshaw (2015) al decir que, entre más conciencia tenga cada una acerca de cómo perdieron su creatividad y espontaneidad, más sencillo será el recuperarlas. Incluso al hacerlo, las mujeres que son mamás, podrían evitar que lo mismo le suceda a sus hijos en el futuro.

En relación con esto, Abrams (2016) añade que, la calidad y el éxito de la crianza infantil, puede aumentar considerablemente cuando los padres pueden recuperar a su niño interior anteriormente descuidado, y a partir de ello, se puede crear una fuente de compasión para el cuidado de los hijos. En términos psicológicos, menciona Abrams (2015) que, la recuperación del niño interior es una manifestación del yo, que da lugar a la reestructuración de la personalidad y a una renovación del sentido de vida.

Mindfulness

Se podría traducir como, atención plena al momento presente. Esta práctica, incluye intencionalidad y motivación para llevarla a cabo, atención, ecuanimidad y permanecer lúcidos, es decir, saber en todo momento qué es lo que está pasando. El mindfulness ayuda a recordar eventos pasados. La intención, es que la mente se ocupe con algún objetivo determinado para ser atendido (Segovia, 2017).

Esta práctica entonces, puede ayudar a las personas a mantener una atención sostenida, sirviéndoles además para darse cuenta de cualquier distracción que surja, atenderla, recibirla y después poder ponerla en pausa, para continuar con la atención focalizada en determinado objetivo pre establecido.

Se coincide con Segovia (2017) al señalar que, la mayoría de las personas cuentan con la capacidad de observar atenta y lúcidamente a determinado fenómeno, sin embargo, comenta el autor que, es una capacidad que deberá ser entrenada mediante la práctica para poder desarrollarla al máximo y adquirir la habilidad de retomarla cuando se pierda.

El mindfulness, de acuerdo con Segovia (2017), favorece la autorregulación de las emociones, intenciones y cogniciones, base del bienestar psicológico, mismo que no depende, como algunos creen, de factores externos o de gratificaciones inmediatas (hedonismo), sino del desarrollo de los valores y potencial humano que orienta hacia la plenitud y autenticidad.

Autocompasión

Este concepto, hace referencia a la toma de conciencia del dolor que uno siente al experimentar momentos de fracaso, reconocer que tales sensaciones son comunes a todos los seres humanos y luego poder emitir mensajes de bondad y cuidado hacia uno mismo en momentos como ese. En este sentido, la autocompasión contribuye de forma positiva en el estado de ánimo de la persona, en parte porque sirve de herramienta para acercarse más a las emociones y no reprimirlas.

Hay estudios que prueban que, si las personas responden con autocompasión ante sus fallas en lugar de juzgarse, experimentan mayor salud física y mental. Si al momento de hacerse conscientes de sus fracasos o errores lo hacen con autocompasión, se sentirán más tranquilos, comprendidos y con mayor fortaleza para seguir adelante y volver a intentar (Graham, 2014).

En relación con otro estudio realizado por Shapira y Mongrain (2010), encontraron que escribir una carta de autocompasión una vez a día durante siete días, aumenta el porcentaje de felicidad de la persona y reduce síntomas de depresión, éste último, se ve reflejado a partir de tres a seis meses posteriores a la práctica. Asimismo, este tipo de prácticas contribuyen a que la persona permanezca abierto a la experiencia.

Gratitud

La gratitud contribuye a mejorar la salud y aumentar la felicidad, al mismo tiempo que, ayuda al fortalecimiento de las relaciones interpersonales. Un ejemplo es el estudio que realizaron Wong y Brown (2017), en el cual, hicieron investigación con casi 300 personas que buscaban asesoramiento sobre salud mental. A los participantes, se les aplicaron evaluaciones psicológicas que arrojaron como resultado en su mayoría, estar en niveles bajos de salud mental, principalmente reflejaban problemas de ansiedad y depresión.

Posteriormente, se dividieron en 3 grupos, todos recibieron el mismo curso de asesoramiento, pero el grupo 1, tuvo una tarea adicional que consistía en escribir una carta de agradecimiento a otra persona, cada semana por tres semanas. Al segundo grupo, no se les solicitó la carta, pero tenían la instrucción de escribir sobre sus sentimientos y pensamientos más profundos a partir de sus experiencias negativas, finalmente, al tercer grupo solamente se le dio la indicación de tomar el curso sin tareas adicionales.

Al cabo de cuatro semanas, descubrieron que a diferencia de los que escribieron sobre sus experiencias negativas o los que solamente tomaron el curso, los que hicieron carta de agradecimiento, tuvieron un aumento significativo en sus niveles de salud mental. Esto sugiere que, la gratitud tiene importantes beneficios en la persona y por consecuencia para su entorno.

Propósito de vida

Otro concepto clave durante el proceso de intervención, fue el *propósito de vida*, mismo que puede servir como guía para estructurar mejor las metas. El propósito de vida es el sello propio, es la propia esencia. No es lo que haces, sino cómo lo haces y para qué. Son las pasiones y fortalezas que, sin importar el contexto, eres capaz de ponerlas sobre la mesa (Craig y Snook, 2014).

Este término de propósito de vida, mencionan Craig y Snook (2014) que, se ha utilizado más en los últimos años, como la fórmula para transitar por el mundo tan complejo, volátil y ambiguo que es éste. Incluso, los doctores han encontrado que tener claridad en el propósito de vida, reduce las probabilidades de que una persona se enferme. Asimismo, tener claridad en el propósito de vida, puede ayudar a reestructurar las prioridades para establecer y poder alcanzar las metas. Entendiendo como meta, el fin hacia el que se dirigen las acciones que realiza una persona, debiendo ser medible, específica, tangible y alcanzable.

IV. Fundamentación metodológica

Este trabajo de intervención se basó en la metodología cualitativa, a partir de analizar situaciones y experiencias dentro del propio contexto de las mujeres líderes. Asimismo, se hizo observación participante durante todo el proceso del taller de intervención (Vasilachis, 2006). A su vez, se planteó el taller utilizando la metodología cualitativa y el método fenomenológico, esto con el objetivo de recuperar la experiencia de cada una de las participantes.

Como se mencionó anteriormente, la intervención se abordó desde el DH, generando una relación de crecimiento entre las mujeres líderes y la facilitadora, a partir del ECP, que se distingue por lograr la aceptación de sí mismas como uno de los principales propósitos. En este sentido, se coincide con Rogers (2016) al indicar que, la persona puede ser más eficaz cuando puede escucharse con tolerancia y ser él mismo. El objetivo entonces, se

enfocó en que pudieran permitirse ser como son, y que lograran identificar sus sensaciones, pensamientos, experiencias y sentimientos, para aceptarse y con base en ello, generar un cambio interno profundo. La mayoría de las dinámicas que se utilizaron, estuvieron enfocadas en generar un mayor autoconocimiento en las participantes.

Consideraciones éticas

Todo el proceso de intervención se documentó mediante audio y video. Al momento de realizar las transcripciones, se utilizó un pseudónimo para mantener el anonimato de cada una de las participantes. Asimismo, se les solicitó que firmaran un consentimiento informado, con el objetivo de reiterarles que la información que se recabara, sería de uso exclusivo para fines académicos. Al final de este trabajo, se encuentra dicho documento en el apartado de anexos.

4.1 Planeación general de la intervención

Las técnicas que se utilizaron para llevar a cabo el proceso de intervención, fueron las siguientes:

➤ Taller intensivo

Al compartir un tiempo y espacio juntas, el propósito era lograr un vínculo más fuerte entre las mujeres participantes, que propiciara mayor confianza. En los talleres intensivos se trabaja más fuerte y se fomenta el que las personas se mantengan más enfocadas al tema y al mismo tiempo, disminuye las probabilidades de inasistencias.

➤ Dinámicas de grupo

Son un recurso didáctico que sirve a los participantes, para incorporar aprendizaje significativo. Se llevan a cabo desde una metodología participativa, fomentando el aprendizaje de grupo a partir de escuchar la experiencia del otro, formando una sólida

interrelación entre las partes. El objetivo es que aprendan más de lo vivencial y de lo que cada una comparte, que de la teoría.

➤ Grupo de encuentro

La función de un grupo de crecimiento es crear un clima que propicie que las personas puedan despojarse de sus máscaras que les impiden mostrarse tal cual son, de forma tal que puedan encontrar sus propios caminos y respuestas. Es un espacio en el cual se le permite a la persona expresar desde su propia experiencia sus sentimientos, sensaciones, emociones y pensamientos. La intención es retomar el aprendizaje logrado del taller vivencial y de las semanas posteriores al mismo.

➤ Etnografía digital

La etnografía es considerada como un método cualitativo de investigación, adecuado para comprender el manejo de las redes, por medio del estudio de los comportamientos sociales, indagando acerca de los diferentes significados culturales que hay entre las personas, a su vez, el interés de la etnografía digital, es recuperar la experiencia y los significados de los usuarios, por medio de los mensajes multimedia o de los textos que envían de forma multi o bidireccional (Domínguez, 2007).

Es por ello que, como parte de la intervención, se propuso atender medios dinámicos desde la fenomenología, utilizando una plataforma digital llamada Whatsapp¹, y a través de la observación flotante, aun cuando no existe contacto visual, se estuvo al pendiente de la interacción que fue surgiendo entre el facilitador y las mujeres participantes, esto se puede lograr gracias a que las relaciones sociales no están separadas entre lo digital y lo analógico (Neve, 2006). Las nuevas formas de comunicación y el dinamismo actual te obligan a buscar nuevas maneras de estar cerca de las personas con algún interés particular y crear nuevos escenarios sociales. Hoy, ese escenario se llama Internet o ciberespacio (Domínguez, 2007, p. 52).

¹ Aplicación de mensajería para teléfonos inteligentes, que envía y recibe mensajes mediante Internet.

➤ Supervisión de la intervención

La supervisión es parte fundamental del trabajo de intervención en DH, asegura la autora Carretero (2004). Este procedimiento permite que, el facilitador pueda abrirse mejor a su propia experiencia durante el proceso de intervención que realice, comprendiendo mejor lo que le sucede durante su proceso de facilitación con otros. Dentro de la dinámica de supervisión, el grupo puede escuchar cada una de las experiencias de los facilitadores y se focaliza en la parte que cada uno de los participantes desee ahondar o, en la que quiera recibir retroalimentación. Con base en este trabajo de supervisión, el facilitador tendrá posibilidad de mejorar la calidad de su intervención.

➤ Fichas de registro y sistematización

Como parte del proceso de la intervención, se realizaron una serie de bitácoras con la finalidad de ir describiendo lo que pasaba durante las sesiones del taller de forma descriptiva e interpretativa. En la bitácora, se anotaban los momentos más trascendentes del taller, así como las versiones de sentido, esto sirve para que como facilitador, vayas desarrollando tu capacidad de análisis y observación. Cada una de estas bitácoras se revisaron durante la supervisión de la intervención y fue una por módulo, pudiendo retomar aspectos que quedaran pendiente con las participantes del taller, para abordarlos durante las semanas de acompañamiento a través de Whatsapp y la sesión de grupo de encuentro que se hizo un mes posterior al taller intensivo.

4.2 Presentación de las participantes

Fueron en total siete las participantes del taller, todas mujeres líderes y cinco de ellas son madres. Para mantener el anonimato y proteger sus datos, se utilizará como nomenclatura una letra para nombrar a cada una de las participantes. Asimismo, se utilizarán los siguientes códigos para poder citar en dónde se obtuvo la evidencia mostrada, el taller de intervención se llevó a cabo en dos sesiones, por lo que se utilizarán las abreviaciones S1 (sesión 1) y S2 (sesión 2). La evidencia que se obtuvo a través del

Whatsapp, se va a identificar por medio de la siguiente abreviación, ED (etnografía digital).

Finalmente, la evidencia que surgió de la última sesión que fue el grupo de encuentro, se identificará por medio de la abreviación S3 (sesión 3). Posterior a la letra correspondiente de cada participante y al número de sesión que corresponde la información, se colocará el mes, seguido del año en el que se obtuvo dicha evidencia, finalizando la cita con el número de renglón que corresponde. Cabe señalar que, se cuenta con un documento de más de 300 cuartillas, en donde se encuentra toda la transcripción completa de la intervención, y es así como se obtiene el número de renglón de cada relato presentado. A continuación, menciono algunos de los datos generales de cada una de las participantes en la intervención:

A, es una mujer casada con dos hijos, tiene 32 años de edad, desde hace 10 años, es socia y directora de una empresa comercializadora. Además, es maestra de licenciatura en el TEC de Monterrey Campus Guadalajara.

Y, es una mujer de 35 años de edad, divorciada y con un hijo. Organiza eventos y es socia de una imprenta, ahí se encarga de la parte de ventas.

E, tiene 45 años de edad, es mujer y madre soltera. Siempre involucrada en temas de política, acaba de dejar su cargo como Regidora de Guadalajara. Actualmente imparte cursos.

K, es casada, tiene dos hijos y 30 años de edad. Se dedica a las ventas por catálogo, además, tiene un negocio de biónicos los fines de semana.

M, es soltera y no tiene hijos. Tiene 30 años de edad. Es distribuidora de productos ecológicos.

L, tiene 36 años, es soltera y sin hijos. Trabaja desde hace varios años en una empresa como project manager.

N, 30 años de edad, es maquillista y vende productos de belleza. Vive con su pareja y tienen una hija.

4.3 Módulos del taller de intervención

El taller intensivo consistió en la etapa de bienvenida y 5 módulos adicionales, los cuales en todo momento se guiaron desde el ECP, con el objetivo de generar un vínculo más fuerte y cercano con la mujer líder y lograr una relación de crecimiento, además entre cada uno de los módulos y de casi cada una de las actividades, hubo un ejercicio de mindfulness². Esto, para fomentar que se sintieran en el aquí y el ahora, procurando que pudieran, en la medida de lo posible, dejar de lado sus tareas pendientes, logrando que se regalaran un tiempo de mayor calidad para ellas mismas.

El primer módulo del taller de intervención, se denominó “Autosabotaje”, se pretendía que las participantes hicieran introspección reflexionando acerca del fenómeno de procrastinación y de la forma en la que repercute en su desempeño personal, espiritual, familiar y/o profesional.

En el segundo módulo denominado “Autoconocimiento”, el objetivo era que, con el apoyo de algunas dinámicas, las participantes logran conocerse más, a partir de hacer conscientes sus valores, sus motivaciones, sus pasiones, sus fortalezas y debilidades, la manera en la que se relacionan y el tipo de liderazgo que ejercen. La intención fue que se reconocieran y se aceptaran como son, para que entonces, pudiera surgir un verdadero cambio en ellas.

² Ejercicio guiado de respiración que ayuda a lograr la atención plena.

El tercer módulo del taller, llevó por nombre “Metas”. La intención fue que determinaran cuál es su propósito en la vida y cuáles son las metas a corto, mediano y largo plazo de las mujeres líderes, logrando ser más congruentes consigo mismas y con las personas con quienes se relacionan.

El cuarto módulo de la intervención, se tituló “Gestión del Tiempo”, el objetivo fue mostrarles herramientas para organizar y optimizar mejor su tiempo, que las aprendieran y pudieran aprehender las que mejor les funcionaran, ampliando su capacidad para crear planes de acción que les permita vivir acorde a su propósito de vida.

El quinto y último módulo se tituló “Empoderamiento”. En este espacio, las mujeres líderes aprenderían acerca de la autocompasión y agradecimiento, que, en ocasiones, sirve para desarrollar mayor confianza en sí mismas y autoaceptación. Finalmente, que supieran que son seres en constante desarrollo y que todos los planes podrán modificarlos cuantas veces sea necesario a lo largo de su vida.

La intervención se llevó a cabo en tres distintas etapas. La primera de ellas fue un taller intensivo durante dos días consecutivos con una duración total de aproximadamente 16.5 horas, fue en una casa perfectamente bien adaptada para ofrecer cursos y talleres. Posterior al taller, se llevó a cabo un acompañamiento por 4 semanas, a través de Whatsapp. Finalmente, se realizó un grupo de encuentro en una terraza, en donde se colocaron sillas formando un círculo. Duró aproximadamente 4 horas y fue así como concluyó todo el proceso de la intervención.

En cada una de las etapas de la intervención, estuvieron presentes las mismas siete mujeres y una octava mujer como facilitadora. De las participantes, cinco eran mamás y todas trabajaban, la mayoría eran profesionistas. Se les consideró como líderes ya que, de alguna manera, llámese laboral, profesional o familiar, ejercen algún tipo de influencia sobre algunas de las personas dentro de su contexto.

Se propició un clima de confianza que promoviera el desarrollo integral de las mujeres líderes, desde la comprensión empática, reconociendo su propio mundo interior y aceptándolo como es. Asimismo, se estableció un ambiente que les permitiera sentirse libres y en confianza para que expresaran sus pensamientos y sentimientos sin limitaciones y con base en ello, pudieran ser más auténticas. Por lo tanto, el propósito inicial fue lograr que las mujeres experimentaran la sensación de ser plenamente recibidas, comprendidas desde su propio marco de referencia y, sobre todo, que se sintieran plenamente aceptadas (Rogers, 2016). Al existir este tipo de relación, en que la mujer líder se sienta libre y segura, podrá ser capaz de descubrir sus propios recursos hacia un desarrollo integral y hacer un verdadero cambio personal, siendo capaz de reorganizar su personalidad (Rogers, 2016).

A cada una de las mujeres participantes se les entregó un consentimiento informado para ser firmado al momento de iniciar el taller, en el cual, se les explicaba el propósito del taller que era parte del trabajo de obtención de grado (TOG) de la maestría en DH por el ITESO, asimismo, se les recordó que sería video grabado todo el proceso pero que sería utilizado exclusivamente para fines académicos. Se les proporcionaron los datos de la Dra. Ana Araceli Navarro Becerra, quien es la asesora del TOG, para cualquier duda o aclaración al respecto.

4.4 Diseño de la intervención

Con el taller se pretende que las mujeres se sientan empoderadas, con mayor autoconocimiento y congruencia, esto con el propósito inicial de tener una sociedad más justa y equilibrada, en donde las mujeres no sean sólo dependientes ni subordinadas, en donde puedan no ser abnegadas, pues en ocasiones, culturalmente la mujer se construye bajo las premisas de ser quien va al último, de creer que sus necesidades sean menos importante que, por ejemplo, las de sus hijos o su pareja, al respecto, señala Lagarde (1996) que, “las mujeres viven en ocasiones como seres-para-los-otros”. De acuerdo con esta autora, para que se pueda construir una humanidad diversa y

democrática, es necesario que no exista la dominación por parte de un género, ni la opresión del otro.

En el proceso del DH, interviene una figura denominada facilitador, quien es la persona que se encarga de propiciar el ambiente adecuado para establecer una relación con el otro. El facilitador contribuye a que las personas se den cuenta, en este caso, las mujeres líderes, de las repercusiones en su vida asociadas a la procrastinación. De esta manera, más que técnicas de intervención, corresponde al facilitador poner atención en una serie de actitudes que favorezca la relación con el otro, en determinadas situaciones.

Todo el trabajo que se realizó en los primeros módulos, se pretendió que sirviera para que la mujer y líder pudiera ser una persona más integrada y eficiente, cambiando su autopercepción y tornándose más realista en su modo de conceptuarse a sí misma, gozando de una mayor autoconfianza (Rogers, 2016). Ejemplo de esto, el trabajo que se realizó con el niño interior, con la finalidad de que pudieran validar sus sentimientos que habitaban en su inconsciente y que repercutía en ocasiones en su vida presente.

Otros de los trabajos que se realizaron durante la intervención es la relacionada con las pasiones, qué las motiva, qué quieren para los diferentes contextos de sus vidas. Así como un autodiagnóstico que les daría como resultado el conocimiento de sus fortalezas y debilidades. Todo esto podría ayudar a las mujeres a determinar qué tan congruentes se viven.

También durante el taller se reflexionó acerca de su liderazgo, haciendo conciencia de la influencia que ejercen sobre las personas a su cargo en el contexto laboral y/o con sus hijos en proceso de formación. Con base en esto, podrían desarrollar aún más su capacidad de escucha, de empatía y autenticidad, es decir, podrían mejorar sus canales de comunicación.

Finalmente, en esta etapa de intervención, fue de suma importancia el que hicieran conciencia acerca de sus sesgos cognitivos, entendida como trampas que pone el cerebro. La comunicación interna tiende a sufrir bloqueos, y es por eso que la forma en

que la persona construye sus experiencias, está muchas veces predeterminada por su pasado y en muchas ocasiones, los hechos del presente no logran ni siquiera influir. Es decir, la persona reacciona a la situación presente descubriendo que se parece a una experiencia pasada, lo cual implica reaccionar a ese pasado y sentir eso y no vivir presente. La persona en ocasiones, no comunica su sí mismo, solamente se refiere a acontecimientos externos. Al hacerse conscientes de sus prejuicios, ampliarán las oportunidades de estar más atentas a las trampas de la mente y a tomar decisiones más congruentes.

El taller de intervención en total tuvo una duración de 20.5 horas, las cuales estuvieron divididas en 3 partes. La primera parte fue un taller intensivo de dos días consecutivos. El primer día fueron 10 horas de 9:00 a.m. a 7:00 p.m., mientras que la segunda sesión duró 6.5 horas, aproximadamente de 9:30 a.m. a 4:00 p.m. La segunda parte, consistió en acompañarlas vía Whatsapp con todo el grupo de las participantes, en donde se comunicaban los avances o cambios que transcurrían en su vida, a partir de la experiencia del intensivo. La tercera parte y a manera de cierre, se llevó a cabo mediante una sesión de grupo de encuentro, esto ocurrió 4 semanas posteriores al intensivo y tuvo una duración aproximada de 4 horas, fue de las 6:30 p.m. a 10:30 p.m.

Durante el taller intensivo se llevaron a cabo el módulo de bienvenida y los 5 módulos antes mencionados. A continuación, se presenta un desglose de cada uno de ellos:

1. **Bienvenida**

Objetivo: Presentación y rapport.

- Ejercicio 1 de Mindfulness: Relajación
Duración: 5 minutos
Objetivo: Estar presentes, relajarse.
- Dinámica: “Mi nombre y una cualidad con mi primer letra”
Duración: 25 min.

Objetivo: Romper hielo, aprendernos los nombres y conocer las expectativas que tienen acerca del taller.

- Dinámica: “Mapa de Vida”
Duración: 35 min
Objetivo: Favorecer la integración del grupo.

2. Módulo I – Autosabotaje

Objetivo: Reflexionar acerca de la forma y de las áreas de su vida en las que procrastinan.

Como se dijo con anterioridad, la intervención se constituyó como una relación activa entre personas, enfatizando el desarrollo personal de la mujer líder a través de experimentarse a sí misma y a la otra persona en la relación. Resulta común que los problemas que externa la persona en la primera entrevista, son distintos a los que van surgiendo durante las sesiones subsecuentes (Rogers, 2016). En este sentido, resultó conveniente el que tuvieran oportunidad de hacer introspección por varias horas continuas.

Con el objetivo de profundizar en el tema de procrastinación, se consideraron los siguientes ejercicios como guía de la primera etapa de intervención, todos seriamente basados en formatos, ejercicios o libros de distintos autores expertos en el tema de procrastinación:

- Cápsula de información: Procrastinación, una forma de autosabotaje.
Duración: 10 min
Objetivo: Comprender el fenómeno de la procrastinación.
- Ejercicio 1 manual: Escala de procrastinación.
Duración: 5 minutos
Objetivo: Conocer el aproximado el porcentaje aproximado de lo que se posterga y el tipo de procrastinador que pudiera ser.

- Ejercicio 2 manual: ¿En qué áreas procrastino?
Duración: 15 minutos
Objetivo: Determinar en qué áreas de las diferentes esferas de la vida procrastinan.
- Ejercicio 3 manual: Razones por las que procrastino.
Duración: 15 minutos
Objetivo: Conocer las posibles razones por las que se procrastina.
- Matriz de procrastinación parte 1 (manual)
Duración: 20 minutos
Objetivo: Hacer consciencia acerca de los sentimientos o pensamientos que detonan la procrastinación, además de reconocer el precio que se paga por postergar y qué beneficios podrían obtenerse por hacer lo que convendría estar haciendo.
- Ejercicio 2 de Mindfulness - ¿Qué habrías hecho diferente?
Duración: 5 minutos
Objetivo: Estar presente, imaginar un evento de procrastinación y pensar en posibilidades distintas para actuar y llevar a cabo la meta. Ayuda a poder observar los problemas desde otro ángulo.
- Círculo de encuentro – Autosabotaje
Duración: 30 minutos
Objetivo: Comentar en grupo lo que van descubriendo y cómo se van sintiendo.

3. Módulo II – Autoconocimiento

Objetivo: Conocerse más a sí mismas y la forma en la que ejercen su liderazgo como formadoras o generadoras de influencia sobre las personas.

El objetivo central de este módulo era conocerse más a sí mismas y la forma en la que ejercen su liderazgo como posibles formadoras de personas. Las dinámicas que se utilizaron estuvieron basadas en su mayoría por los siguientes artículos:

- Dos Formas de Clarificar tus Pasiones Profesionales de Robert Steven Kaplan (2015) tomado de Harvard Business Review.
- ¿Qué es en realidad la autoconsciencia y cómo cultivarla? De Tasha Eurich (2018), tomada de Harvard Business Review.
- Libro Insight (*Intuición*) de Tasha Eurich (2018).

Las dinámicas que se llevaron a cabo a lo largo de este módulo de autoconocimiento fueron:

- Cápsula de información: “Yo real VS Yo ideal”
Duración: 10 minutos
Objetivo: Profundizar en el tema de autoconocimiento y la propuesta de Carl Rogers acerca de la congruencia e incongruencia.
- SWOT (manual)
Duración: 15 min
Objetivo: Hacer introspección acerca de las fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas que favorezcan el autoconocimiento.
- Dinámica “Retroceder el Tiempo: “Niño interior”
Duración: 15 min
Objetivo: Hacer introspección profunda llevando a su conciencia al niño que fueron.
- Dinámica “Carta a tu yo del futuro”

Duración: 30 min

Objetivo: Incrementar la probabilidad de hacer lo necesario para el bienestar integral.

- Círculo de encuentro – Autoconocimiento

Duración: 35 min

Objetivo: Poderse cuestionar lo siguiente: ¿Qué han aprendido de sí mismas?, ¿han descubierto algo nuevo?

- Dinámica “Círculo de aprendizaje”:

Duración: 10 min

Objetivo: Que cada participante pueda dar cuenta de su aprendizaje con y en el grupo. Facilitar la integración y dar la posibilidad de valorar el aprendizaje y acompañamiento grupal.

4. Módulo III – Metas

Objetivo: Identificar su propósito de vida para establecer sus metas a corto, mediano y largo plazo.

Otras preguntas que de acuerdo con Rogers (2016, p.149), la mayoría de las personas se cuestionan en algún momento de su vida son: ¿cuál es mi objetivo en la vida?, ¿para qué me estoy esforzando? y, ¿cuál es mi propósito? Así que con base en la primera y segunda etapa del taller de intervención y apoyándonos de algunas dinámicas de Harvard Business Review como “From purpose to impact” de Nick Craig y Scott Snook (2014) y “You don’t find purpose you build it” de John Coleman (2017), se pretende que, en esta fase las mujeres líderes, construyan su propósito de vida y aterricen sus metas a corto, mediano y largo plazo.

Las actividades para este módulo fueron las siguientes:

- Ejercicio 3 de Mindfulness: “Barreras”

Duración: 5 min

Objetivo: Identificar y remover las barreras mentales.

- Cápsula de información – METAS

Duración: 10 min.

Objetivo: Dar a conocer la importancia que tiene el construir tu propósito de vida para establecer mejor tus metas a corto, mediano y largo plazo.

- Dinámica: “Mi propósito de vida”

Duración: 40 min

Objetivo: Tener claro tu propósito de vida, lo que te mueve, lo que te hace ser tu mejor versión.

- Dinámica: “El mejor yo posible”

Duración: 20 min

Objetivo: Introspección profunda, para reestructurar las prioridades en la vida.

- Dinámica: “Propósito de Vida parte 2”

Duración: 45 min

Objetivo: Construir el propósito de vida.

- Círculo de encuentro

Duración: 20 minutos

Objetivo: Cuestionarse, cómo se sintieron al descubrir su propósito en la vida.

- Círculo de Vida (manual)

Duración: 10 minutos

Objetivo: Determinar cuáles son las zonas más débiles y fuertes en su vida y cuáles quisieran desarrollar más o potencializar.

- Lista de METAS (manual)

Duración: 20 min

Objetivo: Crear una hoja de ruta para el cumplimiento de las metas a corto, mediano y largo plazo.

- Dinámica: Pulsera (cuentas) metas”:

Duración: 15 min

Objetivo: Que tengan presentes las metas que se han establecido.

5. Módulo IV - Gestión del tiempo

Objetivo: Aprender herramientas de gestión del tiempo y organización.

En esta etapa se mostraron una serie de herramientas y dinámicas que sirvieran como estrategias enfocadas a la mejora de la organización del tiempo tales como:

- Dinámica “Reportera”:

Duración: 15 min

Objetivo: Verbalizar una de las metas y poder segmentarla para darse cuenta de la importancia de ir paso a paso, hasta poder concluirla.

- Mi Agenda (manual)

Duración: 10 min

Objetivo: Hacer consciencia acerca de cómo y en qué se invierte el tiempo.

- PAREM (Manual)

Duración: 10 min

Objetivo: Filtrar agenda.

- Eisenhower (manual)

Duración: 2 min

Objetivo: Establecer prioridades.

- Técnica de Pomodoro (Agenda)

Duración: 5 min

Objetivo: Técnica para una mejor gestión del tiempo y organización.

- Ejercicio 4 de Mindfulness: Reafirma tu valor

Duración: 5 min

Objetivo: Empoderarse, estar presentes.

- Círculo de Encuentro – Cierre de la sesión

Duración: 30 min

Objetivo: Recuperación del día.

6. Módulo V – Empoderamiento

Objetivo: Empoderar a las participantes, a través del autoconocimiento, la autoconfianza, la gratitud y la autocompasión.

En esta etapa, el concepto clave fue la autocompasión que, si bien es cierto, tiene que ver con ser amables y cordiales con uno mismo pero, además, el enfoque de una mente autocompasiva aporta capacidades como el alentarse a uno mismo, apoyarse e incluso, darse un empujón cuando se requiere. También este módulo se centró en la gratitud, ambos conceptos propician el empoderamiento, en este caso de las mujeres líderes.

Las dinámicas están basadas en una serie de artículos académicos como son: “How to Beat Procrastination” de Caroline Webb (2016), sacado de HBR. “Strategies for Overcoming Procrastination” de Chris Bailey (2017), igualmente de HBR. Además de dinámicas que se encontraron en The Greater Good Center tales como: Self Compassion Letter, Gratitude Letter y Self Compassion Break.

A continuación, señalo las dinámicas que se llevaron a cabo en esta última sección del taller intensivo:

- Ejercicio 5 de Mindfulness: Paz Mental

Duración: 5 min

Objetivo: Encontrar un espacio mental de paz y claridad.

- Cápsula de Información: Empoderamiento (pptx)
Duración: 10 minutos
Objetivo: Introducir las al tema de autoconfianza, agradecimiento y autocompasión.
- Dinámica “Postureo Anímico”:
Duración: 15 min
Objetivo: Facilitar la comunicación no verbal entre pares. Ayudar a enfrentar la vergüenza al exponerse a otras personas. Promover la risa como recurso vital para cambiar la emocionalidad grupal.
- Dinámica “Carta de Agradecimiento” y mini círculo de encuentro
Duración: 60 min
Objetivo: Este ejercicio alienta a expresar gratitud de manera reflexiva y deliberada, escribiendo, e idealmente, entregando, una carta de gratitud a una persona a la que nunca has agradecido de manera directa y profunda.
- Ejercicio 6 de Mindfulness – Cuidado personal y autocompasión
Duración: 5 min
Objetivo: Desarrollar la autocompasión a través del mindfulness.
- Dinámica en parejas “Role play Autocompasión”:
Duración: 25 min
Objetivo: El objetivo es que el otro sirva como reflejo.
- Dinámica: “Decreto personal” (manual)
Duración: 30 min
Objetivo: Empoderarse a partir de confirmar su propósito de vida y fortalezas.
- Círculo de encuentro – Empoderamiento
Duración: 30 min

Objetivo: Saber cómo se sienten y si quisieran compartir algo de su experiencia con estos ejercicios de autocompasión y gratitud.

- Ejercicio 7 de mindfulness: Dinámica con vela
Duración: 10 min
Objetivo: Encontrar la fuerza interior a partir de un ejercicio guiado de respiración.
- Dinámica: “Mensaje grupal con stickers”:
Duración: 30 min
Objetivo: Favorecer el empoderamiento a través de mensajes positivos entre las participantes.
- Círculo de encuentro – Cierre
Duración: 50 min
Objetivo: Preguntar cómo se sienten y qué se llevan del taller.

4.5 Ajustes al plan de intervención

Originalmente se había pensado que el taller estaría dirigido exclusivamente a mamás que trabajaran, así que fueron diez las mamás que confirmaron para asistir al taller intensivo. El día del taller llegaron solamente cinco mamás de las diez confirmadas, sin embargo, una de las mamás llevó a dos participantes más que no cumplían con el requisito de ser mamás, pero que enriquecieron bastante el taller. Sólo se tuvo que hacer algunas modificaciones al trabajo, por ejemplo, en las meditaciones guiadas que estaban algunas enfocadas al tema de la maternidad. Se mantiene el que todas son consideradas como líderes, ya que todas de alguna manera generan influencia sobre algunas de las personas dentro de su contexto familiar o laboral.

Otro ajuste que se tuvo que efectuar fue la reducción a la cantidad de dinámicas que estaban previstas, esto por falta de tiempo, se alargó mucho cada etapa donde

compartían sus experiencias, además de cómo se habían sentido con la dinámica previa y lo que habían descubierto de ellas mismas. Asimismo, no se pudo ahondar en la revisión de la agenda que se les obsequió, misma que incluía algunas herramientas de gestión del tiempo que tuvieron que ser rápidamente revisadas.

V. Descripción del proceso de intervención

Se esperaba la asistencia de diez mujeres que confirmaron, sólo llegaron cinco y dos más que no habían confirmado, así que fueron siete participantes en total. La sesión inició puntual, con dos dinámicas de presentación, posterior a ello, se les solicitó que pasaran al área donde había una mesa de trabajo, sillas y proyector. Hubo una breve explicación acerca del fenómeno de la procrastinación, así como del propósito general del taller.

Después de la cápsula de información, se les entregó su manual de trabajo. Iniciaron con un test compuesto por 10 reactivos, para determinar, en la medida de lo posible, si procrastinan o no y en qué porcentaje. Se les dijo la referencia del autor del test y que se tomó la versión corta e hice la traducción. Conforme iban concluyendo el test, quien quisiera iba compartiendo en grupo su resultado. Posterior al test, realizaron otro ejercicio en el manual, que tenía que ver con las posibles razones por las que procrastinan. Para este ejercicio, había una serie de afirmaciones divididas en 8 segmentos y así podían ver las posibles razones por las que postergan: miedo al fracaso, miedo al éxito, baja autoeficacia, pobre autoconfianza, perfeccionismo, dificultades con la incertidumbre, aversión a la tarea y problemas con la toma de decisiones.

La mayoría refirió que sí les hacía sentido lo que iban descubriendo y que nunca se habían puesto a analizar por qué dejaban las cosas para después. Así que, continuaron con la “Matriz de Procrastinación”. El propósito era que pudieran detectar en qué postergan, qué sentimiento o pensamiento surge al momento de decidir postergar, qué placer asocian de no hacer eso que saben que deberían hacer y cuál es el precio que pagan o la consecuencia de no hacerlo, además había otra columna de los beneficios

que obtendrían de sí ejercer la acción que han postergado y una última columna en donde se les propuso establecer un sistema de recompensas.

Posterior al trabajo en el manual, se hizo el primer “círculo de encuentro”, todas sentadas en círculos, comenzando por un ejercicio de mindfulness que tenía que ver con imaginarse en una situación en la que decidieron posponer aquello que era importante, que se plantearan qué hubieran podido hacer diferente para ir en concordancia con sus metas o su meta en cuestión. Al finalizar, se compartió en grupo lo que habían descubierto hasta ese momento, y cómo se iban sintiendo. Se tuvo entonces el primer coffee break que duró 15 minutos.

Después, se llevó a cabo el segundo módulo, inició con una breve explicación en relación con el autoconocimiento desde el enfoque humanista. Con el apoyo del manual de trabajo, reflexionaron acerca de cuáles son sus fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas. Se comentó con el grupo y después se llevó a cabo la dinámica del niño interior, con el objetivo de traerlo a la conciencia y poder validarle sus sentimientos. Refirieron todas que sí pudieron contactar con su niña interior y que había sido gratificante lo que habían descubierto de ellas mismas.

Al terminar de compartir, se les cuestionó acerca de “qué pasaría si dentro de 20 años, realizaran la misma dinámica”. En general, sus caras fueron de asombro, así que se les solicitó escribirle una carta a su “yo del futuro”. Todas quisieron compartir su carta con el grupo. Al finalizar el módulo II, se llevó a cabo la comida.

Después de la comida, empezó el tercer módulo, con un tercer ejercicio de mindfulness que tenía que ver con identificar y remover las barreras mentales. Después, con diferente tipo de material, se les solicitó que con palabras o imágenes, describieran lo que disfrutaban hacer cuando eran niñas, así como los retos más importantes a los que se han enfrentado en su vida, lo que disfrutaban hacer en el presente y al concluir, iban compartiéndolo en grupo, imaginando cómo sería su mejor yo posible. Entre todas se ayudaron para construir una por una su propósito de vida.

La segunda sesión del intensivo, se llevó a cabo al día siguiente de la primera, a la cual, todas asistieron puntualmente, con un ejercicio de mindfulness enfocado a que pudieran crear en su mente, un espacio que les diera paz y claridad. Se les dio una breve explicación de la importancia de la gratitud. Se les solicitó entonces que pensarán en alguien, de preferencia que aún viviera, a quien quizá le agradecían algo que de forma directa o indirecta hubiera hecho por ellas, pero que aún no se han dado la oportunidad de agradecerse directamente. Una vez que identificaron a la persona, se les solicitó que le escribieran una carta de agradecimiento. Al finalizar, la mayoría compartió la carta con el grupo, se les informó que la única tarea sería entregar y leer de frente esa carta a la persona a quien se la habían dirigido.

Después se habló de la autocompasión, se hizo incluso un ejercicio de mindfulness en relación con el tema. La siguiente dinámica consistió en que pensarán algo que las hiciera sentir avergonzada, inseguras o que no les guste de ellas mismas. Podía ser algo relacionado a su personalidad, conducta, habilidades, relaciones o algún otro aspecto de su vida. Una vez que lo tuvieran identificado, se les pidió que lo escribieran y describieran, cómo les hace sentir eso, qué sentimientos negativos experimentan. Posteriormente, se sentaron en parejas, intercambiaron fichas e hicieron un roleplay con el objetivo de aprender a ser autocompasivas.

Cerró la sesión con una última dinámica en la cual cada una tuvo su turno de decirle a la otra, lo que se llevaba ella, también participó la facilitadora. Concluyó el taller, haciendo un recuento del aprendizaje obtenido y se acordó abrir un chat en Whatsapp para seguir en contacto las semanas previas a la siguiente de sesión que sería un mes después del taller intensivo, con el objetivo de revisar avances en relación con las metas.

Un mes después del intensivo, se llevó a cabo una sesión de grupo de encuentro. Todas asistieron y en resumen, cada una compartió cómo había vivido las semanas posteriores al taller intensivo, lo mucho que el curso les había aportado en sus vidas y los cambios que han realizado para vivirse más congruentes e ir venciendo poco a poco la

procrastinación. Algunas también refirieron el uso que le han dado a las herramientas de gestión del tiempo que aprendieron en el taller.

5.1 Aciertos de la Intervención

Inicialmente, el taller estaba dirigido a mamás, consideradas como mujeres líderes que trabajan. Confirmaron diez y finalmente llegaron solamente cinco de las que habían confirmado y dos más que acompañaban a una de ellas y que no son mamás. Al momento de saber que no contaban con los requerimientos para poder asistir al taller, se generó angustia, aunque finalmente, la participación de las dos mujeres que no son mamás, sirvió para fortalecer y enriquecer el trabajo.

El clima que se reflejó a lo largo de todas las sesiones, fue de confianza y respeto. En este sentido, considero que sí se logró con uno de los objetivos establecidos, que era propiciar un ambiente seguro que permitiera a las participantes hacer introspección y compartir con el grupo, puedo suponer que hice un buen trabajo como facilitadora, hubo testimonios que lo avalaron, como ejemplo, el siguiente relato:

Me sorprende que me atreviera a abrirme de esta manera en que lo hice, nunca hablo de este tema, en realidad puedo contar con una mano y me sobrarían dedos, además de ustedes que saben acerca de lo que viví durante mi enfermedad, esa parte tan vulnerable, tan dolorosa y qué padre que pude hablarlo aquí, gracias Dany y gracias a todas (E, S2, marzo, 2019, 3897).

En relación con los temas desarrollados durante el taller, el que corresponde al autoconocimiento ocurrió algo significativo, pude detectar que entraron a lugares de ellas mismas poco o nunca antes explorados, un ejemplo de esto es lo que A relató: “Nadie me conoce como ustedes me conocen, es que ni siquiera yo me conocía tanto. He tomado cursos, estudiado cosas, tengo maestría, muchas capacitaciones y les juro que nunca pensé que en un solo día pudieras conocerte tanto” (A, S2, marzo, 2019, 2783).

Otro de los temas centrales que se desarrolló es el de procrastinación, terminé gratamente sorprendida porque se apropiaron del término la mayor parte del tiempo, incluso, durante la recuperación final que fue 4 semanas posteriores al taller intensivo.

Algo que también fue muy grato es que, mencionaron algunas que no sólo procrastinaban en cuestiones de trabajo o ejercicio, sino que por ejemplo, también postergaban el no demostrar con palabras y acciones más directas, su amor o agradecimiento hacia sus seres más queridos. Al respecto, A comparte lo siguiente:

Ahorita con la actividad pensaba que, ayer cuando llenaba el manual se me ocurría lo que dejo de hacer, que es lo más básico del mundo y me voy dando cuenta que también procrastino con la gente que quiero mucho, quisiera ser más detallista, más cariñosa y siempre digo que lo voy a hacer y lo voy dejando, luego me muero de pena, pero no hago nada y vuelvo a dejarlo aún cuando sé que es algo que quisiera lograr (A, S2, marzo, 2019, 1682).

En relación con las metas, la mayoría de las participantes lograron construir su propósito e ir plasmando su hoja de ruta, de forma tal que pudieran ir estableciendo metas a corto, mediano y largo plazo. Entendiendo que lo ideal es empezar de poco a poco, segmentando las metas de vida, esto, además, había sido para todas muy satisfactorio. En la sesión que se realizó un mes posterior al intensivo, la mayoría de ellas compartió lo que vivieron durante esas semanas, a partir del aprendizaje que obtuvieron de ellas mismas en el taller. Un ejemplo de ello, lo muestra el siguiente relato: “Me he sentido muy bien, por ejemplo, hice actividad física, agarré un libro, que era lo que yo quería hacer, me organicé con el tema de los clientes y pude organizar mejor el tema del tiempo, me ocupé de mí, bien, bien” (L, S3, abril 2019, 6102).

Considero que otro de los aciertos, fue aplicar ejercicios de meditación guiada entre cada actividad y haberlo sabido vincular con el tema que estábamos trabajando o compartiendo. Asimismo, el manual y la agenda que hice con tanta dedicación y que resultó funcional, haber podido simplificar toda la cantidad de información y elegir minuciosamente el contenido para el taller, fueron aciertos que también considero haber tenido.

5.2 Dificultades de la intervención

Las dificultades que se presentaron y que no estuvieran en mis manos en realidad no fueron muchas. Alguna fue el primer día del intensivo, las que llegaron fueron muy puntuales, sin embargo, esperaba a otras 5 que confirmaron y que al no llegar 15 minutos después de la hora que comenzaba, decidí arrancar sin ellas. La realidad es que nunca llegaron, pero como estaba sola sin apoyo, me preocupaba que interrumpieron a media sesión y tener que ir a abrir la puerta o algo similar. Eso me distrajo un poco al inicio.

También, en la última sesión, la que fue 4 semanas posteriores al intensivo, algo similar ocurrió, una de las participantes no llegaba y llegó casi 30 minutos tarde, eso comenzó a preocuparme porque no quería empezar sin ella y al mismo tiempo no quería que se distrajeran demasiado y no poder contener después y se convirtiera en una reunión de “amigas”. Finalmente, se me ocurrió hacer un ejercicio de mindfulness cuando llegó a la que esperábamos y eso ayudó a hacer un inicio de sesión más formal.

5.3 Mis avatares como facilitadora

Los retos más importantes a los que me enfrenté como facilitadora durante mi intervención fueron varios, el principal quizá sea que en momentos tengo poca autoconfianza, eso me hace callar y detenerme a reflejarle a la otra persona frente a mí. Otro es que en muchas ocasiones no cierro de forma adecuada o más precisa con la persona que está compartiendo, me remito a decirle “gracias”, en cambio las veces que sí lo hacía resultaba mejor, al menos con la expresión facial de la mujer participante lo puedo notar. En algunos momentos otro reto importante era el que en muchas ocasiones cuando alguna estaba participando, otra de las mujeres se metía a cuestionar u opinar, no me atrevía a confrontarla y preguntarle algo como: ¿qué te sucede con escucharla a ella decir eso? Dejé pasar oportunidades para que pudieran hacer introspección aún más profunda o en otras áreas.

5.4 Aspectos que cambiaría en el plan de intervención

Primero que nada, el hacerlo para mujeres líderes en general, no necesariamente solicitando que sean madres. Incluso, eventualmente abrirlo en otros campos, con jóvenes estudiantes, hombres profesionistas, líderes en general, padres de familia, docentes, etc. Por otro lado, fueron muchos los módulos y poco el tiempo, definitivamente considero que fue una idea excelente para el tema que fuera un taller intensivo, pero quizá, faltaron algunas horas. Reflexionando, creo que podría omitir los módulos de metas y gestión de tiempo y esa parte dejarla para un segundo taller. En este primero, enfocarme exclusivamente a la introspección, que, con base en ella, puedan descubrir en qué procrastinan, las posibles razones, qué han dejado de hacer, es decir, que el enfoque sea puramente de autoconocimiento y reflexión del tema de la procrastinación.

Asimismo, fomentar el que las participantes estén más atentas a sus sensaciones corporales. Esto con el objetivo de desarrollar más la congruencia y el autoconocimiento. También saber acompañar mejor a cada una de ellas en sus distintos sentimientos, de forma tal que puedan ver con mayor facilidad, cuál es la necesidad que hay detrás de determinado sentimiento, ejemplo, acompañarlas en su dolor, que lo vivan y lo atraviesan en compañía y puedan entonces descubrir el para qué de esos sentimientos de dolor.

5.5 Aspectos que mejoraría en el plan de intervención

Utilizaría menos el manual por cuestión de tiempos, compartiría más en grupo la parte de las cosas que han dejado de hacer y que quisieran retomar, además de las posibles razones por las que consideran que procrastinan. A las cápsulas de intervención, les agregaría videos de muy corta duración para ejemplificar de una forma más divertida y al mismo tiempo profunda el tema a tratar.

La puesta del plan de intervención trajo consigo un sinfín de momentos con aspectos no considerados en la planeación, ejemplo de ello, fue el tener que improvisar de último

momento con las meditaciones guiadas y adaptarlas para mujeres líderes en general, no necesariamente mamás. Asimismo, al inicio, sobre todo, estuvo presente la incertidumbre por todo aquello que podría suceder o no, particularmente, que no causara ningún efecto las dinámicas, que no quisieran compartir o participar, fueron muchas las ideas que transitaban por mi cabeza. Descubro que estos sucesos que no puedes controlar, es parte de hacer intervención y me gustó el resultado final

VI. Resultados

En las siguientes líneas, se presenta el análisis de datos, producto de la intervención titulada: “Taller de Autoconocimiento y metas de vida”, dirigido a mujeres líderes realizado en marzo de 2019. De este acercamiento al análisis de datos, surgieron las siguientes categorías:

1. Implicación personal consciente
2. Procrastinación como forma de autosabotaje emocional
3. Liderazgo de la mujer en la familia
4. Búsqueda de la congruencia

6.1 Fundamentación para el análisis de datos

Para realizar el análisis de datos, se utilizó el método hermenéutico mediante el cual se pueden obtener datos finos para relacionar el referente empírico con los referentes teóricos. La hermenéutica parte de profundizar en los significados mediante la comprensión y la interpretación. En estos últimos, se basa para identificar lo significativo en relación con los temas desarrollados durante la intervención y en función de las participantes y su contexto. Desde esta postura, la tarea es comprender de manera puntual y minuciosa, la información proporcionada por los participantes, tomando en cuenta su contexto, de manera que se profundice en los significados. Por ello es que

Dilthey (1980 cit en Cárcamo, 2005, p. 5) afirma que, “el fin último de la hermenéutica es comprender al autor mejor de lo que él se ha comprendido a sí mismo”.

Entonces el análisis de datos, parte de una codificación para la construcción de datos a través de la contextualización del referente empírico que se obtuvo de las participantes al taller, extrayendo la información de los videos, de las transcripciones y/o de la etnografía digital. En este sentido, los datos transmiten información necesaria para fortalecer la teoría que se estableció en el documento.

Es a partir del análisis de datos, que se construyeron categorías para acotar los temas e identificar cuáles son los más significativos y prioritarios. En algunas ocasiones, las categorías pueden llegar a ser, los conceptos teóricos en los que se basó la intervención como punto de partida, sin embargo y conforme avanza el análisis de datos, emergen nuevas categorías. De la misma forma, esta etapa de análisis, es fundamental para la construcción de dimensiones que fomenta una comprensión de cómo es que cada persona experimenta determinado concepto desde su propio entorno.

6.2 Categoría 1. Implicación personal consciente

En este trabajo se concibe a la *implicación personal consciente* como la acción de hacer introspección, trayendo a la consciencia experiencias, sensaciones, sentimientos o pensamientos vividos desde los primeros recuerdos de la infancia y a su vez, a través de los relatos de otras mujeres participantes. El hecho de poder expresar los verdaderos sentimientos, ya sean positivos o negativos, señala Rogers (2016), ayuda a las personas a descubrir que son capaces de abandonar sus máscaras y transformarse en ellos mismos. Evitar enfrentar las propias experiencias dolorosas, incita a seguir huyendo y en muchas ocasiones impide que la persona sea feliz.

Esta primera categoría, da cuenta de las implicaciones personales que surgen a partir de los sucesos de la infancia y adolescencia que relatan cada una de las participantes. Esta categoría describe algunas formas en las que las mujeres líderes se sienten afectadas,

comprometidas, sesgadas o atadas a determinada situación, ya sea de manera consciente o inconsciente. La intención desde el ECP, es que a partir de hacer consciente el modo en que se ven implicadas, alcancen a reconocer sus sentimientos, pensamientos, percepciones o sensaciones y puedan autovalidar a su niño interior, pues según Tom Robbins, “nunca es demasiado tarde para tener una infancia feliz” (citado en Abrams, 2016, p.34). Asimismo, es notable que la implicación personal ha permeado las decisiones de estas mujeres en otros ámbitos de la vida, como suele ser el personal y el familiar. Esta categoría está conformada por 4 subcategorías:

6.2.1 Validación de sentimientos de la infancia ante roles asignados

6.2.2 Apego a la madre

6.2.3 Imposibilidad de ser y de hacer

6.2.4 Confrontación y miedo ante una realidad familiar dolorosa

6.2.1 Validación de sentimientos de la infancia ante roles asignados

Los sentimientos de la infancia están relacionados con la falta de *congruencia* en las actitudes y en la manera de pensar de las personas en la edad adulta. Se entiende como congruencia, la actitud de ser uno mismo y la acción de permitirse despojar de máscaras y roles instalados desde temprana edad (Barceló, 2012), por lo tanto, incongruencia implica vivir alejado del “yo” verdadero. En esta subcategoría, se analiza el estado de incongruencia que se refleja en la vida actual de las mujeres, donde sobresale el apego a roles asignados que han orientado sus decisiones actuales en el ámbito familiar y personal.

Se hace referencia a la validación de sentimientos de la infancia, debido a que estas mujeres los validaron al momento de reconocerlos, hacerlos conscientes y reflexionar en la manera en que han orientado sus decisiones. Al respecto, el modo en que las personas viven el presente, es en gran medida, producto de lo que aconteció en su pasado y en muchas ocasiones, no logran romper con los patrones de conducta y aún en la edad adulta reaccionan de la misma forma en que lo hacían en la infancia. En ocasiones, las

tareas y los roles, les son asignados por la misma familia en edades tempranas y hay cierto rechazo a esa imposición. Ello ha trascendido en sus decisiones, donde permanecen miedos, responsabilidades y apegos, prueba de esto lo demuestran los siguientes relatos:

Fui una niña mamá, mamá de mis dos hermanos, los cuidé apenas con ocho años y casi se me ahogaba el más pequeño un día y tenía miedo de cuidar de ellos, de prender la estufa, sufría al ver que nos quedábamos solos los tres, pero me aguanté el miedo, aunque creo que no lo logré superar jamás, aún tengo miedo de cuidar a todos y quiero que todos siempre estén bien (N, S1, marzo, 2019, 312).

En ocasiones, pese al miedo que deriva de un rol impuesto en la etapa de la infancia, aún en la edad adulta continúa ejerciendo el rol que le había sido asignado de niña. Asimismo, el apego a roles asignados que no concuerdan con los percibidos en edades tempranas, se convierte en una tarea que permanece a lo largo de su vida, pese a que ese rol no es aceptado.

Fue complicado el tener que estar ocupándome de mis hermanos, yo estaba muy chica, yo era una niña. Vuelvo a la parte donde decía que debí vivir una niñez diferente o no es que la debí de haber vivido, para mí los niños deberían vivir una niñez diferente a la que yo tuve. Tenía responsabilidades que no me correspondían y que a veces aún sigo teniéndolas, diario tengo que andar cuidando a todos (L, S1, marzo, 2019, 432).

Los relatos anteriores muestran un estado de incongruencia en ambas mujeres, por asumir roles que no les correspondían, pero que les fueron asignados cuando eran niñas y que hoy como adultas, siguen ejerciéndolo pese a la manera en que tuvo injerencia en su infancia. Lo relevante es que puedan validar lo complejo de la situación que vivieron en la niñez y que se hagan conscientes de lo que hoy ellas mismas asumen que les corresponde hacer y cómo eso repercute en su vida.

Esta subcategoría también refleja los sentimientos de dolor que surgen por roles impuestos en la etapa de la infancia y la tensión emocional que implica el contraste del deber ser en una realidad distinta a la esperada. En esta contrariedad, surgen algunas

estrategias de atención y cuidado, por parte de las mujeres para seguir ese deber ser, el cual, en ocasiones, no es para sí mismas, sino para que los demás estén bien. En especial, cuando ellas tienen responsabilidades que no les corresponden y asumen la necesidad de cumplir con aquello que otros no pueden, o bien, no están en condiciones de llevar a cabo. Para sanar al niño herido y poder alcanzar la plenitud, se coincide con Abrams (2016) al explicar que, es preciso atender compasivamente a ese infante que habita en nuestro interior. Una forma de hacerlo es verbalizándolo, trayendo a la consciencia heridas afectivas del pasado, como ejemplo de ello, las siguientes narraciones:

Me acuerdo yo muy chiquita haciéndole el bibi (sic) a mi hermano, mi mamá pasó por un proceso complicado y era muy depresiva cuando yo era niña. Para mí era muy preocupante el verla todo el tiempo dormida y triste. Entonces yo lo que quería era que mis hermanos no se dieran cuenta de eso, yo los quería felices, independientemente de que mi mamá estuviera triste y a veces a mí también me hacía sentir triste, pero yo sentía que sí era mi responsabilidad el que ellos estuvieran bien (L, S1, marzo, 2019, 440).

El hecho de asumir los roles que no les corresponden ya sea por la corta edad, o por circunstancias ajenas a su voluntad y tener conciencia del deber ser, de ayudar a los demás, en especial cuando se trata de familiares cercanos, es una tarea que no siempre es llevada a cabo con gusto y se comienza a generar una desaprobación ya sea a la actividad o a la persona que fueron en ese entonces.

En mis 7 u 8 años yo era la encargada de mis hermanos, o sea tenía que ser adulta y no era lo que me tocaba ser, yo no quería, no me gustaba serlo. También esa parte como que la reconcilié con esa niña y ahorita mi familia está bien y mis hermanos están bien (L, S1, marzo, 2019, 216).

Los niños suelen experimentar sufrimiento cuando les son impuestos roles que no corresponden a su edad ni posición jerárquica dentro de la familia. Esto genera heridas en las personas como se pudo observar a través de los relatos. En este sentido, Cabarrús (2003) comenta que las heridas originan miedos y estos a su vez, provocan que la persona desarrolle mecanismos de defensa, los cuales irónicamente llevan a la persona a sufrir los miedos de los que creía estar huyendo. Todo lo anterior ocurre a nivel

inconsciente, por eso aún cuando se es adulto, normalmente sigue presente el patrón de conducta negativo que causa daño en la persona. Tal como sucede en algunas mujeres de esta intervención. Esta situación de apego a roles asignados se presenta de manera particular ante el vínculo con la madre.

6.2.2 Apego a la madre

Esta subcategoría evidencia la necesidad de la presencia de la figura materna en la etapa de la infancia. Señala Peck (1997), que los hijos utilizan como indicador de cuánto los valoran sus padres, la calidad de tiempo que éstos les dedican. Cabe señalar que, es piedra angular para el desarrollo del niño el que se sientan valorados. El infante busca constantemente la aprobación de sus padres, aunque comúnmente, el apego se da en mayor medida con la figura materna, así lo describen los siguientes relatos:

De chiquita siempre era la típica hija que le hacía panchos a mi mamá de “es que no trabajes, las mamás de mis amigas no trabajan, yo quiero que estés en la casa” y me decía, “pero es que si no trabajo no vas a poder ir a la clase de gimnasia o ir a tal lado”, y yo le decía “no me importa”, no me gustaba que mi mamá trabajara, casi no la veía, para mí recordar mi casa es pensar que ella nunca estaba, es triste porque no me gustaba estar ahí por eso (A,S1, marzo, 2019, 400).

A su vez, una participante externó la necesidad de querer que su madre hiciera la distinción en el trato de ser mujer con relación a los hermanos hombres. Necesidad que se reflejó en su apego a la madre y al rol de ser mujer.

Me acuerdo de chiquita a mí no me gustaba la escuela, pero porque lo que quería era estar con mi mamá, me enfermaba para poder estar con ella y poder ir al tianguis con ella, escucharla, verla haciendo la comida, oyendo su radio, yo nada más quería que estuviera ahí y que me hiciera caso. Aún le sigo diciendo: “a mí me gustaría que fueras de otra manera”, porque tengo dos hermanos hombres más grandes, luego sigo yo y luego está mi hermano más chiquito, entonces, como que siempre me trataba como un hombre más (Y, S1, marzo, 2019, 982).

Los relatos anteriores evidencian el apego a la madre y lo difícil que resulta cuando no la perciben cerca, ocasionando en los niños heridas emocionales. La presencia de la madre, es un rasgo valorado por algunas mujeres que participaron en esta intervención. Así como la búsqueda de atención especial hacia el género femenino. Normalmente, el infante le asigna mucha importancia a la aceptación de su madre, por lo que en ocasiones opta por desprenderse de su experiencia orgánica y comienza a guiarse en función de la probabilidad de ser aprobado y recibir afecto (Rogers, 2016). A su vez, Rogers (2016), indica que, ante la necesidad de ser aceptado, la persona tiende a abandonarse a sí mismo, comportándose con base en las expectativas ajenas, imposibilitando el verdadero ser y lo que se quiere hacer.

6.2.3 Imposibilidad de ser y de hacer

En esta subcategoría, se muestra la forma en la que una mujer líder puede imposibilitar a su propio ser, esto a causa de las experiencias que vivió en su infancia. Menciona Peck (1997), que a partir de lo que una persona experimenta desde la infancia, se crean mapas internos que lo van guiando a lo largo de su vida. Comúnmente, estos mapas se encuentran repletos de sesgos mentales que llevan a tomar decisiones equivocadas, pues en el momento presente la persona que se encuentre dentro de una situación similar a la que experimentó, ya no tiene ni tiene la misma edad, ni el mismo conocimiento u otros factores. Es así que las personas a lo largo de su desarrollo, se rodean de paradigmas, intentando de manera inconsciente buscar señales que confirmen todo aquello que consideran como verdad. En el siguiente relato, se muestra cómo lo antes señalado puede repercutir, incluso en la decisión de preferir no ser mamá, esto debido a que de niña le fue impuesto ese rol que no le correspondía.

No me veo con familia e hijos, siento que eso ya lo viví en su momento y pues estoy agotada del papel de mamá, sí, lo estoy [...] vivo sola, pero tengo de vecinos a primos y tíos, mis primos son unos niños chiquitos y yo siempre soy la mamá (L, S1, marzo, 2019, 457).

En relación con lo anterior, la terapeuta infantil Edith Sullwold (citada en Abrams et. al, 2016) refiere que normalmente las personas desean sanar su niño interior y recuperar la energía que en él se encuentra para realizar las actividades del presente. Dicha energía se encuentra concentrada en mecanismos de defensa que fuimos desarrollando a partir de las experiencias que nos marcaron.

Además, se presentan testimonios de formas en las que los padres limitan a los hijos e hijas, con base en diferencias de género. Situación que no es aceptada por parte de las hijas, en especial, porque implica la relación con sus pares. La pertenencia a ser hombre o mujer sin distinguir la edad es un rasgo de desaprobación por parte de algunas entrevistadas, repercutiendo de manera negativa en su estado emocional.

Aún me duele la misoginia en general, para mí era muy complicado, yo tenía dieciocho años y si me quería ir a la playa con mis amigos en bola, yo no podía hacer eso porque era mujer y mi hermano sí podía, aunque era más chico que yo, entonces él viajaba o salía y yo estaba encerrada en mi casa, a menos que mi hermano fuera conmigo y pues mi hermano y yo no tenemos los mismos amigos, entonces era complicado (L, S1, marzo, 2019, 1488).

El hecho de reconocer las heridas que tienen desde niñas y a lo largo de las distintas etapas de la vida, es un paso muy importante para poder sanarlas. Señala Cabarrús (2003), que cuando se desconocen las propias heridas, solamente enturbian el potencial, provocando el autosabotaje y truncando los sueños de vida. En ocasiones, dice el mismo autor, brotan ruidos internos, también producto de las heridas, y al no reconocerse, hacen que la persona actúe de forma tal que sólo se dañe a sí misma (Cabarrús, 2003). En este sentido, las experiencias que muestran las entrevistadas con relación a aquello que no pudieron ser, revelan una inconformidad en relación con quien lo impuso y hacia quien se los negó. De ahí que, el malestar ligado a emociones en situaciones dolorosas, suele presentarse en relación con los padres.

6.2.4 Confrontación y miedo ante una realidad familiar dolorosa

Esta subcategoría presenta los miedos con los que se viven las mujeres líderes a partir de experiencias familiares difíciles y muestra los sentimientos de dolor, producto de episodios traumáticos, entre ellos ser madre soltera, separación de los padres y una enfermedad crónica que significaron un reto difícil de sobrellevar. Asegura Edith Sullwold (Abrams et al., 2016) que la forma en la que una persona vive su presente, es a consecuencia de las experiencias de su pasado, ejemplo de ello en los siguientes relatos:

Los momentos que me marcaron, la separación de mis papás, yo tenía doce años. Mi embarazo, por lo que conllevaba embarazarme sin estar casada y por querer tenerlo yo sola, y una enfermedad que tengo de por vida, me marcó muy, muy fuerte, fueron muchos años muy pesados (E, S1, marzo, 2019, 1392).

Se hacen presentes experiencias dolorosas que dejaron huella en las mujeres. Vivencias que provocaron el desarrollo de determinados miedos, a continuación, se evidencia el miedo ante una figura paterna que maltrata mediante gritos cuando llega a casa, al grado de provocar temor su presencia y a su vez, se presenta la resignación de la niña ante el estrés del padre.

Mi papá tenía una fábrica de zapatos y todo el día estaba ahí. Me acuerdo que lo veía el fin de semana, pero mi temor más grande era precisamente el que estuviera ahí, porque era llegar y gritar, estresarse de todo y sacar su estrés en la casa, pero en ese momento yo no lo entendía así, tenía que aguantar sus malos tratos (Y, S1, marzo, 2019, 600).

El miedo, la angustia y la incertidumbre están presentes a lo largo de la vida aun cuando se hacen conscientes. Al respecto, una de las dinámicas que se realizaron durante el taller consistió en que se escribieran una carta a su “yo” del futuro, esto con el objetivo de empezar a detectar cuáles son sus metas en lo personal, profesional y /o familiar, o bien, qué otros sentimientos albergan en su interior. A continuación, un relato en relación a lo que surgió de la dinámica, en donde A, revela uno de sus miedos: "También sé que tu temor al sufrimiento y a perder a tus seres queridos, ha sido algo que no has sabido

manejar, pero sé que eres fuerte y seguramente seguirás adelante" (A, S1, marzo, 2019, 720).

Como medida de protección, las personas utilizan máscaras que les permiten mantener ocultos sus miedos, en ocasiones logran ocultarlos a sí mismos. Por lo tanto, la posibilidad de autoconocerse provoca sensaciones de temor o angustia, ya que pueden surgir sentimientos dolorosos que están en el inconsciente o bien, puede descubrir su propio potencial y sentir la necesidad de un cambio, produciendo ansiedad en la persona (James y Jongeward, 1986).

Retomando la línea de las experiencias negativas en la etapa de la niñez, las heridas también ocasionan síntomas y estos pueden reflejarse a través de lo que Cabarrús (2003) llama compulsiones, reacciones desproporcionadas, sentimiento malsano de culpa, baja autoestima, patrones negativos de conducta, entre otros. Ejemplo de esto es el siguiente relato: "Me cuesta mucho mostrar mis sentimientos, sobre todo con mi mamá o con mi familia en general, pero creo que así hemos sido todos, siempre fue así, no veo cómo pueda ser distinto" (E, S2, marzo, 2019, 2448). El relato anterior, muestra que pese a lo mucho que repercute en la comunicación intrafamiliar, sigue estando presente el patrón de conducta que fue desarrollado dentro del núcleo familiar en edades tempranas, como suele ser la infancia.

Esta subcategoría también revela los sentimientos que van surgiendo de las mujeres a partir de sus relatos. En ocasiones cuando se valida al niño interior, es más sencillo empatizar con las personas que estuvieron cerca y comprender que la manera de actuar era la única que en ese momento había (Satir, 2002). "Me hizo sentir triste ver cómo yo sentía que mi mamá no estaba, cuando a su forma, sí estaba" (A, S1, marzo, 2019, 264). Aquí, A reconoce que la percepción que tuvo cuando era niña en relación a la presencia de su mamá estuvo distorsionada, pues en el presente, confirma que su mamá sí estuvo ahí para ella, aunque de una forma distinta a lo convencional o a lo que ella esperaba.

Así mismo, en esta subcategoría se hacen presentes también estados de incongruencia por mantener conductas aprendidas en la infancia. Un ejemplo de esto es lo que manifiesta K, "Creo que siempre me ha gustado llevar el control de las cosas en mi casa, y eso me cansa, pero es que no me gustaba cómo se hacían las cosas cuando yo era niña en mi casa" (K, S1, marzo, 2019, 1752). De acuerdo con Abrams (2016), la voz del niño interior es primordial para llegar a ser uno mismo ya que posee lo más auténtico del ser, por lo que, al escucharlo y validarlo, propiciará una sana tendencia actualizante.

Validar los sentimientos ayuda también a romper con paradigmas que construyeron cuando eran niñas, reconociendo que actualmente ya no comparten las mismas ideas que les fueron enseñadas en casa. A continuación, el siguiente testimonio para ejemplificar: "Estoy feliz de compartir un momento con mujeres. Entre tanto que me costó compartir con mi parte femenina. Me crié muy machista y tengo muchos pensamientos machistas que estoy tratando de aplacar" (M, S1, marzo, 2019, 2136).

En este sentido, Berne (citado en James y Jongeward, 1986) desarrolló un concepto que llamó "días decisivos", en el que asegura que antes de los 8 años de edad, el niño habrá desarrollado el concepto de su valía personal y formará su criterio sobre el valor que le otorga a las demás personas. El niño comienza en esta etapa a cristalizar sus experiencias, a decidir qué roles jugar y cómo llevarlos a cabo. Es por eso que cuando se es adulto, difícilmente se puede romper con esos patrones intrínsecos de conducta, mucho menos si no se hacen conscientes de ellos. Ahí radica la importancia de los ejercicios realizados en el taller de intervención, en donde las mujeres lograron hacer introspección, reconociendo y autovalidando a su niño interior, ayudándoles a comprender mejor sus acciones del presente.

Esta experiencia de hacer conscientes sus implicaciones personales, al validar los sentimientos y experiencias vividas desde la infancia, así como el aceptar el apego por la figura materna y la dificultad de mostrar su verdadero ser, o bien, el confrontar los miedos desarrollados desde edad temprana, propicia que las mujeres líderes, comiencen a vivir una relación cercana, auténtica y amorosa consigo mismas, pudiendo admitir los

sentimientos antes negados y en esta ocasión, les parecerán incluso menos dolorosos y les será más sencillo el aceptar sus propias vivencias (Rogers, 2016).

6.3 Categoría 2. Procrastinación como forma de autosabotaje emocional

En este trabajo se considera *autosabotaje emocional*, a la acción de obstaculizar de forma inconsciente las propias metas de vida. Al respecto, Pychyl (2013) explica que, cuando las metas no están alineadas con los valores, existe incongruencia en la persona y por consiguiente tiende a procrastinar. Asimismo, se coincide con Steel (2007) al señalar que, cuando una persona tiene un pobre autoconcepto y duda de sus habilidades y capacidades, es altamente probable que posponga las tareas importantes por miedo a fracasar, esto le puede generar ansiedad y un estado de mayor estrés. A esta categoría la conforman dos subcategorías:

6.3.1 Postergación de lo importante

6.3.2 Actuar congruente

6.3.1 Postergación de lo importante

Como se mencionó anteriormente, las mujeres que asistieron al taller, trabajaron con su niño interior y con la proyección de su “yo” futuro, esto con la intención, entre otras cosas, de hacer consciente la forma en la que procrastinan las metas importantes de vida. Por ejemplo, algunas de las mujeres expresaron que hicieron consciente que están postergando sus ganas de expresar el amor hacia sus seres queridos.

Una de las participantes, expuso lo que descubrió a partir de la meditación guiada para encontrarse con su niño interior: "Encontré a una niña súper amorosa, tenía tanto amor para dar, que ahora a mis 30, me cuesta tanto expresárselos y quisiera hacerlo" (N, S1, marzo, 2019, 312). La participante, asegura querer externar el amor por su familia, pues

considera que ella en esencia es amorosa pese a que se limita a demostrarlo. Ella misma, en el trabajo de la carta al “yo” futuro, retoma esas ganas de atreverse a expresar el amor por su familia, particularmente por su hija. Inconscientemente se habla a sí misma, ya no quiere seguir arrepentida de actuar de forma incongruente, con el amor que siente por su familia y la forma en que se los expresa.

Tengo una hermosa hija y me cuesta demostrarle todo lo que la quiero, aunque amo a mi familia, es lo más difícil el expresárselos, por eso quiero decirte que no te arrepientas de amar, de entregarte, que todo está bien y que no quiero que estés leyendo esta carta y que estés arrepentida de no expresar tu amor (N, S1, marzo, 2019, 319).

También se les solicitó a las participantes, que hicieran una carta de agradecimiento, dirigida a una persona que aún viva y que consideren importante agradecerle algo, pero que aún no se han dado el tiempo de hacer. Partiendo del hecho de que, el agradecimiento fortalece las relaciones interpersonales, aumenta la felicidad y mejora la salud. Además, agradecer, impulsa a la persona a permanecer en el aquí y el ahora. En consecuencia, con esta dinámica, algunas de las mujeres descubrieron que han postergado el agradecer a las personas importantes para ellas, siendo que la reacción inmediata de algunas participantes fue creer que sí agradecían siempre.

A continuación, el siguiente relato de una de las participantes que le escribió la carta a su mamá: “Pienso, “ay claro que le agradezco”, pero muy pocas veces me doy el tiempo de decirlo, lo voy dejando pasar y en realidad me di cuenta que no lo hago nunca” (A, S2, marzo, 2019, 2280). Esta misma participante, compartió que ha postergado por años, las ganas de expresarle a su mamá con caricias, el amor y agradecimiento que siente por ella. “Tengo muchos años que me pongo de propósito llegar y darle un beso y un abrazo a mi mamá, pero no lo hago” (A, S2, marzo, 2019, 2287).

Darse cuenta de lo que se está postergando y que resulta importante para la persona, es un buen comienzo para detener el ciclo del autosabotaje. Al respecto, E narró lo que sucedió después de haberle compartido a su mamá, la carta de agradecimiento que le escribió en el taller: Después de leer la carta de agradecimiento: “Me sentí liberada, tanto

que estoy de muy buen humor” (E, ED, marzo, 2019, 3888). Sin embargo, pese a que expresar las emociones y agradecer a las personas puede resultar liberador, en muchas ocasiones, se minimiza la posible necesidad de agradecer y externar las emociones, una razón puede ser la que una de las participantes señaló, considerando que el hacerlo podría reflejar debilidad en su persona y a ella le gusta mantener el rol de ser la más fuerte.

Creo que escribirlo fue liberador, porque a veces es algo que quieres hacer y no te das el tiempo, o que, por tener el papel de la más fuerte, siento que el decirlo como que me van a ver débil y mejor no lo hago (K, S2, marzo, 2019, 2376).

Por otro lado, algunas mujeres consideran que se dan poco tiempo para sus actividades importantes, al grado de no ponerse atención y olvidarse de ellas mismas. Anteponiendo tareas que quizá resulten menos trascendentes para ellas. En relación con esto, K expresó: "El gimnasio siento que es de los únicos momentos que puedo dedicarme a mi persona, que a veces es algo que descuido por completo" (K, S1, marzo, 2019, 1224). A veces, aún sabiendo qué actividades disfrutaban o cuales son importantes para ellas, las mujeres no las realizan, probablemente por la falta de atención a su persona. Procrastinan con las tareas que son quizá las más importantes para ellas. Aunado a esto, L relató: "Me gustan los deportes, aunque la verdad me doy muy poco tiempo para ello, pero sí me gustan, quisiera hacerlo de nuevo" (L, S1, marzo, 2019, 1446).

Algunas de las participantes en el taller coinciden en la importancia que tiene el escucharse más a sí mismas para comprender todo aquello que están postergando y que les implica un alto precio a pagar. Se observó a través de los relatos, la forma en la que las mujeres se autosabotean, dejando de lado en muchas ocasiones, lo más importante para ellas.

6.3.2 Actuar congruente

Actuar en consecuencia de lo que verdaderamente se busca, es el resultado de ser congruente. Cuando una persona se encuentra en un estado de incongruencia, deja de

escuchar a su propio ser y comienza a procrastinar sus metas de vida, esto es, “dejando para después” lo que sabe que le convendría estar haciendo en el momento presente. Sin embargo, cabe señalar que, no todo lo que se posterga se considera procrastinación, pero sí se procrastina cuando se deja de atender lo importante de la vida de una persona. Cuando se hace introspección y se es consciente del verdadero “yo”, puede ser más sencillo entrar en sintonía con lo que se piensa, se siente y se realiza.

El costo de postergar lo que es importante para una persona, puede ser muy alto. Es por ello que hacer introspección y validarse, puede servir como punto de partida para entender qué se está dejando de lado o qué sentimientos podrían estarse bloqueando, pues cuando esto ocurre, en realidad solamente se agrava la situación interna y en algún momento el cuerpo buscará la forma de darle salida a dicho sentimiento. En relación con esto, otra de las participantes del taller encontró lo siguiente: "Creo que acabo de entender que yo procrastino el dolor" (A, S1, marzo, 2019, 881).

No permitir que los sentimientos fluyan, puede propiciar, entre otras cosas, que las relaciones interpersonales sean menos afectivas y auténticas. A continuación, un breve relato de una participante del taller, quien compartió con el grupo, su carta al “yo” del futuro, en la cual se pide a sí misma, ser capaz de externar el amor que siente por su hija, pero desde una forma más congruente y real. Además, es una necesidad de la cual ella careció cuando era niña. "Quiero que la estés leyendo y te sientas orgullosa de haberle dado a “X” (refiere a su hija), esos abrazos, esos besos y esa protección que tú no sentiste alguna vez" (N, S1, marzo, 2019, 313).

El relato anterior hace referencia al famoso lema “nunca es tarde”, retomando el camino que oriente a la participante hacia lo que para ella es importante, en este caso, animarse a ser congruente con el amor que siente por su hija y la manera de demostrárselo. Asimismo, otra de las participantes, ha hecho consciente lo positivo de sí misma, reflejándole a su ser interior lo que está haciendo en beneficio de su persona. "Aquí estás a tus 36, empezando un año más y no moriste por tus malas decisiones del pasado. Ahora estás tratando de crecer, conocerte, autovalorarte" (L,S1, marzo, 2019, 385).

Esta misma participante, empieza a reconocer la importancia de vivir en el día a día, de disfrutar el presente y a estar optimista de su futuro. "Quisiera poder estar ahí contigo, pero me faltan 20 años para encontrarte y ya no quiero apresurar las cosas, me encanta mi presente y sé que el tuyo será perfecto" (L, S1, marzo, 2019, 402).

Como parte de ser congruente, resulta también reconfortante el poder asumir cuando no se tienen ganas de ejercer determinada acción que se tenía prevista. Un ejemplo es el que K relató, al compartir lo que ocurrió cuando pensó en leerle a su esposo la carta de agradecimiento que le hizo en el taller. "Yo aún no lo hago, estaba a punto, pero me paran los pelos con algunas cosas, preferí tomar aire y hacerlo ya que esté más tranquila" (K, ED, marzo, 2019, 3960). Validó sus emociones y actuó de manera congruente al decidir esperar un mejor momento.

Reconocer las propias virtudes y pasiones, ayuda a que las personas se sientan más seguras de sí mismas. Al mismo tiempo, poner en palabras los sueños de vida, con el propósito de ir tras ellos y mantener el enfoque, encausa las acciones de una mejor forma. Al respecto, Y, compartió lo que escribió en la carta a su "yo" del futuro: "Espero que sigas cocinando, porque lo hacías muy bien y que no te olvides de reír, viajar, amar intensamente y formar parte de una familia unida" (Y, S1, marzo, 2019, 552).

Las mujeres participantes, se fueron dando cuenta de algunas de sus virtudes, valores y anhelos. A su vez, fueron detectando áreas de oportunidad que podrían fortalecer o profundizar más de sí mismas y que podrían incluso impactar de forma positiva en lo general con las demás mujeres. Ejemplo de esto, lo que L relató: "Resolver tantos conflictos que yo tengo internos y creo que la demás gente tiene y que nos ayudaría al género mujeres" (L, S1, marzo, 2019, 409).

En continuación con lo que surgió a partir de la dinámica de la carta al "yo" futuro, algunas de las mujeres pudieron detectar, proyectos de vida que habían estado posponiendo, sin embargo, les fue sencillo ponerlos en palabras de forma tal que fueran claros y precisos, al mismo tiempo de darse cuenta de qué es lo que valoran. Un ejemplo fue lo que, Y

relató, que le ayudó a comprender cómo se ve y sobre todo el para qué de su meta, orientándola a ser una líder que influye de forma positiva en las personas a su cargo y aportando en el desarrollo de ellos.

Espero que estés mucho mejor de lo que pienso, que seas una gran empresaria con ese equipo de trabajo que siempre quisiste, donde las personas se sientan bien contigo y puedan desarrollarse como personas y ser mejores maestros para sus compañeros (Y, S1, marzo, 2019, 528).

Siguiendo la misma línea, otra de las participantes compartió su proyecto a plazo inmediato, ella pudo clarificar cómo quiere verse en el presente y para qué quiere verse de esa forma. Estableció propuestas de metas a fin de poder sentirse más protegida para dar un siguiente paso. "Tener un lugar dónde vivir, estar a gusto, que no me falte de comer y tener todo listo para cuando me muera. Quiero que todas esas cosas que son las básicas no me estén molestando para hacer lo importante" (L, S1, marzo, 2019, 417).

Clarificar las metas de vida, resulta útil para que la persona pueda actuar de forma congruente y que, en consecuencia, se reduzcan las posibilidades para que la persona tienda a procrastinar. Se coincide con Steel (2011), cuando explica que postergar lo importante para una persona, puede generar que sea menos feliz, esto entre otras cosas, por sentimientos de culpa que se desarrollan. Asimismo, cuando las personas deciden actuar en congruencia con sus necesidades y anhelos, suelen descubrir que el resultado no es tan negativo como se pensaba, sino todo lo contrario.

El autosabotaje emocional, entendido como una forma en la que el inconsciente entorpece el bienestar físico y mental de la persona, producto muchas veces de experiencias pasadas o de mecanismos de defensa que se han desarrollado, se hace evidente cuando la persona decide postergar lo que para sí mismo es importante. Una forma de poder superar el autosabotaje, es que la persona decida actuar de forma congruente. Que decida aplazar la satisfacción inmediata y que clarifique el qué y el para qué de sus metas. En especial, cuando se trata de mujeres que tienen un rol dentro de

la familia. Puesto que, algunas ejercen liderazgo de acuerdo con su posición en la estructura familiar.

6.4 Categoría 3. Liderazgo de la mujer en la familia

En la penúltima categoría se ejemplifica la forma en la cual algunas mujeres, en el intento de querer compaginar sus distintos roles, se autogeneran exigencias, sosteniendo la idea de ser las responsables de mantener a la familia en equilibrio. Esto en repetidas ocasiones origina que se mantengan en un estado de incongruencia, dejando incluso de atender sus propias necesidades y anteponiendo las de los otros miembros de su familia.

Se considera entonces que la mujer ejerce un liderazgo dentro de la familia y de su contexto laboral, pues influye de forma directa en las personas que la rodean. Napier y Gershenfeld (2000), señalan que toda persona que influye en los demás dentro de un grupo, exhibe conductas de liderazgo. Esta última categoría está integrada por 2 subcategorías:

6.4.1 Sobreexigencia de ser mujer

6.4.2 Reconciliación con el pasado

6.4.1 Sobreexigencia de ser mujer

En esta subcategoría se enmarca en el paradigma cultural tradicional que exige a las mujeres mantenerse fuertes y tener la capacidad de enfrentar cualquier adversidad con resignación. Lo anterior provoca que las mujeres dejen de lado sus intereses, sus deseos y sus necesidades.

Algunas tienen la tendencia a creer que recae sobre ellas toda la responsabilidad familiar, eludiendo sus emociones, entendiéndolas -las emociones- como aquellos impulsos psicofisiológicos que el cuerpo y la mente envían (Siegel, 2016), siendo muy alto el precio a pagar, por no saber o no querer expresar lo que siente realmente en su interior. En este

sentido, las emociones requieren ser liberadas, dice Filliozat (1998) que, de no hacerlo, estas oprimen a la persona desde su interior. Suele ocurrir, que las personas consideren que la ausencia de sentimientos sea el equivalente a ser fuerte.

Yo creo que es un proceso muy difícil, yo ahí traté de hacerme la fuerte con él y la que 'no pasa nada, vamos a salir adelante', y eso hasta la fecha a mí me ha costado mucho, porque tengo siempre que hacer el papel de la fuerte aunque a veces ya no pueda más, te tienen que ver firme, eres la que se encarga de la familia y de los hijos (K, S2, marzo, 2019, 2642).

Esta sobreexigencia de la mujer relacionada con la intención de ser fuerte, creyendo que tiene la absoluta responsabilidad de su familia, puede llegar a una profunda autodesvalorización. Indica Satir (2002), que la autoestima es la capacidad de valorar el "yo", es decir, tratarse a sí mismo con dignidad, amor y honestidad, por lo tanto, el no hacerlo, puede implicar la pérdida del amor propio.

En ocasiones es tanta la autoexigencia de las mujeres, que terminan por no poder cumplir con lo que se proponen, sintiéndose frustradas. Entonces, comienzan a procrastinar en asuntos importantes de su vida. A continuación, Y, narra la forma en que sus paradigmas la han llevado a tomar la decisión de sacrificar la cercanía física con su hijo, a la vez que sostiene la idea de que "ser una buena persona" incluye obtener suficientes recursos económicos, llevándola a exigencias elevadas que, en consecuencia, la alientan a seguir postergando el tomar la decisión de vivir con su hijo y se fuerza a mantener una actitud de resignación, pese al dolor que le provoca esa situación.

Es fuerte, quisiera levantarme todos los días, olerlo, darle de desayunar e ir por él, partirme en mil y pedir ayuda a más personas, pero me tocó vivir esto y lo tengo que aceptar, tengo que encontrar la manera de ser mejor persona, porque con dinero baila el perro y sin dinero, pues no (Y, S1, marzo, 2019, 557).

Ello contribuye a un estado de vulnerabilidad donde no solo interviene la imposibilidad de realizar cosas o de ser quien ellas desean, sino que, en ocasiones puede propiciar que, se tome de manera personal aquello que le digan los demás con intención de menospreciarla, generando angustia en ella. Cabe señalar que, los mensajes que son

recibidos por parte de las personas son un estímulo, más no la causa de los sentimientos, ahí radica la importancia del autoconocimiento y de la autoaceptación. En el relato que a continuación se expone, muestra que su estado de incongruencia, la ha llevado a ser una mujer vulnerable y a tomar decisiones orientadas a atender y demostrar con acciones las opiniones de otros.

Enfrentarme a una persona que me dijo: 'tú no vas a hacer nada en la vida porque a ti te lo dieron todo, no vas a poder mantenerte sola'...entonces, yo quiero hacer algo de bien para mí, aunque implique sacrificar el estar físicamente con él (con su hijo) (Y, S1, marzo, 2019, 550).

Los testimonios que se presentaron son prueba de la forma en que, la falta de congruencia, tiene implicaciones en la toma de decisiones de las personas, en lo que hacen y en la responsabilidad que consideran tener hacia los demás, como suelen ser los hijos. Cuando no se tiene certeza de las propias capacidades y limitaciones, es muy probable que la autoexigencia sea alta, haciendo que la persona procrastine su bienestar. Es por ello que se coincide con Rogers (2016), al señalar que, para tener una vida más plena, es necesario alejarse de las actitudes defensivas y abrirse más a la experiencia. La mujer líder comienza a adquirir más capacidad de entender lo que ocurre en su interior, aceptando los diferentes sentimientos y pudiéndose reconciliar con las heridas del pasado para que, en consecuencia, puedan ser mejores guías para las personas en quienes ejercen algún tipo de influencia.

6.4.2 Reconciliación con el pasado

Escuchar la propia historia puede ser doloroso, pero es inevitable para el desarrollo personal. Solamente explorando los pasos dados para llegar a donde la persona está, es como se puede lograr un mayor conocimiento de las experiencias infantiles y sus repercusiones. Con base en ello, se podrán modificar las actitudes que surgían como efecto de dichos acontecimientos y así mejorar también la comprensión hacia los hijos (Bruno Bettelheim, en Abrams 2016). En el siguiente relato, A, expone su disgusto hacia el sentimiento de abandono que experimentaba por la ausencia de sus papás, al hacerse

consciente, pretende intentar que sus hijos no vivan la misma experiencia de sentirse abandonados por ella.

Al decirlo, voy entendiendo que tengo que trabajar cosas que en su momento a mí no me gustaban cuando era niña y que ahorita no quiero que se repitan, por ejemplo, mis papás siempre trabajaron, somos 3 hermanas y siempre tuvimos nana, pero, aunque no me gustó, yo igual lo hago, así que quiero que para mis hijos sea diferente que, aunque yo trabaje, sientan que estoy ahí (A, S1. Marzo, 2019, 240).

En la evidencia anterior, se muestra que la participante, a partir del grupo de crecimiento, comienza a comprender su experiencia y a reconocer lo que no le gustó cuando era niña y lo que pretende hacer diferente ahora en su rol de madre. Al respecto, Barceló (2012), destaca que cuando una persona logra sentirse en una relación de crecimiento como la que Rogers propuso, que se refiere a ser escuchado empáticamente, aceptado incondicionalmente y que exista congruencia, tiende entonces al autodesarrollo y crecimiento personal, pues este es un proceso que implica la disposición de la persona a escuchar con atención, a ponerse en los “zapatos del otro” y a que el otro sienta que es escuchado, sin temor a ser reprendido, ni juzgado, es decir, aceptarlo tal como es.

La libertad en la persona para expresarse, facilita que haga conscientes algunos aspectos de su vida que han tenido injerencia en lo que hace y en su manera de pensar. Es desde la libertad de su persona, donde podría tener la oportunidad de encontrar todo su potencial, desarrollarlo y aprender a ser congruente consigo mismo y con quienes lo rodean. El siguiente es un relato que ejemplifica lo anteriormente expuesto:

También el venir de un matriarcado y que mi mamá sea controladora y saber que soy una mini ella y mi hija sea una mini yo. Pero sí quiero que sean independientes, que se animen, que salgan de los paradigmas de ‘tengo que estudiar tal cosa’, y yo no transmitirles eso, porque lo sé, pero luego se me sale y pienso cosas que no quiero dejarles a ellos que a mí me enseñaron (A, S1, marzo, 2019, 744).

Según Abrams (2016), las posibilidades de éxito que obtengan los padres en relación con la educación infantil dependerán, en buena medida, en que ellos mismos hayan logrado

recuperar su niño interior. El trato que se le da al niño interior, tiene una importante relación con el trato que se le da al niño del exterior. Algunas de las participantes logran hacerse conscientes de las experiencias de su infancia, del trato que recibieron por parte de algunos familiares cercanos como sus padres y de las formas en las que aprendieron a sobrevivir y a pertenecer, esto estimula un cambio positivo en la educación de los hijos, como lo narra la siguiente evidencia:

La forma en la que regañó mis hijos es la misma forma en la que a mí me regañaban. Mis papás me hacían sentir de lo peor por la manera en la que me gritaban. Yo siempre me preguntaba, '¿no me pueden pedir las cosas bien?' Ahora yo a veces lo hago con mis hijos y hay momentos donde le estoy gritando y pienso 'espérate o sea estás haciendo lo mismo que hacían contigo tus papás', así que agradezco darme cuenta y quiero estar más alerta para no regarla (K, S2, marzo, 2019, 3456).

Estar conscientes de las malas decisiones que se toman al momento de ejercer el liderazgo, es un avance importante para la vida de las mujeres y la gente en quienes influye. El niño herido que no se atiende, puede contaminar la vida cuando se es adulto, debido a que crece con un falso yo y deja en el olvido el verdadero (Bradshaw, 2015), pero siempre es un buen momento para atender a las necesidades del infante y ayudarlo a sanar. En el relato a continuación, N, expone las expectativas que tiene con relación a su hija:

No quisiera que mi hija estuviera en un ejercicio así y diga: '¿por qué me sentí así de mal?' Quiero que sea una niña feliz, que viva una infancia hermosa y sé que en buena parte me corresponde a mí el que no se repita lo mismo con ella (N, S1, marzo, 2019, 288).

Las defensas del ego, inhiben el dolor, por lo tanto, permanecen problemas internos sin resolver, confirma Bradshaw (2015), que, al evitar sentirlos, se expresa de otras formas, ya sea exteriorizándolo, interiorizándolo o proyectándolo de formas inadecuadas que llevan directo al autosabotaje. Al respecto, N, externa la herida provocada por la frialdad de su madre cuando era niña, y cae en cuenta de estarle haciendo lo mismo a su hija: "Cuando caminábamos, me moría de ganas de que mi mamá me diera la mano, pero era muy fría [...], ahora estoy haciendo lo mismo con mi hija"(N, 2019). Otro ejemplo de ello

es lo que A narró, "Mi mamá jamás se sentó conmigo a ponerme atención [...], ahora yo estoy haciendo lo mismo que hacía mi mamá y me hace sentir mal" (A, S2, marzo, 2019, 2328).

La reconciliación con las heridas del pasado, sirven de parteaguas para comenzar a ejercer un liderazgo más sano. Un adulto que decide recuperar a su niño interior, deberá ser consciente que eso traerá consigo cambios drásticos para su vida, pues muy probablemente el niño exigirá ampliar el panorama y romper con paradigmas, obligando a enfrentar miedos y ser conscientes de los sesgos. El adulto va a obtener a cambio, la totalidad de su ser, siendo esto un anhelo casi universal (Sullwold citado en Abrams, 2016).

Reconocer las ausencias y heridas del pasado, es un proceso difícil para cualquier persona. En relación con eso, explica Abrams (2016) que, el redescubrir al niño interior es comúnmente doloroso, pues trae consigo sentimientos y recuerdos asociados con las heridas y que en su mayoría ocurrieron dentro del seno familiar. Sin embargo, con base en lo que se pudo observar en los relatos, la validación de las experiencias, puede abonar también a la reconciliación de las ausencias y dolores sufridos en la infancia y que, en su mayoría, aún repercuten en la edad adulta. Esto puede servir, además, para romper con patrones que se heredan generación tras generación, al mismo tiempo que frenar con la autoexigencia que muchas mujeres asumen, al tiempo que ayudan a desempeñar un mejor liderazgo, a ser congruentes consigo mismas y sean ellas y no su pasado, quienes orienten su presente, principalmente para las personas con quienes tienen algún tipo de influencia.

6.5 Categoría 4. Búsqueda de la congruencia

Después de observar la manera en la que las mujeres influyen de manera directa en la formación de personas, surge la inquietud de modificar hábitos de comportamiento para evitar tomar decisiones no conscientes, ya que éstas a su vez, repercutan en las personas a su cargo. Por tal razón, la última categoría, da cuenta de las formas en las que algunas mujeres buscan ser más congruentes, en principio, validándose a sí mismas y

aceptándose. Comienzan a construir propósitos de vida que les sirvan para alcanzar sus metas. Finalmente, ejercen acciones de cambio de conductas y/o de actitud, que van en sintonía con su verdadero ser. A esta categoría la conforman 3 subcategorías:

- 6.5.1. Aceptación y defensa del “yo”
- 6.5.2 Construcción de propósitos de vida
- 6.5.3 Empeñando pequeñas acciones que generan cambios

6.5.1 Aceptación y defensa del “yo”

Esta subcategoría presenta el proceso de llegar a ser uno mismo, aceptándose y conociéndose tal y como es. Se coincide con Rogers (2016) al considerar que, la persona puede elegir sin la necesidad de ocultarse bajo una máscara y descubrir que es capaz de mejorarse a sí misma y mejorar a los demás. Esto no quiere decir que se resuelvan todos sus conflictos, sino que, comienza una nueva forma de vivir, en donde experimenta sus sentimientos con mayor intensidad, incluyendo aspectos de sí mismo más reales y más auténticos.

Todos los sentimientos, emociones, pensamientos y sensaciones que experimenta una persona son válidos y tienen algún sentido y un para qué, es por ello que, al momento de atenderlos, la persona puede ser más congruente consigo misma y más real. Un ejemplo de autovalidación está en el relato de una participante: "No quiero poder, déjenme en paz con mi tristeza, con mi frustración, dejen que la tristeza se vaya sola, pero no quedarme ahí con eso" (L, S1, marzo, 2019, 216). Ella valida sus sentimientos de tristeza y de frustración, exige respeto hacia su sentir y su actuar, tiene una respuesta asertiva.

En este sentido, con la intención de fortalecer la autovalidación, como parte del taller de intervención, se hizo una meditación guiada con el objetivo de recuperar al niño interior, pues se coincide con Miller (1986 citada en Abrams, 2016), al explicar que, las raíces de cualquier vida se encuentran ocultas y arraigadas en la infancia.

Así pues, una de las participantes, compartió que fue muy grato encontrarse con su niña interior, le gustó observarse y descubrir que mantiene presente su esencia divertida, esto es lo que expresó: “Sé que somos las mismas locas, en todo queremos participar, todo queremos ser y es muy divertido, sé que estoy sola de alguna manera, pero no completamente sola, porque tengo esa parte de mí que me divierte” (Y, S1, marzo, 2019, 192). Del mismo modo, la dinámica sirvió para que algunas mujeres hicieran una pausa y se abrieran más a su experiencia para alcanzar una mayor autocomprensión, al mismo tiempo que generaran empatía con ellas mismas y con los demás, incluso con quienes en algún momento pudieron provocarles algún daño y finalmente, pudiendo reconocer lo que están haciendo bien en su presente. Así lo relató una de las participantes:

Fue llegar a mi cama, abrazarme, decirme ‘vas bien’, dejar de juzgarme o de juzgar a los demás, a todos los que en su momento me hicieron daño sin querer o a propósito, decirle a esa niña, estás bien, tienes 36 años, estás muy bien, no pasa nada (L, S1, marzo, 2019, 213).

A partir del proceso de hacer conscientes sus experiencias y de darse permiso de ir mostrando su verdadero “yo”, algunas mujeres, comienzan a defender la libertad de expresar sus sentimientos y sensaciones, entendiendo que las personas pueden tener otra percepción, pero que no necesariamente ésta va a coincidir con su sentir. Un ejemplo es lo que A compartió: “Mi mamá relaciona mi llanto con sufrimiento y pues no necesariamente lloro porque estoy sufriendo” (A, S3, abril, 2019, 5201).

Cuando la persona se siente en un ambiente seguro, de confianza, es capaz de conceptualizarse a sí mismo, de forma más realista, comienza a reconocer sus logros y fallas, puede observar sus duelos y vivir con eso (Rogers, 2016). Al respecto, Y, hace evidente el proceso que ha vivido como mamá que vive físicamente lejos de su hijo, con el objetivo de buscarle una vida mejor decidió dejarlo con su papá por una temporada: “Ha sido muy difícil ir en contra de todo y de todos. Me siento como atún en río arriba, queriendo llegar ahí a desovar y sí, te enfrentas con todo, como si todo viene (sic) en contra tuya” (Y, S1, marzo, 2019, 560).

En relación con lo anterior, señala Rogers (2016) que, una vez que la persona empieza a modificar su autopercepción, podría comenzar a parecerse más a la quien realmente quiere ser y sobre todo a valorarse. Podría alcanzar mayor comprensión de sí mismo, ser más abierto a sus experiencias y a aceptarse. La siguiente evidencia ejemplifica lo antes mencionado:

 Mi familia me critica: ‘¿por qué tú no puedes ser la mamá que se queda en casa?’, ‘dejó a su hijo por irse a trabajar a otro lado’ y dices: Ok, sabes lo de aquí, pero no sabes lo de acá (apunta su corazón) [...] pero me siento una mejor persona, más feliz, más consciente y con más momentos de calidad y no cantidad (Y, S1, marzo, 2019, 564).

Aun con las opiniones encontradas y la sensación de ir contra corriente, es notable la manera en que algunas mujeres que participaron en el taller, se reconocen como personas que hacen lo que consideran que es adecuado, y aquello que las hace sentir bien. También se hizo evidente, cómo algunas mujeres comienzan a abrirse a su experiencia para comprender asuntos de ellas mismas que antes reprimían. Esto probablemente les servirá para integrar su ser, pues algunas desarrollan la autoaceptación e incluso defienden su “yo” verdadero. Asegura Rogers (2016) que una vez que la persona se acepta a sí misma, se terminan los juicios, surgiendo la compasión y simpatía, que lo lleve a abandonar sus mecanismos de defensa para poder enfrentarse a su verdadero ser y tomar decisiones vinculadas a sus propósitos en la vida.

6.5.2 Construcción de propósitos de vida

Cuando la persona comienza a aceptarse a sí misma, es probable que haga conscientes sus limitaciones y fortalezas, además de sus valores y metas. Siendo así más sencilla la construcción de sus propósitos de vida y ejercer un plan de acción. A diferencia de las metas, el propósito de vida no responde al qué hacer, sino al cómo y al para qué. La importancia de tener claridad en los propósitos de vida, radica en que ayuda a mantener a la persona enfocada, a priorizar y a desechar todo aquello que trunque sus metas, además le sirve para mantenerse motivada.

Todo el tiempo se toman decisiones, es por ello que entre más congruente sea la persona, es probable que tome mejores decisiones, siendo más sencillo el poder observar lo que gusta de sí mismo y lo que le podría estar ocasionando algún daño. Ejemplo de esto es lo que, Y, señala, con relación a la decisión que tomó de ser feliz. "Siento emoción porque me gusta verme de esta manera, me emociona mucho el poder decidir ser feliz, fue una decisión y sigue siéndolo" (Y, S1, marzo, 2019, 676).

El propósito de vida sirve como marco de referencia para ser conscientes de lo que cada uno valora más. Es una forma de darle a las personas algo de ti mismo y que puede trascender, es lo que te nace hacer. Ejemplo de esto, son las personas que se dedican a la docencia, en donde enseñarle al otro, es en muchas ocasiones una pasión que la persona externa en beneficio de los demás. Una de las participantes del taller quien dirige una empresa y además es profesora, construyó durante una de las dinámicas, su propósito de vida y comentó lo siguiente: "Aportar un granito para la felicidad de las demás personas. Que todo lo que yo haga, aporte, por ejemplo, si doy clases, quiero aportar en lo que están estudiando los alumnos" (A, S1, marzo, 2019, 1728).

En continuación con lo anterior, el propósito de vida, puede hacer referencia también, a la huella que se deja en las personas. Se coincide con Craig y Snook (2014), al señalar que, sin importar el contexto, el propósito de vida de cada persona, surge desde su interior de forma única que si un día falta, su entorno se pierde de ello. En otras palabras, es la esencia del propio ser. Al respecto, surgió en el taller quienes se interesaron por las mujeres en general, con la intención de promover la unión y fortaleza del género. Un ejemplo es el siguiente relato: "Tengo ganas de compartir mis esperanzas hacia las mujeres que espero que logremos en un futuro ser y que yo pueda ser más fuerte de lo que soy, que tenga toda la experiencia que se pueda, que intente todo lo que me proponga, que luche mucho y que, en independencia de los resultados, sepa que ya soy feliz" (M, S1, marzo, 2019, 337).

A raíz de que las participantes del taller estuvieron haciendo introspección, fueron descubriendo entre otras cosas, algunas de sus fortalezas y/o pasiones, que les fueron

de utilidad para construir su propósito de vida con mayor facilidad y con base en ello, plantearse planes de acción que incluyera metas a corto, mediano y largo plazo. “Me considero una gran vendedora. Me gusta mucho relacionarme con las personas, como que así puedo ayudarles en algo que necesitan o resolver sus necesidades, eso me gusta mucho. Poder abonar en la gente algo diferente y así crecer yo también”. (Y, S1, marzo, 2019, 1560).

A su vez, las participantes fueron clarificando lo que saben y disfrutan hacer. Cuando una persona desarrolla el autoconocimiento, es probable que pueda descubrir quién es en realidad. En consecuencia, todo comienza a fluir de forma natural. Al respecto, A, relató lo siguiente: "Transmitir, transmitir, me gusta mucho transmitir ideas" (A, 2019). Cuando logran identificar lo que de forma natural tienen para compartir con los demás, es probable que gocen más lo que hacen y sea menor la probabilidad de que procrastinen.

En ocasiones cuando la persona descubre su potencial, le podría motivar el transmitirlo a la gente que le rodea. Esto con el posible objetivo de aportar algo en beneficio de los demás. En relación con esto, K, compartió durante el taller: "Aportar a la gente y a mi familia, las cualidades que tengo para ayudarlos en su vida" (K, S1, marzo, 2019, 2136). Asimismo, hubo mujeres que, a partir de su propia experiencia, fueron descubriendo formas en las que se puede mejorar el bienestar personal, motivándose incluso a compartirlo con las demás personas. Al respecto, M, dijo: "Mi propósito es que las personas sientan que siempre hay otra opción mejor, menos dañina y con más amor" (M, S1, marzo, 2019, 2141).

Una vez que la persona encuentra sus motivaciones intrínsecas, es más factible que ponga en marcha sus planes de acción, pese a las consecuencias dolorosas o sacrificios que pudiera implicar el hecho de ir tras las metas trazadas. Superar la procrastinación, puede ser una tarea compleja e incluso dolorosa. En el taller, surgió el testimonio de una de las participantes que manifiesta haber tenido que sacrificar la cercanía física con su hijo, a cambio de buscar para él un futuro más prometedor.

Si tienes las ganas, que no se te queden las ganas, haz lo que puedas y lo que tengas que hacer, aunque te cueste un ovario y la mitad del otro para que puedas lograr tus objetivos y tus metas. Mírame a mí, no tengo a mi hijo a mi lado, pero estoy trabajando por un sueño, que sé que dará frutos para él, para que estudie donde quiera, él es mi motor (Y, S1, marzo, 2019, 603).

Servir de ejemplo a los demás, es sin duda una de las principales tareas que un líder trae consigo. Es por ello que el ser consciente de lo que implica influir en los demás, puede incitar a la persona a ser más responsable y congruente con sus actos, que posiblemente serán ejemplo para otros. En relación a esto, N, comentó: "Inspirar, cambio positivo, me gustaría que ese fuera mi propósito de vida, o que al menos mi hija se sienta orgullosa de mí, que yo fuera su inspiración" (N, S1, marzo, 2019, 1896).

Tener claridad en los propósitos de vida, puede servir de guía, para buscar el propio bienestar y permite que las personas sean más conscientes de lo que buscan y desean, al mismo tiempo que fomenta la congruencia de distintas maneras y en diversos momentos. En especial, porque no se requieren grandes cambios, sino al contrario.

6.5.3 Emprendiendo pequeñas acciones que generan cambios

De manera frecuente, cuando las personas tienen mayor claridad en sus propósitos de vida, tienden más a cumplirlos. Durante el taller intensivo, también se mostraron algunas técnicas de gestión del tiempo, para que sirvieran de apoyo en el proceso de llevar a cabo acciones de cambio. Principalmente, estas técnicas tienen como objetivo optimizar el tiempo, algunas de las cuales son: Pomodoro, Eisenhower y PAREM. No obstante, estas sólo fungieron como herramientas adicionales para el proceso del taller de autoconocimiento.

Sin embargo, sobresale el hecho de lograr una relación de crecimiento entre las participantes en el taller y la facilitadora, favoreciendo que las mujeres se permitieran ser ellas mismas, la mayoría de ellas permanecieron así durante las 4 semanas posteriores al taller intensivo, generando pequeños cambios en su vida cotidiana que impactaron de forma positiva, pues se apegaron más a sus propósitos. Al respecto, cuando las personas

se muestran como son, están abiertos a la experiencia y viven en un estado de congruencia, dice Rogers (2016), se convierten en un proceso de cambios constantes y van adquiriendo mayor fluidez. Cada día será distinta la experiencia, al mismo tiempo que, seguirán existiendo los altibajos, pero las personas, estarán más dispuestas a enfrentarlos y a aceptarlos, serán capaces de entender que son un proceso de cambios y que no necesariamente eso implica llegar a una meta fija.

En relación con lo anterior, se muestra que algunas de las participantes, empiezan a ejercer cambios en su vida que les impulsa a vivir en un estado de mayor congruencia. En esta subcategoría, se presenta parte de la evidencia que se recuperó a partir del aprendizaje que obtuvieron las mujeres líderes que participaron en el taller, relacionada con pequeñas acciones que generan cambios.

Algunas de las mujeres que asistieron al taller, narraron la forma en la que a partir de haber hecho consciente la forma en que procrastinan, empezaron a tomar mejores decisiones para su vida, a retomar sus metas y a dar pequeños pasos que estaban generando cambios en su día a día. Ejemplo de ello en el siguiente relato: "Hice actividad física, agarré un libro, que era lo que yo quería hacer, me organicé con el tema de los clientes y mi tiempo, sí, me ocupé de mí" (M, S3, abril, 2019, 5376).

Asimismo, algunas de ellas, encontraron el sentido de aprender a escucharse a sí mismas y validar los propios sentimientos, al mismo tiempo que descubrieron lo valioso que eso podría resultar si se lo ofrecieran a las personas. A continuación, A, narró parte de lo que sucedió en relación con su hija, a partir de hacer consciente la importancia de escucharla y validarla: "Recordaba, está triste, quiere llorar, déjala que llore, válidale el sentimiento, y no sabes, hasta se me quedaba viendo extraño, al grado que por primera vez me pidió a mí que durmiera con ella y no a su papá" (A, S2, marzo, 2019, 3337).

Como se mencionó anteriormente, uno de los módulos del taller incluyó técnicas de gestión del tiempo, una de ellas fue la técnica pomodoro, que consiste en implementar uno o más lapsos de 25 minutos a cada tarea pendiente, con el objetivo de enfocar toda

la atención a la actividad que se está llevando a cabo en ese momento. Acerca de esto, A, expresa cómo esta técnica le fue de utilidad a ella y a su esposo, para tener más tiempo de calidad como padres de familia y como pareja. "Mi esposo y yo empezamos a hacer pomodoros, de pareja y con nuestros hijos. Por ejemplo, si vamos a jugar con los niños, deja todo ese rato, hasta el teléfono y realmente estar ahí con ellos" (A, S3, abril, 2019, 5953).

Una parte de la técnica pomodoro, implica realizar una lista de los quehaceres inmediatos y los que pueden realizarse más tarde, defines cuántos pomodoros te lleva hacer cada actividad y te enfocas por completo en la primera y así sucesivamente, al mismo tiempo que si surgen imprevistos, se anotan en la lista y se atienden una vez que concluye el lapso pomodoro, es decir, 25 minutos. Ayuda a permanecer en el aquí y el ahora y a ser más organizado. Posterior al taller, M, utilizó la técnica y le funcionó. "Aplicé hacerme una lista para organizar las cosas y escribir en ese momento qué era lo que yo tenía en mente, me sirvió para concentrarme en lo que estoy haciendo, está muy bueno" (M, S3, abril, 2019, 5421).

Otra de las técnicas de gestión del tiempo fue la de Eisenhower, ayuda a ordenar las tareas en función del grado de importancia y de urgencia de cada una de ellas. Además de delegar o incluso desechar las que son menos importantes. El siguiente relato ejemplifica la forma en la que algunas mujeres utilizaron las técnicas para organizar mejor su tiempo y tareas. "He estado practicando -la técnica- de lo urgente, lo no urgente, tanto en el negocio como en hacer ejercicio. He estado la verdad muy aplicada, ya hasta abrí mi página" (N, S3, abril, 2019, 5782).

A raíz del taller, un cambio que también se presentó en algunas de las participantes se evidencia en esta subcategoría, refiriendo que una vez que ellas fluyen con su experiencia orgánica, transforman la manera de aceptar sus emociones y de validar sus sentimientos. "Antes no lloraba y estos días hasta mi esposo me dice: 'te has hecho más lloroncita' y yo, no es eso, es que estoy dejando fluir mis sentimientos" (A, ED, marzo, 2019, 4601).

Se hace evidente que la congruencia puede aportar al bienestar emocional de la persona. Una vida plena se puede inferir que tiene significado, es estimulante, gratificante y enriquecedora, pero, así como señala Rogers (2016), una vida plena, conlleva el coraje de permitirse ser y hacerle frente al torrente de emociones que surgen de cada experiencia. “Yo evadía llorar, evadía sufrir, procrastinaba el sentirme mal. Así que ese día, me sentí mal, me di permiso, lo gocé, y al día siguiente, me sentí más ligera” (A, S3, abril, 2019, 6723).

Entre más se acepte a sí mismo una persona, más grande será su capacidad para validar y demostrar sus emociones y sentimientos. Podrá abrazar su vulnerabilidad con respeto, pudiendo ser capaz de tomar ciertos riesgos que van de la mano con alcanzar sus propósitos de vida y ser una persona en plenitud. A continuación, el relato de una de las participantes, en donde es notable la concientización de las emociones ante circunstancias que incluso pueden ser externas a ella: “Estos días me la he pasado diciéndome: “que no te dé pena o miedo expresar el cariño que sientes hacia las personas, fuimos a ver una película y me decía ‘que no te de pena’, llora si así lo sientes” (N, S3, abril, 2019, 6134).

Asimismo, cuando existe la autoaceptación, puede ser posible que la persona valide con mayor facilidad, las emociones enfocadas hacia los familiares cercanos y que, con esto, sea capaz de expresar dichas emociones y pueda entonces actuar de forma congruente y auténtica consigo mismo y con su entorno, favoreciendo un cambio.

He caído en cuenta de mis emociones, soy muy cariñosa, el problema es que con la gente no podía serlo, hasta con mi hija solo dormida la abrazaba mucho, y cuando despierta, muero de ganas de abrazarla, pero no sé por qué no lo hacía, entonces ahorita lo he estado haciendo (N, S3, abril, 2019, 6048).

Ser consciente de lo que a una persona le ocurre en su interior, forma parte de ser congruente, del mismo modo, la congruencia se refiere a comunicarle a la otra persona, eso que le está sucediendo (Greenberg y Geller, 2002). Se coincide con los autores, al

comparar su definición de congruencia con la capacidad de ser asertivo. A continuación, un relato que ejemplifica lo anteriormente señalado:

Me he sentido más involucrada, más asertiva, porque antes como no quería que afectara el equilibrio, mejor me callaba. Ejemplo, acaban de renunciar dos chicas de último momento, me habría hecho la que 'no pasa nada', para evitar conflicto, pues me atreví a decirles que no me parecía que de última hora avisaran, que eso no es profesional y hasta me lo agradecieron. En general, siento que fueron cambios buenos y siento una vibra distinta (A, S3, abril, 2019, 6543).

Otro cambio que se observó en algunas de las mujeres que habían participado en el taller, fue que pudieron entenderse mejor, al mismo tiempo que mejorar sus relaciones interpersonales. En relación con esto, N, compartió lo siguiente: "He entendido muchas cosas de mí, la relación con mi hija ha mejorado, la relación con mi mamá también, hasta le he ayudado a entender cosas de ella misma o de cómo nos educó" (N, S3, abril, 2019, 5987).

Cuando las personas empiezan a conocerse más, a identificar sus propósitos y metas de vida, es más sencillo que puedan plantearse un plan de acción y que reduzcan las posibilidades de seguir postergando. Una de las mujeres, compartió lo que vivió después del taller: "Me estoy guiando con mi plan de acción, cumplí 2 metas que me propuse: hacer ejercicio 1 hora al día y la otra, leer, ya por fin terminé el libro que empecé hace como 3 meses" (N, S3, abril, 2019, 6072).

De acuerdo con la evidencia, lo que experimentaron las mujeres durante el taller y las semanas posteriores al mismo, generó algunos cambios que impactaron en su vida. Consiguieron a su vez, sentirse motivadas y con una mayor claridad en relación con sus metas. Se coincide con lo que Rogers (2016) propuso, paradójicamente una vez que la persona se acepta tal cual es, es cuando pueden ocurrir cambios internos. En relación con la procrastinación, las mujeres expusieron que tomaron decisiones más congruentes con su propio ser, eso les ayudó a sentirse mejor con ellas mismas y a tomar acciones orientadas a generar cambios, apegándose más a sus propósitos de vida y, en consecuencia, a sus planes de acción enfocados a sus diferentes metas.

VII. Reflexión acerca del propósito del taller desde la percepción de las participantes

Con base en la evidencia, se infiere que el taller fue pertinente, ya que sí tuvo efectos positivos en cada una de las mujeres líderes que participaron a lo largo del proceso de intervención. Asimismo, el desarrollo del taller fue satisfactorio puesto que sí hubo expresiones de agradecimiento. Un ejemplo es lo que A compartió: “Me encantaría que tanta gente viviera esto, que tuvieran la oportunidad de tener estas dinámicas y de sentirse mejor, de conocerse, ojalá lo pudieras replicar porque siento que es muy valioso” (A, S2, marzo, 2019, 4117).

Agradecieron también el poder compartir con mujeres y tener un espacio que les permitiera mostrarse tal cual son, que el facilitador les diera la libertad de compartir sin ser juzgadas, que se les ofreciera aceptación incondicional y escucha empática.

Muchas gracias por darnos la oportunidad de quitarnos las máscaras, de florecer como mujeres, por dejarnos compartir desde nuestras perspectivas y escucharnos, dejarnos ser y gracias por ser, por estar, por compartir tus ganas de esto. Esto eres tú, vivimos esto por ti (Y, S2, marzo, 2019, 4421).

Algunas de ellas expresaron que les parecía increíble haberse podido expresar de forma tan auténtica, sin máscaras, al mismo tiempo aprendiendo la una de la otra y confiar en cada una de las participantes del grupo, siendo que muchas de ellas no se conocían con anterioridad. El siguiente relato, ejemplifica lo previamente mencionado: “Gracias a todas porque me dejaron mucho conocimiento, aprendizaje, no creí que un grupo de personas nuevas me hiciera darme cuenta de tantas cosas que había en mí” (K, S2, marzo, 2019, 4563).

Hubo quienes comentaron que el taller les llegó en un momento ideal, que necesitaban una experiencia en donde pudieran desarrollarse personalmente y aprender más de ellas mismas. En relación con esto, M comparte lo siguiente:

Muchísimas gracias, lo necesitaba, todo mi ser interior lo necesitaba, necesitaba expresarme, un encuentro con mujeres de aprendizaje para mí. yo regalaría a alguien el curso, te ayudaría, todo lo que tenga que ver para que el curso siga adelante, haría mil cosas más, es súper liberador, me encantó (M, S2, marzo, 2019, 4721).

Asimismo, la mayoría de las participantes confirmaron haber aprendido mucho de ellas mismas en relación a temas importantes como el por qué de la procrastinación, como lo que A compartió:

Estoy muy asombrada con cuánto aprendí de mí y cuánto aprendí de ustedes, esta experiencia, ha sido de lo más enriquecedor que he hecho en mi vida. Les agradezco mucho a todas el haber aportado, el haber participado, el que, de verdad, sin caretas se abrieran. Yo no tengo la vida perfecta, pero soy muy feliz así y trato de aportar, ayer Dani me reflejó muy bien, o sea, evado todo lo que me hace perder el equilibrio, porque yo siempre quiero tener equilibrio, entonces mejor dejo de hacer cosas y es ahí donde tengo qué trabajar (A, S2, marzo, 2019, 5001)

Hubo testimonios de reconocimiento al trabajo del facilitador, en donde entre otras cosas, gracias a lo que vivieron en el taller, sintieron que les ayudó a retomar sus metas de vida, un ejemplo es la siguiente evidencia: “Gracias por todo tu esfuerzo, tu trabajo, porque nos volviste a meter en el camino, para que cumplamos nuestras metas, porque eres un ángel, alguien te lo dijo hace rato, no sé quién te lo dijo, pero sí eres un ángel. De repente yo en algún momento pedí algo así y llegaste” (Y, S2, marzo, 2019, 4819).

Se cumplió con el objetivo de abordar el taller desde el ECP, cumpliendo con las condiciones que todo facilitador del DH requiere, por ejemplo, el acompañamiento, la escucha empática y la congruencia. A continuación, un relato para ejemplificar:

Lo haces perfecto, te involucras y eso hace empatía con la gente, no nada más estás “platiquen, hagan, destrúyanse y vuélvanse a construir”, porque uno se destruye llorando y tú me acompañaste, haces tanta empatía que hasta te ves cómo te duele, exactamente, te pones en sus zapatos, y eso está muy padre en lo profesional, y en lo personal, lo poco que te alcanzo a conocer, quiero decirte que eres muy transparente, es lo que me das, una persona transparente, una persona con mucha fuerza, y con muchas ganas de ayudar a la gente (E, S2, marzo, 2019, 4458).

Finalmente, hubo testimonios que confirman la importancia del DH como forma de acompañar a las personas en su proceso de sanación y renovación personal. Un ejemplo, es el siguiente relato:

Gracias por este curso, temas, dinámicas que hiciste con tanto cariño, porque en todas se notó el amor que le pones a tu profesión y ojalá en el mundo hubiera más personas como tú, que hagan que a tantas personas se les mueva algo, de verdad te lo digo, ojalá que en el mundo existan más mujeres como tú, que conozca más personas en mi vida como tú, que de verdad estén comprometidas con ayudar a las personas a sacar lo mejor de ellas, te agradezco de verdad tu trabajo y te agradezco que hayas estudiado eso (N, S2, marzo, 2019, 4652).

VIII. Conclusiones

La reflexión en relación con la procrastinación en mujeres líderes parece indicar que tiene que ver, en gran medida, con hacer consciente su implicación personal. Esto ocurre, en parte, por la validación de sentimientos de la infancia que habían permanecido ocultos, evitando en ocasiones enfrentar momentos dolorosos. Al parecer, algunas de las experiencias de la niñez, fueron la causa de los miedos que hoy habitan dentro de la mujer adulta, siendo a partir de ahí que, empezaron a desarrollar mecanismos de defensa y aprendieron a ocultarse tras diferentes máscaras. Así, al hacer conscientes sus sentimientos y experiencias de vida, fueron capaces de comprenderse mejor a sí mismas y la forma en la que toman decisiones en sus ámbitos de vida, especialmente en su entorno familiar.

La importancia de traer a la consciencia al niño interior, radica en que, en esta etapa a las mujeres participantes del taller, les fueron asignados roles y al no romper con los patrones de conducta instalados desde la infancia, la toma de decisiones en la etapa adulta, contribuye a vivir en un estado de incongruencia al asumir roles que no les corresponden; mismos que adquieren relevancia al tratarse del apego hacia la madre, particularmente mostrando la necesidad de sentirse valoradas y atendidas por ella.

Asimismo, resulta fundamental para algunas mujeres la constante búsqueda de aprobación de sus padres desde su niñez.

Tanto los roles asignados, como el apego que algunas de ellas han tenido hacia la madre, evidencian repercusiones en la imposibilidad de ser y hacer, puesto que, ante la necesidad de sentirse aceptadas, tuvieron la tendencia de abandonar su propio ser para complacer expectativas ajenas. En este sentido, la evidencia parece mostrar que la manera en la que estas mujeres líderes toman decisiones, tienen que ver particularmente con estos aspectos, llevándolas muchas veces procrastinar y en consecuencia al autosabotaje.

Una de las aristas relevantes surgidas en este taller, es precisamente la confrontación y el miedo ante una realidad familiar que había sido dolorosa. Desde esta mirada, se ha mostrado que algunas de las mujeres viven su presente influidas por sus experiencias pasadas. Asimismo, fue relevante que pudieran detectar su condición de mujeres, donde se reflejó en algunas, la tensión ligada a los roles de género vinculada a una educación muchas veces tradicional. Ejemplo de esto es el patriarcado, donde los hombres tienen mayor libertad para ser y hacer lo que quieran, debido a que sus opiniones y decisiones tienen mayor peso, especialmente en el entorno familiar. Se destacó la importancia que tiene la familia de origen, en cuanto a que es ahí donde se gestan las primeras etapas de la vida de las mujeres y que muchas veces repercuten en su presente.

Resultó fundamental el reconocimiento de la implicación personal en las mujeres, al entender las distintas maneras en que está presente en la toma de decisiones y reconocer que, comúnmente esta implicación surge a partir de sucesos que experimentaron en las primeras etapas de la vida. El hecho de profundizar más en su ser interior, provocó angustia y temor en algunas mujeres, sin embargo, con base en sus relatos, a partir de retomar y validar esas experiencias, fueron capaces de iniciar un proceso de sanación y autoconocimiento.

Escucharse a sí mismas, fue para muchas de ellas la pauta para generar autocompasión y con base en ello, aceptarse, reconocerse, agradecerse y ser más asertivas. Asimismo, algunas de las participantes del taller, se hicieron conscientes del autosabotaje, producto de lo que cada una de ellas ha postergado. Algunas mujeres, externaron la forma en la que ellas mismas han obstaculizado lo que consideran de mayor importancia, al parecer por permanecer en un estado de incongruencia, al no estar en sintonía con sus valores.

Al observar el costo que tiene para ellas la procrastinación, las asistentes al taller no dudaron en continuar con la introspección y a partir de validarse, fueron reconociendo sus virtudes, sus pasiones, sus motivaciones y también sus limitaciones. En este sentido, algunas de ellas comenzaban a replantearse sus metas y clarificar sus prioridades para ser más congruentes y empezar a reducir el autosabotaje. A partir de la evidencia que se encontró en relación con las prácticas que se realizaron de autocompasión y agradecimiento, se infiere que sí generan resultados positivos y sirven para ir en contra de la procrastinación.

Como parte del trabajo de intervención, se indagó en el liderazgo de algunas mujeres, que son ejemplo para los demás, más que con las palabras, con lo que hacen, repercutiendo en las personas a su cargo, en el corto, mediano y largo plazo, particularmente se hace hincapié en el impacto reflejado en los hijos. El hecho de que las mujeres profundicen en sus propias vivencias, les ayuda a ser conscientes acerca de toda la problemática que surge a partir de su toma de decisiones y que, de manera inconsciente, reproducen patrones de conducta. A través de los ejercicios del taller, se generó la reflexión necesaria para hacerlos conscientes y, en consecuencia, producir cambios que podrían beneficiar su entorno.

A partir de los testimonios que cada una de las participantes del taller refiere, se puede inferir que se logró generar consciencia acerca de su autosabotaje, pudiendo desarrollar un mayor autoconocimiento y validarse, para ir sanando emocionalmente e ir retomando sus propósitos de vida y metas. Es decir, con base en lo que se observa, ellas lograron

verse primero, pudieron voltear la mirada hacia adentro, tocaron su pasado para ver su presente de forma distinta e hicieron consciente la validación de sus sentimientos.

Con base en la evidencia se encontró también que, algunas mujeres consideran que recae sobre ellas toda la responsabilidad familiar y que su rol de mujer, les exige más. En ocasiones, esta sobreexigencia, hace que se generen expectativas muy altas de sí mismas y se atribuyen tareas en las cuales, eventualmente procrastinan, sometiéndolas muchas veces en un círculo vicioso, repercutiendo en su bienestar personal y familiar.

Dentro de los aspectos que contribuyen a la toma de decisiones de las mujeres, al parecer están más arraigados todos los relacionados con lo familiar y personal, no con lo profesional, ni con lo espiritual como inicialmente se había considerado en el planteamiento del proyecto. Por todo esto, otro de los hallazgos importantes, es retomar la implicación personal en el ejercicio de liderazgo, esto puede tener grandes aplicaciones en el ámbito organizacional.

A partir de lo que se observó en el taller resulta importante considerar la influencia que tienen las mujeres sobre las personas a su cargo, es por ello que se focaliza en la búsqueda de la congruencia, principalmente con el propósito de ofrecer al otro, enseñanza a través del ejemplo de una forma más auténtica y real, apegada a los valores que cada una de las mujeres posee y desde la autoaceptación.

Otro de los hallazgos relevantes en torno a la mujer líder, es la recuperación de su niño interior y la validación de sus experiencias y sentimientos pasados. Esto con el fin de generar una mayor comprensión de sí misma y de sus actitudes en el presente que surgen como mecanismos de defensa ante experiencias del pasado. Sirve, además, como reconocimiento hacia la persona que fue y que internamente sigue siendo, ayudando a modificar su autopercepción y defendiendo su verdadero yo.

Una vez que algunas de las participantes pudieron aceptarse a sí mismas, fueron capaces de determinar sus fortalezas y debilidades, detectar sus motivaciones y entender

qué es lo que valoran realmente. Con base en esto, construyeron su propósito de vida, que es el para qué de lo que hacen y una vez que lo construyeron, les resultó más sencillo el ir planteándose metas, principalmente a corto plazo, o bien, dividir una a mediano o largo plazo, en pequeñas fracciones que les impulse a generar cambios pequeños pero contundentes y en sintonía con su verdadero ser.

Finalmente, se encuentra que, la mirada del DH es pertinente en este tipo de temas, puesto que, las participantes se dieron cuenta de la necesidad de un autoconocimiento, particularmente de aquellos aspectos relacionados con su infancia, que no les permitía vivir en congruencia. Esta incongruencia generaba tensiones y angustia. Tensiones en el sentido que no hacían lo que querían hacer. Al respecto, el DH y el ECP, sirvieron para que la mujer desde su libertad y sensación de estar en un lugar confiable y seguro, pudiera mostrarse tal cual es, validarse y reconocer su tendencia actualizante, de forma tal que pueda reinventarse y vivir desde la congruencia, apegándose más a su verdadero yo, con altas probabilidades de no seguir procrastinando lo importante para ella.

IX. Referencias

- Abrams, J., Bradshaw, J., Woodman, M., Jung, C.G., Bettelheim, B. y otros (2016). Recuperar el Niño Interior, 33 – 46. Editorial Kairós. Barcelona, España.
- Angarita, D. (2014). Algunas relaciones entre la procrastinación y los procesos básicos de motivación y memoria. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 7(1), 91-101. Disponible en: <http://revistas.iberoamericana.edu.co/index.php/ripsicologia/article/view/487>
- Barceló, T. (2012) Las actitudes básicas Rogerianas en la entrevista de relación de ayuda. *Miscelánea comillas*. Vol. 70, Numero 123 pp 123-160.
- Bradshaw, J. (2015). *Volver a Casa*. Editorial Gaia. Madrid, España.
- Cabarrús, C (2003). *Ser Persona en Plenitud*. Capítulos 1 y 2, 9-27. Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

- Cárcamo, H. (2005) Hermenéutica y análisis cualitativo. En Rev. Cinta de Moebio. No. 23. Universidad de Chile. Santiago, Chile, 1-14. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10102306>
- Carretero, M. (2004). Estilos de gestión de un grupo de supervisión de facilitadoras del desarrollo humano en grupos de mujeres del Cerro del Cuatro. Tesis de maestría no publicada, ITESO, Tlaquepaque, Jalisco, México, 1 -36.
- Casillas, E. (2015). La implicación del docente en la formación de psicoterapeutas. Un estudio de caso. (Tesis de doctorado) Universidad Santander. Guadalajara, Jalisco.México. Recuperado de la clase de Implicación Personal, 2018.
- Chan, L. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. En Rev. UNIFE. Vol. 7, No. 1. Universidad Femenina del Sagrado Corazón, Lima, Perú. Disponible en: http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/revista_tematica_psicologia_2011/chan_bazalar.pdf
- Cirillo, F. (2018). The Pomodoro Technique. [La Técnica Pomodoro]. Penguin Random House. New York, USA.
- Clariana, M; Cladellas, R. ; Badía, M. y Gotzens, C. (2011). La influencia del género en variables de la personalidad que condicionan el aprendizaje: inteligencia emocional y procrastinación académica. En Rev. REIFOP, Vol. 14, No. 3. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/2170/217022109007.pdf>
- Craig, N. y Snook, S. (2014). From Purpose to Impact. [Del Propósito al Impacto] Harvard Business Review
- Cormier, W y Cormier, L. (2000). Estrategias de entrevista para terapeutas. Desclée de Brouwer. Bilbao
- Domínguez, D. (mayo, 2007). Sobre la intención de la etnografía virtual. En Revista Electrónica Teoría de la Educación. Educación y Cultura en la Sociedad de la Información. Vol. 8. Nº1, 42-63. Universidad de Salamanca, España. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/2010/201017309004.pdf>
- Egan, G. (1981). *El Orientador Experto: El modelo para la ayuda sistemática y la relación personal*. Brooks/Cole, USA.
- Eurich, T. (2018). What Self-Awareness Really Is [Lo que es en realidad la autoconciencia] Harvard Business Review
- Eurich, T. (2018). Intuición. Harper Collins Español. Nashville, Tennessee, Estados Unidos de América.

- Filliozat, I. (1998). El corazón tiene sus razones. Ediciones Urano. Barcelona, España.
- García, S. (2008). LA TEORÍA DEL CONFLICTO. Un marco teórico necesario. Prolegómenos. Derechos y Valores, XI(22), undefined-undefined. [fecha de Consulta 6 de Octubre de 2019]. ISSN: 0121-182X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=876/87602203>
- Geller, S. & Greenberg, L. (2002) Therapeutic Presence: Therapists' experience of presence in the psychotherapy encounter [La Presencia Terapéutica: La Experiencia de la Presencia que Viven los Terapeutas en el Encuentro Psicoterapéutico] Person-Centered & Experiential Psychotherapies, 1:1-2, 71-86, DOI: 10.1080/14779757.2002.9688279
- Gómez, MI; Salazar, M y Rodríguez, E. (enero-junio, 2013). Los Talleres Vivenciales con Enfoque Centrado en la Persona, un espacio para el aprendizaje de competencias sociales. En *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, Vol. 16, No. 1, 175-190. Disponible en: <http://www.redalyc.org/html/802/80230114010/>
- Graham, L. (2014). How self-compassion beats rumination. [*Cómo la autocompasión vence la rumia*] Greater Good Center, Berkeley.
- Green, L.; Myerson, J. and Mcfadden, E. (1997) Rate of temporal discounting decreases with amount of reward. Washington University, St. Louis, Missouri Memory & Cognition Vol. 25, No. 5, 715-723. Disponible en: <https://link.springer.com/content/pdf/10.3758%2FBF03211314.pdf>
- Greenberg, LS, y Geller SM, (2001), Congruence and Therapeutic Presence, Estados Unidos de América.
- Grisales, J. (2014). "Impacto en la productividad y competitividad empresarial ocasionado por las excusas de sus empleados", OIKOS Año 18, No. 37, 77-92. Escuela de Administración y Economía, Universidad Católica Silva Henríquez (UCSH), Santiago de Chile. Disponible en: <http://ediciones.ucsh.cl/ojs/index.php/Oikos/article/view/1005/946>
- James, M., Jongeward, D. (1986). Nacidos Para Triunfar. Cap 6. La infancia y el estado niño del yo (121-151). Editorial SITESA. México.
- Lafarga, J., (2016), Desarrollo Humano: El Crecimiento Personal. Ed. Trillas, México.

- Lagarde, Marcela, "El género", fragmento literal: 'La perspectiva de género', en *Género y feminismo. Desarrollo humano y democracia*, Ed. Horas y Horas, España, 1996, pp. 13-38.
- Londoño, O., Maldonado, L. y Calderón, L. (2016). *Guía para construir estados del arte*. International Corporation of Network of Knowledge.
- Mearns, D. y Thorne, B. Capítulo 5: Revisión de las condiciones básicas. En Mearns, D. y Thorne, B. (2003). *La terapia centrada en la persona hoy*, 149-171. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Napier, R., Gershenfeld, M. (2000). *Grupos: Teoría y Experiencia*. Ed. Trillas.
- Naranjo, ML. (2006). El autoconcepto positivo; Un objetivo de la orientación y la educación. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"* [en línea] Vol. 6 Disponible en: <http://udg.redalyc.org/articulo.oa?id=44760116>
- Neve, E. (2006). "Exploración del espacios y lugares digitales a través de la observación flotante, Una propuesta metodológica". En *Etnografías de lo digital*. Grupo de trabajo III Congreso on line. Observatorio de la cibersociedad "conocimiento abierto, sociedad libre", 75-89. Disponible en: <http://www.cibersociedad.net/congres2006/gts/gt.php?llenguas&id=117>
- Peck, S. (1997). *La Nueva Psicología del Amor*. Emecé Editores. Barcelona, España.
- Pychyl, T. (2013). *Solving the Procrastination Puzzle*. [Resolviendo el Acertijo de la Procrastinación]. New York, New York: Penguin Group.
- Real Academia Española. (2017). *Diccionario de la Lengua Española*. (23ª edición). Disponible en: <http://dle.rae.es/?id=UG8b6uO>
- Rogers, C. (2016). *El Proceso de Convertirse en Persona*. Ed. Paidós. México.
- Rogers, C. (1990). *La naturaleza del hombre. Desarrollo del potencial humano. Volumen 1. Aportaciones de una Psicología humanista*. Compiladores: Lafarga Corona, Juan y Gómez del Campo, José. Ed Trillas. México, DF.
- Rogers, C. (1985). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Ediciones Nueva Visión. Argentina, Buenos Aires.
- Ruíz, C. y Cuzcano, A. (2017). El Estudiante Procrastinador. En *Revista EDUCA UMCH* Base de datos. Vol. 9, 23-33. Disponible en: <http://revistas.umch.edu.pe/EducaUMCH/article/view/30/26>

- Satir, V. (2002). *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*. Editorial PAX, México.
- Segovia, S. (2017). *Mindfulness, un camino de desarrollo personal*. Editorial Desclee de Brouwer, España.
- Siegel, D. (2016). *Mind: A Journey to the Heart of Being Human*.
- Sobalvarro, C. (2009). "La Toma de Decisión y la Procrastinación", Universidad de San Carlos de Guatemala, Guatemala. Disponible en: http://www.academia.edu/794067/La_Toma_de_Decisi%C3%B3n_y_la_Procrastinaci%C3%B3n
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. [La Naturaleza de la Procrastinación: Meta-Análisis y Revisión Teórica de las Fallas por Exelencia en la Autorregulación]. *Psychological Bulletin*, 133, 65. De EBSCO: Business Source Complete (Vía SFX) Base de datos.
- Steel, P. (2011). *Procrastinación*. México: Editorial Grijalbo. (1ª, ed).
- Torres, C.G., Padilla, M.A., y Valerio, D.S.C. (2017). El estudio de la procrastinación humana como un estilo interactivo. *Avances en Psicología Latinoamericana*, Vol. 35, No. 1, 153-163. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4330>
- Vasilachis, I. (2006) ¿Cuáles son las características de la investigación cualitativa? En *Estrategias de investigación cualitativa*. 25-29. Gedisa Ediiitorial. Barcelona, España.
- Wong, J. y Brown, J. (2017). How gratitude changes you and your brain. [*Cómo la gratitude te cambia a ti y a tu cerebro*]. Greater Good Center, Berkeley.

Anexos

Anexo 1. Convocatoria al taller intensivo

No postergues
la mejor versión de TI



TALLER DE AUTOCONOCIMIENTO Y METAS DE VIDA

Dirigido a mamás
profesionistas.



Marzo 9

9 am - 7 pm

Y

Marzo 10

9 am - 2 pm

Imparte Psic. Daniela González

Lugar: Circuito
Madrigal #4241
Colinas de San Javier

Informes: 333 808 15 78
CUPO LIMITADO

Anexo 2. Carta de consentimiento informado



DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y SALUD

Maestría en Desarrollo Humano

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

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Actividad: Taller intensivo

Propósito: Trabajo de obtención de grado

Profesor encargado: Dra. Araceli Navarro Becerra

Alumna: Daniela González Rangel

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 la **Psic. Daniela González Rangel**_alumna de la maestría en Desarrollo Humano.
5. Que serán un total de 2 sesiones con una duración aproximada de 15 horas, los días 9 de marzo y 10 de marzo en Av. Circuito Madrigal 4241 Colinas de San Javier.
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, Dra. Araceli Navarro Becerra, al teléfono celular 33 11 85 50 03 o al correo electrónico anaaracelin@iteso.mx

Nombre completo y firma

Lugar y fecha

Anexo 3. Manual de trabajo

**No postergues
la mejor versión de TI**



**TALLER DE AUTOCONOCIMIENTO Y
METAS DE VIDA**



MANUAL DE TRABAJO

I. Auto Sabotaje

Perfil de procrastinación

Ejercicio 1.

Escala de procrastinación

	NUNCA O CASI NUNCA	RARA VEZ	A VECES	A MENUDO	SIEMPRE O CASI SIEMPRE	PUNTAJE
1	Pospongo lo que tengo que hacer sin una valoración previa					
	1	2	3	4	5	
2	Lo hago todo cuando creo que hay que hacerlo					
	5	4	3	2	1	
3	Me lamento de no haber hecho antes lo que tenía que hacer					
	1	2	3	4	5	
4	Hay aspectos de mi vida que dejo para otro momento aunque sé que no debería hacerlo					
	1	2	3	4	5	
5	Si tengo algo que debo hacer, me pongo a hacerlo antes de atender tareas menos importantes					
	5	4	3	2	1	
6	Pospongo las cosas de tal forma que daño mi bienestar y eficiencia					
	1	2	3	4	5	
7	Al final del día sé que podría haber empleado mejor mi tiempo					
	1	2	3	4	5	
8	Empleo mi tiempo correctamente					
	5	4	3	2	1	
9	Cuando debería estar haciendo una cosa, me pongo a hacer otra					
	1	2	3	4	5	
10	Me cuesta trabajo posponer oportunidades placenteras que surgen de repente					
	1	2	3	4	5	

TOTAL:

RESULTADOS:

20 o menos	Estás en el 10% más bajo	Tu mantra es "primero lo primero"
21-24	Estás en el 10% y 25% más bajo	Al ratito empiezo
25-32	Estás en el promedio	Procrastinador Promedio
33-37	Estás en el 10% y 25% más alto	No quiero, no quiero
38 o más	Estás en el 10% más alto	"Mañana" es tu segundo nombre

Ejercicio 2.

¿En qué áreas procrastino?

Tarea, proyecto, meta o actividad que he dejado de hacer	Esfera de mi vida
	Personal
	Profesional
	Familiar
	Social

Ejercicio 3.

Razones por las que procrastino

Miedo al fracaso

- ¿Piensas, cuando te enfrentas a una tarea, en todas las cosas que pueden ir mal?
- ¿Imaginas que, en lugar de hacerlo bien, fracasas?
- ¿Piensas en el modo en que, en caso de fracasar, reaccionarían las personas importantes de tu vida?
- ¿Tiendes a culpar de tus fracasos a cosas tales como la falta de tiempo o de esfuerzo?
- ¿Prefieres no intentarlo antes que hacer lo que esté en tu mano y fracasar?

Miedo al éxito

- ¿Tienes miedo a los cambios que puedan acompañar al éxito?
- ¿Te agobia la idea de que, en caso de tener éxito, te veas obligada a asumir nuevas responsabilidades o satisfacer expectativas más elevadas?
- ¿Te preocupa que el éxito te aleje de tu familia o de tus amigos?
- ¿Crees que el éxito te llevará finalmente a decepcionar o defraudar a los demás?
- ¿Crees que tu éxito permitirá a los demás descubrir algo sobre tu *yo real*?

Pobre confianza en ti mismo

- ¿Te consideras incompetente o inferior?
- ¿Desconfías de ti mismo?
- ¿Es tu respuesta inicial, cuando te piden que hagas algo, *no o no puedo*?
- ¿Tiendes a derivar tus obligaciones a otras personas?
- ¿Postergas las cosas porque te sientes incompetente o incapaz?

Baja autoeficacia

- ¿Cuándo te enfrentas a una tarea, tienes la sensación de que eres incapaz de llevarla a cabo?
- ¿Crees carecer de las habilidades básicas necesarias para enfrentarte a un determinado proyecto?
- ¿Te sientes impotente cuando te enfrentas a una tarea difícil?
- ¿Renuncias fácilmente a las cosas porque te sientes incapaz de hacerlas?
- ¿Crees que los demás pueden hacer las cosas mejor que tú?

Perfeccionismo

- ¿Crees que cuando haces algo debes hacerlo perfecto?
- ¿Te resulta difícil preservar cuando las cosas salen mal?
- ¿Crees que los demás esperan de ti la perfección?
- ¿Evita enfrentarte a las cosas que no sabes hacer perfectamente?
- ¿Descubres continuamente cuando concluyes una tarea, que te ha consumido demasiado tiempo (más de lo necesario)?

Dificultades con la incertidumbre

- ¿Te desagrada la incertidumbre?
- ¿Crees que, antes de realizar un determinado proyecto o tarea, debes conocer el resultado?
- ¿Tiendes, cuando te enfrentas a la incertidumbre, a preocuparte y a darle muchas vueltas al asunto?
- ¿Prefieres la certeza de un mal resultado que tener que enfrentarte a la incertidumbre?
- ¿Prefieres, cuando no sabes cómo la llevarás a cabo, dejar inconclusa una tarea?

Problemas con la toma de decisiones

- ¿Necesitas, antes de tomar una decisión, demasiada información?
- ¿Crees que la necesidad de que tu decisión sea perfecta te impide tomar cualquier decisión?
- ¿Te centras más en no tomar una mala decisión que en conseguir hacer las cosas?
- ¿Te paralizan las alternativas que debes tener en cuenta antes de tomar una decisión?
- ¿Prefieres no tomar una decisión a equivocarte?

Aversión a la tarea

- ¿Expresas tu malestar con una tarea dejando de hacerla?
- ¿Tienes problemas en insistir en algo que te resulta desagradable o aburrido?
- ¿Crees que no deberías hacer algo que no disfrutas?
- ¿Te parece que, en ocasiones conviertes un grano de arena en una montaña o te convences, antes incluso de emprenderla, de que una tarea resultará muy desagradable?
- ¿Descubres, al concluir una tarea, que las cosas no han sido tan terribles como inicialmente pensabas?

Las tres razones principales que detonan mi procrastinación son:

1) _____

2) _____

3) _____

Matriz de procrastinación:

Parte 1.

Procrastino en	Sentimiento y pensamiento negativo que experimento	Placer asociado al no hacerlo	Precio que pago por no hacerlo (consecuencias)	Beneficios de sí hacerlo	Sistema de premios

Parte 2.

<i>¿Qué hago?</i>	<i>¿Cómo soy?</i>	<i>¿Quién soy?</i>

II. Auto Conocimiento:

- **FODA**

FORTALEZAS	OPORTUNIDADES
DEBILIDADES	AMENAZAS

- **FO FA DO DA**

FORTALEZAS Y OPORTUNIDADES <i>Aprovechar</i>	FORTALEZAS Y AMENAZAS <i>Enfrentar</i>
DEBILIDADES Y OPORTUNIDADES <i>Utilizar</i>	DEBILIDADES Y AMENAZAS <i>Prepararse</i>

III. METAS

Tu mejor versión

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page below the text. It is intended for the user to write their goals or 'best version'.

Matriz procrastinación

Parte 3.

<i>¿Qué hago?</i>	<i>¿Cómo soy?</i>	<i>¿Quién soy?</i>
<i>¿Qué he dejado de hacer?</i>	<i>¿Cómo debería ser?</i>	<i>¿Quién he dejado de ser?</i>

Lista de METAS

M: Medible / E: Específica / T: Tangible / A: Alcanzable

¿Qué quiero lograr?	¿Para qué? / ¿En cuánto tiempo?	M	E	T	A

IV. GESTIÓN DEL TIEMPO

a) Agenda actual

Fecha:			Hora de inicio:	6:00			
	Lun.	Mar.	Mié.	Jue.	Vie.	Sáb.	Dom.
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

b) PAREM

Filtrar tu agenda anterior con la técnica de PAREM

- P - Preservar - Verde
- A - Agregar - Azul
- R - Remover - Amarillo
- E - Evitar - Rojo
- M - Mejorar - Naranja

c) Eisenhower

	URGENTE	NO URGENTE
IMPORTANTE	HACER Hacerlo ahora	DECIDIR Destinar hora para hacer las tareas
<u>NO IMPORTANTE</u>	DELEGAR ¿Quién puede hacerlo por ti?	ELIMINAR Borrar estas tareas por completo

	URGENTE	NO URGENTE
IMPORTANTE		
NO IMPORTANTE		

V. EMPODERAMIENTO:

- Soy una persona

SOY UNA PERSONA

Y VINE A ESTE MUNDO A:

No postergues
la mejor versión de TI



AGENDA



Horario diario

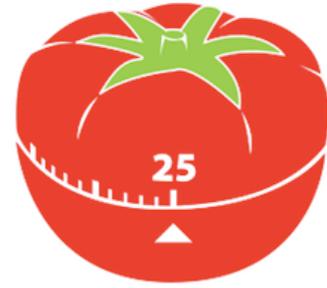
Semana:

Hora de inicio: 6:00

	Lun.	Mar.	Mié.	Jue.	Vie.	Sáb.	Dom.
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

	URGENTE	NO URGENTE
IMPORTANTE		
NO IMPORTANTE		

REGLAS POMODORO:



Anota tus tareas semanales y diarias.



El pomodoro es indivisible (25 min).



Una vez que el pomodoro empieza, no puedes interrumpirlo.



3 a 5 minutos de descanso entre cada pomodoro.



Cada 4 pomodoros, toma un descanso de 15 a 30 minutos.



Si se requieren más de 7 pomodoros, segmentar más la tarea.



Anotar los imprevistos y continuar con lo que haces (en caso necesario, ponerles hora o fecha)



Marcar cantidad de pomodoros interrumpidos.



Anotar número de pomodoros disponibles al día.



Estimar cantidad de pomodoros para cada actividad diaria.



Si una tarea dura menos que un pomodoro, agrega otra (agrupación de tareas)



Marca cada pomodoro terminado.



Procura analizar cada día tu hoja de records.

