

***Universidad
Academia de Humanismo
Cristiano
Facultad de Psicología***

**LA CREATIVIDAD EN EL DESARROLLO
PERSONAL DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

Evaluación Cualitativa del Impacto desde los participantes de un

Taller de Desarrollo Personal

Profesora Guía: María Helena Concha.

Metólogo : Álvaro Gainza.

Alumna Tesista: Jazmín Arriagada S.

Santiago, marzo 2005

INDICE

Capítulo I	Pág.
1.1 Introducción.....	1
1.2 Antecedentes históricos del concepto creatividad.....	2
1.3 Evolución del término creatividad.....	4
1.4 La Creatividad y la Educación en nuestro país.....	5
1.5 Consideraciones en torno al concepto de creatividad.....	15
1.6 Relevancia de la investigación.....	17
1.7 Pregunta de investigación.....	21
1.8 Objetivo General.....	21
1.9 Objetivos Específicos.....	21
 Capítulo II Referentes Teóricos	
 2 Marco Teórico	
2.1. Creatividad, autorrealización y construcción de sí mismo.....	23
2.2 Lo que empobrece nuestra conciencia.....	25
2.3 Antecedentes Generales de Enfoque Gestáltico.....	26
2.4 Terapia Gestalt, personalidad y el potencial del ser humano.....	29
2.5 Obstáculos para la Integración.....	32
2.6 El concepto de salud desde la Teoría Gestalt.....	33
2.7 Principio de Autorregulación de nuestro organismo.....	34
2.8 Madurez e Integración.....	39
2.9 Conciencia y Salud.....	40
2.10 Punto de partida de la Creatividad.....	42
2.11 Desarrollo Personal.....	42
Contribuciones del Taller creativo.....	44
2.12 Relación entre conciencia y creatividad.....	50

Capítulo III : Referentes Metodológicos

3.1 La Investigación Cualitativa.....	55
3.2 Metodología.....	58
3.3 Tipo de Diseño.....	61
3.4 Universo y muestra.....	62
3.5 Muestra.....	63
3.6 Técnica de recolección de la información.....	63

Capítulo IV Análisis de la información

Análisis Descriptivos.

4.1 Darse Cuenta del mundo exterior.....	66
4.2 Darse Cuenta del mundo interior.....	78

Análisis Interpretativo

4.3 Análisis Interpretativo del mundo exterior.....	90
4.4 Análisis Interpretativo del mundo interior.....	93

5. Conclusiones	95
-----------------------	----

6. Bibliografía.....	98
----------------------	----

Anexo

1.1 INTRODUCCIÓN

Nan-in, maestro japonés durante la era Meiji (1868-1912), recibió a un Profesor de la Universidad que vino a preguntarle sobre el Zen.

Nan-in sirvió té. Llenó la taza de su visitante y todavía siguió derramando té.

El profesor se quedó mirando como rebosaba la taza, hasta que no pudo contenerse:

Ya está lleno no cabe más.

Como esta taza, dijo Nan-in, usted está lleno de sus propias opiniones y especulaciones. ¿Cómo voy a poder enseñarle Zen a no ser que antes vacíe su taza?

Este antiguo relato citado por J. Latner en su libro fundamentos de la Gestalt, da cuenta de la importancia de mantenernos conscientes de nuestras conductas ya que de otro modo, aquellas serán siempre o casi siempre inapropiadas en medio de situaciones que cambian en el transcurso de su desarrollo.

Estar vacío en este caso quiere decir, hallarse abierto a todas las posibilidades.

En cuanto empezamos a juzgar o a prejuizar, comenzamos a privarnos a nosotros mismos de vivir la propia vida en plenitud. Este es el espíritu que guía nuestro estudio, por tanto concordamos con la afirmación de Perls: La persona más creadora, mejor dotada, es también la más flexible. Flexibilidad que por cierto se encuentra al servicio de una construcción consiente de sí mismo, a través de la aplicación al desarrollo de sus potenciales capacidades.

1.2 Antecedentes históricos del concepto de creatividad

La literatura revisada sobre el tema, da cuenta de que en el mundo antiguo, no existió el concepto de creatividad en forma explícita. Entre los griegos no existió ningún término que sea equivalente con exactitud a los de crear o creador. Los artistas de la época que siglos más tarde serían los que representan de mejor forma la creatividad, se limitaban en aquella época a imitar las cosas existentes en la naturaleza, encontrándose por entonces, sometidos de manera rigurosa a determinadas leyes y normas. El énfasis estaba en *descubrir*, no en crear. Las obras de arte en ningún caso reflejaban la visión personal del artista. Más aún, el transgredir estos principios, se consideraba una profanación y un atentado contra la continuidad de las leyes de la naturaleza. Esta postura, se refleja nítidamente en la afirmación de Aristóteles, que expresa en su Poética, que el artista debe "borrar las huellas personales reflejadas en su obra". Por tanto la originalidad en este contexto de tradicionalismo extremo no era un objetivo para el arte griego. Curiosamente la palabra poeta deriva de *poiesis*,¹ que significa, fabricar o inventar, lo cual establece ya una diferencia del mero hecho de imitar. Sin embargo también es cierto que surgen por entonces severas restricciones y prohibiciones precisas sobre muchas obras poéticas, como se refleja en La República de Platón, donde se describe el Estado ideal. Lo significativo, reside en que en esta concepción el artista no se percibe a sí mismo como creador sino como un *instrumento* de la creación divina. Una

¹ R López., "Prontuario de la Creatividad, Bravo y Allende Editores; Chile, 1990. Pag. 15.

concepción que sin lugar a dudas orienta y limita al mismo tiempo, ya que en ningún caso la creatividad es concebida como el fruto de la experiencia, la reflexión y el esfuerzo humano.

A diferencia de la concepción griega, en latín existían los términos: *creatio* y *creare* de uso habitual entre los romanos y que sin embargo tenían un sentido diferente al que se les asigna en el mundo contemporáneo. El término *creator*, era sinónimo de padre, así como *creator urbis*, significaba fundador de una ciudad. La concepción más profunda de creación nace con el surgimiento del cristianismo que en un sentido religioso asigna al término una función divina. El gran acto divino de la creación de todo lo existente a partir de la nada es el acto fundamental, que se designa con la expresión *creatio ex nihilo*. Lo anterior determina que durante muchos siglos la creación fuera un privilegio exclusivamente divino.

Posteriormente en los siglos XVII y XVIII el término creatividad continúa su evolución, desligándose paulatinamente del ámbito religioso, comienza a vincularse a las reflexiones sobre el arte. Es la poesía la que otorga al ser humano, la posibilidad de convertirse en un creador, el momento en que la creación desciende al plano propiamente humano, encontrándose fuertemente ligada al concepto de imaginación. A principios del siglo XIX, el término creador se extiende a los temas humanos.

Fundamentalmente, el vuelco evolutivo del concepto creación, reside en que inicialmente el acto de crear se realiza a partir de la nada para que posteriormente, cuando comienza a vincularse al ámbito de lo humano, se concibe la creación a partir de elementos existentes. En ese momento los términos creación y creatividad se encuentran ligados de manera exclusiva al arte.

Finalmente es en el siglo XX, cuando el concepto asume una perspectiva expansiva, que permite hablar de creación y creatividad en todas las personas, con respecto a cualquier actividad y a todo ámbito de la cultura.

No es de extrañar por tanto que dicho término posea tanta ambigüedad y extensión, si tomamos en cuenta que es un concepto que a transitado desde el extremo en que la creatividad es ajena a la experiencia humana, donde no existía la autoconcepción del creador y tal posibilidad se reserva solo a Dios, hasta el otro extremo en que todas las personas tienen la oportunidad de ser creativas, aunque de maneras diferentes, en diferentes grados y se encuentra presente en toda actividad humana, en toda manifestación de cultura.

1.3 Evolución del termino creatividad

Según Robert Sternberg, la creatividad como campo de estudio y de investigación, como objeto de preocupación académica y de aplicación práctica, ha cruzado por lo que él llama estadios del conocimiento, encontrándose actualmente en el segundo de ellos. Es decir, a transitado desde el surgimiento

del interés por el fenómeno y comienza a pensarse la forma de estudiarlo. Con lo cual dicho proceso debería encausarse hacia un estadio evolutivo en que se pone en marcha la investigación y se proponen paradigmas que tengan la capacidad de presentar resultados consistentes y de responder las preguntas iniciales. De todas formas, en la actualidad la creatividad sin lugar a dudas, es una de las herramientas poderosas para diseñar el presente y pensar en el futuro. En relación al tema de la creatividad, no podemos dejar de mencionar a J.P.Guilford, quién dictara el 5 de Septiembre de 1950 en el Pennsylvania State College, una conferencia que logró suscitar el interés contemporáneo por el tema de la creatividad. Aquella disertación constituye el punto de partida de numerosas publicaciones e investigaciones, cuyo centro de interés se dirige al estudio de las características de personalidad que poseen las personas creativas. También es tema de investigación el tipo de pensamiento que subyace al proceso creativo, el producto creativo que se refiere a la materialización física de una idea previa y al estudio del ambiente que propicia individuos creativos. Fue un verdadero hito y la literatura especializada le asigna un valor destacado con relación al aporte que significó en materias tanto de psicología como educación.

1.4 La Creatividad y la Educación en nuestro país

Actualmente se observa el término "creatividad" no solamente como perteneciente a las expresiones del mundo artístico - cultural, sino que también

aparece ligado al ámbito de la pedagogía teórica y de su manifestación práctica que se da en los diversos sistemas educativos particulares propios de cada contexto histórico - socio - cultural. En el caso de nuestro país, desde el nivel de Educación General Básica se plantean los Objetivos Fundamentales Transversales que conjuntamente con los contenidos mínimos obligatorios, están orientados "al desarrollo personal y a la conducta moral y social de los alumnos". El propósito que anima estos objetivos se relaciona con mejorar la calidad de la enseñanza y asegurar la equidad de la educación². En esta dirección la Comisión General de Modernización de la Educación señala en su informe que el programa común de formación personal: "debe ofrecer a todos los chilenos la posibilidad de desarrollar plenamente todas las potencialidades y su capacidad para aprender a lo largo de la vida, dotándolos de un carácter moral cifrado en el desarrollo moral de la libertad; en la conciencia de la dignidad humana y de los derechos y deberes esenciales que emanan de la naturaleza del ser humano; en el sentido de trascendencia personal, respeto al otro, la vida solidaria en sociedad y el respeto a la naturaleza; en el respeto al amor a la verdad, a la justicia y a la belleza; en el sentido de convivencia democrática, el espíritu emprendedor y el sentimiento de la nación y de la patria, de su identidad y tradiciones". En esta misma publicación se hace mención a los objetivos que dicen relación con el crecimiento y la

² MINEDUC. Criterios para una política de transversalidad. Comisión de Transversalidad, Noviembre 2001. Pag. 35

autoafirmación que se busca estimular en los estudiantes, “Rasgos y cualidades” potenciales de los estudiantes que conformen y afirmen su identidad personal, favorezcan su equilibrio emocional y estimulen su interés por la educación permanente, entre estos rasgos y cualidades; promover y ejercitar el desarrollo físico, desarrollar pensamiento reflexivo, y metódico y el sentido de crítica y autocrítica; promover el interés y la capacidad de conocer la realidad, utilizando el conocimiento y la información relevante; ejercitar la habilidad de expresar y comunicar las opiniones, ideas sentimientos y convicciones propias con claridad y eficacia; desarrollar la capacidad de resolver problemas, la creatividad y las capacidades de autoaprendizaje; promover adecuada autoestima, confianza en sí mismo y un sentido positivo ante la vida.

Por otra parte respecto de la evaluación del grado de logro en los alumnos de los Objetivos Transversales, se dice en la publicación del MINEDUC, que constituye un proceso complejo que requiere procedimientos que permitan observar y registrar el desarrollo de las capacidades requeridas, para lo cual se estiman como adecuados, procedimientos evaluativos de carácter *cualitativo*, distintos de los que se requieren para constatar logros de carácter cognoscitivo.

De manera similar, entre los objetivos relacionados con el área de crecimiento y autoafirmación personal, para la Enseñanza Media, se pretende, estimular rasgos y cualidades que conformen y afirmen la identidad personal, el sentido

de pertenencia y participación en grupos y disposición al servicio comunitario; favoreciendo el autoconocimiento, el desarrollo de la propia afectividad y el equilibrio emocional. Entre los rasgos que se deben profundizar se encuentran conocimiento de sí mismo, potencialidades y limitaciones; autoestima, confianza en sí mismo. Sentido positivo de la vida, interés y capacidad de conocer y utilizar información relevante. A lo anterior se agregan objetivos destinados al desarrollo del pensamiento, habilidades intelectuales, de formación ética, en la relación de la persona con su entorno, es decir la interacción personal, familiar, laboral y cívica, convivencia democrática, además de conocimientos relacionados con el área de la informática.

Estos indicadores constituyen una pequeña muestra de la importancia que el sistema educativo formal le ha asignado a la creatividad humana en los últimos años.

Sin embargo paradójicamente, el significado preciso que el término designa resulta a lo menos controvertido, no es sencillo entender la amplia intencionalidad del concepto ni la extensión que abarca. Diversos autores intentan explicar el sentido de este concepto, desde sus particulares marcos de referencia y consiguientes percepciones, sin que aún se hubiese llegado a un consenso respecto de la intensión y extensión con que ha de plantearse. Hubert expresa que la palabra inglesa *creativity*, habría dado origen al término creatividad y que el concepto está naciendo y adquiere personalidad de manera

emergente. Por otra parte Novaes sostiene que el término creatividad se puede referir al individuo que presenta ciertas características que lo llevan a crear, al conjunto de operaciones que ejecuta al producir un objeto o al resultado mismo de la conducta creadora. Todos estos datos dan cuenta de la gran extensión y ambigüedad que posee aún el término creatividad. En esta misma perspectiva Taylor citado por Novaes, luego de examinar distintas definiciones determinó que era necesario distinguir cinco niveles de creatividad de manera de lograr una comprensión más amplia del concepto.

Es, sin embargo, Rhodes quien luego de detectar alrededor de cincuenta distintas definiciones, entre las cuales distingue cuatro ejes en torno a los cuales se dan distintos aspecto del término: a) la persona, b) el proceso, c) la presión (interacción entre los seres humanos y su entorno, y d) el producto. En nuestro país el profesor Hector Trujillo, luego del análisis de estas definiciones decide agruparlas en solo tres categorías; las cuales son:

- a) Aquellas que enfatizan la creatividad como proceso.*
- b) Aquellas que enfatizan la creatividad como producto.*
- c) Aquellas que enfatizan la creatividad como facultad*

a) Definiciones que enfatizan la creatividad como proceso

Desde la perspectiva del proceso creador, toda culminación es la culminación de un proceso generado desde una persona. Entre las definiciones que enfatizan la creatividad como proceso la literatura revisada destaca la propuesta de Yamamoto, quien siguiendo la orientación de Torrance, la define la creatividad como el proceso de formación de nuevas ideas o hipótesis, verificación de las mismas y comunicación de los resultados.

Por su parte Vervalin, en su artículo "¿Qué es la creatividad?" postula que ésta es el proceso de presentar una idea a la mente con claridad y luego originar o inventar una idea, concepto, noción o esquema según líneas nuevas o no convencionales. Estas definiciones son concordantes con la propuesta de Torrance cuando sostiene que ha preferido definir la creatividad como el proceso de apreciar problemas o lagunas en la información, la formación de ideas o hipótesis, la verificación o modificación de estas hipótesis y la comunicación de los resultados. Este proceso, dice el autor, puede sin embargo determinar productos muy diferentes, verbales y no verbales, concretos y abstractos.

En esta misma perspectiva Hallman, en su artículo "Condiciones necesarias y suficientes de la creatividad", nos informa que se han ideado a lo menos tres esquemas conceptuales para la explicación del proceso creativo.

El primero concibe la creatividad como una serie secuencial de estadios de actividad; el segundo entiende la creatividad como niveles verticales de funciones psíquicas; y el tercero como tipos de procesos mentales. Estos tres esquemas a juicio del autor coinciden con un hecho que todos ellos afirman: el nivel o sector del proceso creativo esta invariablemente asociado a la creación de algo nuevo, es de índole no racional y se desvanece ante el intento de un examen lógico. A diferencia de las primeras definiciones citadas, que enfatizan la creatividad como proceso y la novedad como característica inherente al mismo, resultando interesante observar como relacionan la creatividad como un proceso eminentemente racional que se identifica plenamente con el proceso investigativo en el sentido de la investigación fáctica.

b) Definiciones que enfatizan la creatividad como producto:

En este aspecto Torrance nos señala que "cuando definimos creatividad como producto, los resultados del proceso están encarnados por una invención, una teoría científica, un producto mejorado, una obra literaria, una composición musical, un nuevo diseño, etc. En un niño puede consistir en el descubrimiento de una nueva relación en la naturaleza (nueva para el niño), una canción, un poema, un cuento o un artefacto fuera de lo común. En el nivel más elevado se requiere que una idea creadora sea cierta,

generalizable, sorprendente, cuando se observa a la luz de lo conocido al momento de presentar la idea". En una postura similar se encuentra McKinnon, quien plantea que "la verdadera creatividad comprende una respuesta o una idea nueva o rara en el sentido estadístico, que se puede poner en práctica enteramente o en parte. Debe servir para solucionar un problema, para mejorar una situación o para alcanzar una meta existente". Estas posturas son reafirmadas por Morris Stein cuando postula que la creatividad tiende a una nueva obra considerada por un grupo al mismo tiempo como razonable y útil. A las anteriores podemos agregar la posición de Margaret Mead enmarcada en la misma línea cuando concibe la creatividad como "el descubrimiento de la expresión de algo que es tanto una novedad para el individuo creador como una realización en sí misma". Del mismo modo ubicamos a Rogers cuando define la creatividad como la aparición de un producto relacional nuevo, que resulta, por un lado de la unicidad del individuo y, por otro de los aportes de otros individuos y de las circunstancias que les toque vivir".

Aunque estas concepciones tienen como elementos comunes el enfatizar la creatividad como producto y la "novedad" como característica distintiva de aquella, también es cierto que existen matices de diferencia que resulta conveniente destacar. Así podemos observar que la posición de Torrance y

Margaret Mead postulan que la novedad debe serlo al menos para el sujeto que crea; en cambio, para Mc Kinnon y Stein, debe ser considerado novedoso también para otros.

Otra característica que emerge de las definiciones analizadas, es la idea de "utilidad" que debe tener lo creado. Tal característica, implícita o explícitamente, aparece, al menos en las posiciones de Torrance, Mc Kinnon, Stein, y Margaret Mead. Carl Rogers, por su parte, nos señala *que lo creado constituye un resultado que emana no solo de la unicidad del individuo, sino también del aporte de los otros individuos y de las circunstancias de la vida*, es decir, lo creado surge de los elementos conocidos y de las oportunidades que tiene el creador de recombinarlos hasta elaborar una estructura totalmente nueva o novedosa.

c) Definiciones que enfatizan la creatividad como facultad:

Maslow, se ubica dentro de este enfoque al distinguir entre "creatividad de talento especial" y "creatividad auto - actualizadora". La primera se encuentra asociada con áreas aceptadas de la creatividad, tales como poesía, novelas ensayos y pintura; la segunda se origina directamente de la personalidad y surge al intentar hacer algo de manera creativa. Por su parte Simpson citado por Torrance, 1969, "Define la facultad creadora como la iniciativa que uno manifiesta por medio de su poder para alejarse de la

secuencia usual del pensamiento con el fin de alcanzar una forma de pensamiento totalmente diferente". Para Drevdahl "Creatividad es la capacidad humana de producir resultados mentales de cualquier clase, nuevos en lo esencial y anteriormente desconocidos para quien los produce". Puede tratarse de obras de imaginación o de síntesis de pensamientos que no sean un mero resumen. La creatividad incluye la formación de nuevos sistemas y nuevas combinaciones a partir de datos conocidos, así como la transferencia de relaciones conocidas a nuevas situaciones y la formación de nuevas correlaciones. La actividad creativa debe ser intencionada y apuntar a un objetivo; no debe ser inútil. Puede adoptar forma artística, literaria o científica o ser de carácter técnico o metodológico. A su vez Barron, concibe que "La creatividad puede definirse simplemente como la capacidad de producir algo nuevo". Así entre las definiciones que enfatizan la creatividad como facultad, nuevamente nos encontramos con la existencia de elementos comunes a todas o algunas de ellas, tal como las características de "Novedad" y "Utilidad", cuya presencia ya la observamos en las definiciones que enfatizan la creatividad como producto. En este sentido Novaes nos informa que "Varios autores coinciden en afirmar que la creatividad está relacionada con la capacidad de concebir ideas nuevas y originales (facultad de elaborar algo nuevo), explorar todas las posibilidades que ofrecen (proceso) y aplicarlas a la solución de problemas (producto útil)".

1.5 Consideraciones en torno al concepto de creatividad

Lo anteriormente expuesto nos lleva a concebir la creatividad como aquella facultad que, a partir de la unicidad de la persona, impulsa y posibilita al ser humano para que en la interacción con su entorno relacione elementos conocidos, de modo de conformar nuevas y útiles totalidades para él, para el ambiente o para ambos. En este sentido no debemos confundir la creatividad con el proceso creativo o secuencia de acontecimientos a través de la cual, la persona, en interacción con su ambiente, experimenta una serie de eventos internos dónde se interrelacionan elementos conscientes y subconscientes, afectivos y cognitivos, congénitos y adquiridos, que dinamizan la totalidad del ser humano tras la búsqueda de nuevas y útiles relaciones que conforman un producto original (jamás conocido al menos por el "creador"). En este proceso, la lógica, la curiosidad inquisitiva, el éxtasis y la sensibilidad intuitiva están dinámicamente presentes. Al respecto Hallman sostiene que "el acto de creación es un evento irrepetible, un movimiento altamente integrado que envuelve a todo organismo de tal manera que, durante semejante experiencia, se desdibujan todas las fronteras, las distinciones se tornan borrosas y el artista se vive a sí mismo como un todo único, ligado a sus materiales y su percepción de las cosas".

Para resumir lo anteriormente expuesto, diríamos que el concepto de creatividad ha evolucionado conjuntamente con la historia del ser humano.

A saber, existe un primer momento en la historia del hombre, en que el concepto creatividad no existió para la filosofía, teología o el arte. Los griegos no tuvieron este término y los romanos nunca lo aplicaron. En esta etapa el artista solo reproduce o imita lo que se encuentra en la naturaleza.

Luego en un segundo momento, durante los siguientes mil años, en que el término creatividad se encuentra exclusivamente ligado al ámbito de la teología. Desde esta concepción, el ser humano se percibe a sí mismo como un *instrumento* de la creación divina.

Posteriormente, en el siglo XIX el término creador se incorpora al lenguaje específico del arte. Es el momento en que aparecen nuevas expresiones como el adjetivo creativo y el sustantivo creatividad. En esta etapa la Creatividad ya es reconocida como fruto de la experiencia, la reflexión y el esfuerzo humano, concibiendo la creación a partir de elementos pre - existentes.

Finalmente, en el siglo XX el término creatividad se aplica a toda manifestación cultural. Se comienza a hablar de creatividad en ciencia, política, tecnología, educación y psicología.

Respecto de la categorización llevada a cabo por el profesor Trujillo, llama la atención que cuando esta capacidad se enfoca desde la creatividad como proceso, este se encuentra asociado exclusivamente al campo racional, desestimando lo emotivo y lo somático del quehacer humano. En cambio, entre

las definiciones de la creatividad tanto como producto, como en las que se orientan a la facultad creativa, se consideran las distintas dimensiones, a saber, racional, emocional y somática en interacción con un entorno socio - cultural. Lo que ciertamente es compatible con la consideración de la creatividad desde la perspectiva de la autorrealización.

1.6 Relevancia de la investigación

En relación, con el papel que juega la Creatividad dentro de la educación formal y considerando que tanto el concepto de Creatividad como el de curriculum se han ido modificando a lo largo del tiempo según los requerimientos educativos de la época, de acuerdo al contexto sociocultural que se vive, por tanto, la ambigüedad, extensión y trascendencia son factores comunes para ambos el profesor A Magendzo en la Revista de educación de Julio de 1984, plantea que "el concepto... está vinculado con las transformaciones que se han operado en la sociedad y con los cambios conceptuales que la educación a sufrido. Por consiguiente no debe sorprendernos que sobre él se ofrezcan tantas y distintas definiciones". Sin embargo no podría ser de otra manera ya que dicho término se encuentra ligado a la educación formal, aquella que conlleva una intención manifiesta. Si consideramos la definición que cita Trujillo respecto de que el curriculum sería el conjunto total de estímulos que utiliza una institución

educativa, "dentro y fuera de las aulas", para orientar a los alumnos hacia cambios estructurales de modos de pensar, de valorar y actuar, de acuerdo a objetivos que expresan las aspiraciones comunes de la sociedad en que ellos viven. Por tanto considerando nuestro particular contexto socio - cultural, somos los propios miembros de esta sociedad, los que creamos instituciones educativas con la finalidad de asegurar nuestra permanencia y crecimiento, en constante búsqueda de nuevas oportunidades de desarrollo personal.

Tanto para efectos de un crecimiento social como para el desarrollo personal de sus miembros, la "creatividad" toma particular importancia, debido a que constituye una facultad humana cuyo perfeccionamiento contribuye a la autorrealización de cada persona y al fortalecimiento la sociedad y cultura en que se inserta. Marín Ibañez afirma que "el hombre se realiza en y por su creación. Agrega además que son las facultades creadoras las más susceptibles de ser cultivadas, las más capaces de desarrollo y de adelanto, y al mismo tiempo las más vulnerables, susceptibles de retraso y estancamiento. Por tanto el ámbito universitario juega en este aspecto un doble papel de cultivar o ahogar la creatividad. Concordamos con la propuesta de A Magendzo que plantea que "la creatividad es una de estas ideas - fuerzas" que pueden incidir y condicionar el contexto educativo en su totalidad, considerando programas de estudio, planes profesores alumnos, material didáctico, planta física, administración.

Elementos que sin lugar a dudas interactúan entre sí para el logro de objetivos educacionales planteados como relevantes. Agrega Magendzo, que si pensamos en que la creatividad se convierte al mismo tiempo en un medio y un fin del curriculum, debido a que puede modificar todos aquellos elementos que componen el curriculum. Quedan aún muchas interrogantes por aclarar al respecto. Sin embargo consideramos como un aporte, la investigación que dice relación con el ámbito experiencial y fáctico de la creatividad. Al mismo tiempo consideramos que la definición de creatividad que queremos resaltar a través de nuestro estudio, es la que se encuentra ligada al concepto de autorrealización. Por tanto abordaremos intentaremos abordar este amplio y complejo tema, desde la perspectiva humanista rogeriana que plantea J. Zinker, que define a la creatividad como:

"La celebración de nuestro ser y de nuestra vida y nuestra existencia; es acto, expresión y realización; es el desarrollo y afirmación de la propia visión; de la expansión de los horizontes; es, en buena medida, un acto de valentía y valoración (Zinker, 1979).

Por tanto y debido a la amplitud que implica el concepto nos encontramos obligados a plantear explícitamente que desde nuestro estudio concebiremos la

creatividad como aquella facultad que, a partir de la unicidad de la persona, impulsa y posibilita al ser humano para que, en la interacción con su entorno, llegue a relacionar elementos conocidos de modo de conformar nuevas y útiles totalidades para él, para el ambiente o para ambos.

Desde esta perspectiva el Taller de Desarrollo Personal, de orientación humanista, es una invitación para que las personas que tienen inhibiciones a nivel corporal, cognitivo y emotivo, tomen contacto consigo mismos, incrementen su conciencia de sí mismos y de su entorno. Este modelo de intervención que es posibilitador de que cada persona tenga la oportunidad de descubrirse y asuma la responsabilidad de su propio crecimiento. Por todo lo anterior, es de gran interés la investigación de tipo fáctico, para indagar a cerca de la manera en que esta actividad afecta a sus participantes.

Durante este estudio pretendemos abordar el concepto de creatividad y la forma en que este concepto ha evolucionado. Pero por sobre todo nuestro interés está centrado en la vivencia de los participantes de un Taller de Desarrollo Personal que tiene como propósito el lograr un avance en el desarrollo de la creatividad de sus participantes, a saber, estudiantes de la U.A.H.C. Pretendemos indagar acerca del impacto que provocó esta actividad en el darse cuenta, es decir, en la conciencia de sus participantes.

Quisimos investigar como se presentan en la realidad, las teorías que hablan de

la estrecha relación que existe según los autores abordados, entre conciencia y creatividad como autorrealización, en una mirada que se dirige hacia la exploración de la perspectiva experiencial del tema.

1.7 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

1.- ¿Pueden los estudiantes universitarios que participan de un Taller de Desarrollo Personal, lograr un avance en el desarrollo de su creatividad, considerando esta última como expandir su proceso de darse cuenta, que plantea la teoría Humanista Gestáltica?

1.8 OBJETIVO GENERAL

Indagar, a través de entrevistas en profundidad, a estudiantes universitarios de la U.AH.C., acerca del impacto que provocó en su conciencia, su participación en un Taller de Desarrollo Personal de orientación humanista, cuyo propósito se dirige a lograr una avance en el desarrollo de la creatividad de sus participantes.

1.9 OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Analizar los relatos de estudiantes universitarios para detectar como exploraron su capacidad de darse cuenta del *mundo exterior*.
2. Analizar los relatos de estudiantes universitarios para detectar como exploraron su capacidad de darse cuenta del *mundo interior*.

3. Analizar los relatos de estudiantes para detectar como exploraron su capacidad de darse cuenta de la *fantasía*.

A través de su participación en el Taller de Desarrollo Personal de Orientación Humanista dirigido al desarrollo de la creatividad de sus participantes.

2. Referentes Teóricos

Marco Teórico

2.1 Creatividad, autorrealización y construcción de sí mismo

Los conceptos identificados en el enfoque de construcción de sí mismo se encuentran en variados autores que han explorado el tema de la creatividad.

En el caso de Rogers, quien reconoce en esta materia, que la existencia de un foco de evaluación interno es un factor clave. Expresa al respecto que "quizá la condición fundamental de la creatividad sea que la fuente o lugar de los juicios evaluativos debe residir en el individuo mismo". Agrega que para el individuo creativo, el valor del producto no está determinado por el elogio o por la crítica, sino por él mismo. La posibilidad de haber creado algo satisfactorio para sí, a través de lo cual el sujeto halla expresado parte de sus sentimientos, pensamientos de dolor o éxtasis, son según este autor, las preguntas más importantes para cualquier persona que vive un momento creativo.

En el último tiempo han surgido autores que postulan entender la creatividad como la resolución de problemas existenciales. Sin embargo, esta postura ha sido poco sistematizada. Bajo esta perspectiva, la creatividad es principalmente la capacidad inherente al ser humano de auto conocerse (conciencia de sí mismo), construirse a sí mismo (ser sujeto y no objeto de su propia realidad), autor realizarse y trascender (colocarse por encima de la realidad concreta).

Esta perspectiva de creatividad como construcción de sí mismo, ha sido objeto y preocupación de varios autores. Para nombrar algunos de ellos además del propio Rogers, se encuentran Zinker, Perls, Maslow, Latner; quienes en su mayoría representan la orientación humanista y gestáltica dentro de la psicología y que serán abordados en el marco teórico de esta investigación. De momento, nos referiremos a Latner, para graficar la relación entre desarrollo de conciencia y autorrealización. Para este autor, la interferencia primordial en el proceso de nuestras vidas, es la disminución de nuestra conciencia. Entendiendo por conciencia, nuestra experiencia de lo que nos está sucediendo. Lo que empobrece nuestra conciencia es también la causa de alteraciones en nuestra salud psicológica.

Por otra parte, podemos agregar que un modelo que pretende aportar nuevas posibilidades al proceso de transformación personal a partir de la metodología de estrategia creativa, es el Taller de Desarrollo Personal de orientación humanista. En esta actividad las personas que participan tienen la oportunidad de integrar cuerpo, razón y emoción en una totalidad. Se funda en la experiencia, en la vivencia, por lo cual se trabaja en el sentir, el hacer, el pensar y el expresar. Este modelo de intervención es posibilitador para que cada participante se descubra y asuma el reto de su propio crecimiento. La consigna básica de esta actividad de desarrollo personal, es buscar el continuo hacer

conciencia. Se invita a la persona a que simplemente exprese lo que está vivenciando a través de la aplicación de distintas dinámicas con el objeto de que se produzca el reconocimiento de sus necesidades y el completar situaciones inconclusas.

Dentro del ciclo de la actividad se pretende intensificar la sensación del aquí y el ahora, la toma de contacto y por tanto la posibilidad de explorar expandir y profundizar su capacidad de darse cuenta.

2.2 Lo que empobrece nuestra conciencia

Es decir el trastorno donde se inician las alteraciones que llevan a la pérdida del contacto con nosotros mismos. De esta manera perdemos la capacidad de resolver problemas en nuestra vida y en consecuencia de encontrar las satisfacciones que necesitamos. El primer paso para la recuperación consiste en estar consciente de lo que nos estamos haciendo. La posibilidad de enfrentar de manera adecuada los problemas, radica en la capacidad de la persona, para mantenerse en contacto completo con estos problemas y con sus propias posibilidades de captar y organizar su medio. Por lo tanto, la recuperación está relacionada con la posibilidad de lograr un contacto más estrecho con el ambiente y con una mayor conciencia del presente. El procedimiento a seguir en lo terapéutico no se dirige a solucionar los problemas de nuestra vida, sino

que a abordar nuestras incapacidades para enfrentar satisfactoriamente las circunstancias de la vida y descubrir los recursos de nuestro yo que nos permita desarrollar nuevas soluciones para enfrentar las demandas de nuestras necesidades y del ambiente.

2.3 Antecedentes Generales del Enfoque Gestáltico

Desde los años 1930 y 1940 la Terapia Gestalt perfeccionada en Europa, Sudáfrica y E.E.U.U., ha constituido un componente poderoso de una nueva fuerza en la psicología.

Múltiples institutos Gestalt de E.E.U.U. y Canadá, ha sido centros tradicionalmente asociados al entrenamiento profesional en Gestalt.

El aspecto más visible de la Terapia Gestalt está en las técnicas. El enfoque de esta teoría pretende resaltar la figura del cambio terapéutico.

Los gestaltistas son personas prácticas que se preocupan principalmente por ayudar a la gente para que logre una madurez emocional. Resaltan el trabajo intenso y los beneficios del desarrollo personal, unido a la centralización de la actividad en la experiencia y el desarrollo de la conciencia, insistiendo en combatir la excesiva intelección que ha constituido el énfasis de anteriores teorías psicológicas. El resultado de esta gestión es la orientación de los gestaltistas hacia la actividad y hacia lo práctico, lo cual por cierto llevó a que

durante un tiempo prolongado se contó con escasa literatura sobre terapia Gestalt. El fundamento de los primeros principios de la terapia gestalt es el holismo. La esencia de la concepción holística de la realidad consiste en que la naturaleza es un todo unificado y coherente. Los elementos orgánicos e inorgánicos del universo existen juntos en un proceso continuamente cambiante de actividad coordinadora. En este contexto, el ser humano es una parte de este universo viviente y por tanto dinámico. Al mismo tiempo los objetos y los sucesos participan de la unidad constituida por sus relaciones con otros objetos y acontecimientos. Por ejemplo, en cuanto a una concepción holística del ser humano, incluye el funcionamiento de su cuerpo físico, emociones, pensamiento, cultura y expresiones sociales en un marco unificado. Todos los anteriores son aspectos de un mismo acontecimiento: el ser humano. Por tanto la comprensión del concepto de ser humano, contempla la suma de sus conocimientos sobre el corazón, el cerebro, el sistema nervioso, las extremidades, el sistema circulatorio. No somos solo una acumulación de funciones, por tanto aquí se hace válido el dicho: él todo es más que la suma de sus partes.

Las características principales de la epistemología y la teoría gestalt están basados en la concepción holística. Por tanto se interesan mayormente por la *integración* más que por el análisis, buscando la forma en que las partes se unen

entre sí por sobre un análisis de las particularidades. Este principio llevado al estudio de la conducta humana, da como resultado un interés por el estudio de los *procesos* comprometidos en la conducta más que en las formas temporales que adquieren la misma. Desde esta perspectiva adquiere gran importancia la facultad perceptiva del ser humano a través de la cual organiza su mundo, ya que es a través del contacto con él que el hombre le da sentido a la realidad. Por tanto los sentidos juegan en este proceso un rol trascendental. Otro concepto ligado a este enfoque es el de armonía en el sentido de integración de los procesos. En esta perspectiva es más importante la actividad del artista al crear, que cualquier estilo de arte.

Holísticamente el observador es parte del contexto del sujeto, puesto que debemos entrar en contacto con lo que deseamos conocer y más aún comprender. Por tanto no hay desde este particular enfoque, eventos exteriores ni sujetos impersonales.

El enfoque holístico incluye la conciencia de lo que percibimos.

Expresa Piaget: "Los biólogos han demostrado que el organismo constantemente interactúa con su medio ambiente. El punto de vista de que se somete pasivamente al medio ha llegado a ser insostenible. Entonces, ¿Cómo puede el hombre ser únicamente un mero observador de los sucesos eternos?.

Al transformar su medio ambiente actuando en él, logra un conocimiento más profundo del mundo que el que cualquier copia de la realidad pudiera proporcionarle."

2.4 Terapia Gestalt, personalidad y potencialidades del ser humano

El niño a través de su educación, adquiere inevitablemente los modos de comportamiento propios de su cultura; como también es inevitable que se sitúe en los roles apropiados a su posición familiar.³ Posteriormente, deberá desempeñar los papeles que le asigna el sistema social al que pertenece. O se encuentra. A lo largo de la vida su personalidad será el reflejo de su cultura y/o subcultura de procedencia. La personalidad es susceptible de ser alterada conforme los cambios que su cultura sufra. Si dicho cambio es violento y extremo agrega el autor, toda la personalidad puede ser alterada.

Al mismo tiempo la cultura real permite un amplio margen de variabilidad conductual. Análogamente las situaciones sociales son extensamente permisivas y existen muchas formas en que el individuo puede cumplir con las expectativas que la sociedad tiene del rol que desempeñará. Es esta Elasticidad del sistema social del que nos habla Allport, la coyuntura precisa que puede ser de gran utilidad al momento en que la persona determina que necesita hacer un cambio en su sistema de vida. Tal elasticidad del sistema social es amplia más no

³ G.W.Allport. "La Personalidad" Editorial Herder, Barcelona, España. 1986.Pag 236.

ilimitada, por tanto se hace indispensable acudir a las potencialidades presentes en todo ser humano. Gracias a esta flexibilidad de los sistemas sociales y a la flexibilidad de rasgos y actitudes del ser humano, es que es posible conseguir una adaptación mutua y una inserción armónica.

En nuestro país se vivió hace ya algunos años una situación de cambio extremo como la que describe Allpot, de manera que aquella elasticidad de la que habla el autor fue alterada brutalmente. Por esta razón estimamos que la situación de nuestro país responde más bien a lo que Perls llamaría la presencia de fuerzas autoderrotantes y autodestructivas en el ser humano. Justamente uno de los propósitos del enfoque gestáltico, está relacionado con este aspecto. De manera de que gran parte de sus esfuerzos y energías se dedican a neutralizar esta tendencia.⁴

La terapia gestalt además, es *existencial* en un sentido amplio, esto quiere decir que enfatiza la experiencia directa, proponiendo un marco conceptual. Es *ontológica* en el sentido que reconoce la presencia en el ser humano de la actividad conceptual así como también considera la formación biológica. De esta forma concibe la posibilidad de que el ser humano logre *autonomía* a través de su existencia. Previo proceso de elaboración, en un trabajo sobre su conciencia. Es en la persecución de este propósito que el rol del terapeuta

⁴ F Perls. "Esto es Gestalt" Colección de artículos sobre terapia gestalt, compilación de J. Stevens Edit. Cuatro Vientos.1975. Pag.13

gestáltico toma real importancia, si consideramos como una meta, el incremento del potencial humano a través del proceso de integración. El terapeuta lleva a cabo esta tarea apoyando los intereses y necesidades genuinas del individuo. La conducta social neurótica se produce en el momento en que las necesidades del individuo se contraponen con las necesidades de la sociedad. La cultura en la que actualmente nos encontramos insertos presenta también ciertas dolencias, como son: la competitividad, el exitismo, la necesidad de control, exigencias de perfección e inmadurez. En este contexto el ser humano se enfrenta a su incapacidad de disolver sus propios conflictos internos y lograr una integración. El gran dilema del ser humano desde tiempos inmemoriales, es lograr sentirse internamente integrado y al mismo tiempo ser aceptado por la sociedad.

Cada cultura crea en conjunto con los individuos que la componen, conceptos e imágenes que constituyen la conducta social ideal o maneras en que el individuo "debería " funcionar. Al mismo tiempo, el individuo crea una serie de respuestas fijas, una suerte de respuesta mecánicas o condicionadas y estereotipadas, para responder ante determinadas exigencias de su medio social. Para estar de acuerdo con esos "deberías", debe pasar por alto sus propios sentimientos, deseos y emociones. Este es el momento en que el ser humano se separa de la naturaleza. La consecuencia de tal escisión, es un gran gasto de energía y una disminución de su capacidad sensorial e intuitiva; lo cual conduce

inevitablemente a la obstrucción de propio potencial y la adquisición de una perspectiva distorsionada. La tensión y la probabilidad de fracaso van en incremento de manera proporcional cuanto mayor sea la discrepancia entre lo que el ser humano puede ser a través de su potencial v/s los conceptos ideales súper impuestos. Al responder a los "deberías", el individuo juega un rol que al no estar basado en sus genuinas necesidades lo conduce a tornándose falso y fóbico. Resistiéndose a ver sus limitaciones, buscando orientación en lo externo, responde con reacciones que no son propias, construyendo un ideal imaginario de cómo debería ser y no como realmente es.

2.5 Obstáculos para la integración

El concepto de *perfección* es uno de estos ideales imaginarios de cómo la persona "debería" ser. Respondiendo a este ideal el individuo desarrolla una falsa fachada para impresionar a quienes lo rodean. Al volver sus exigencias perfeccionistas hacia sí mismo, el neurótico se destroza con el objeto de ajustarse a su ideal irreal. El perfeccionismo tortura a quien lo padece, tanto como a quienes le rodean; al ir tras el cumplimiento de una meta imposible.

Otros dos fenómenos interfieren con el desarrollo del genuino potencial del ser humano. Uno de ellos es la *formación del carácter*, donde el sujeto puede actuar con un conjunto limitado y fijo de respuestas. El tercer obstáculo

consiste en la *actitud fóbica*, a través de la cual el sujeto incurre en conductas de evitación, que invariablemente limitan su potencial.

Así como el organismo evita dolores, el neurótico de manera similar, evita dolores imaginarios tales como las emociones que le resultan desagradables. También evita tomar riesgos razonables. Ambas actitudes interfieren con su posibilidad de maduración.

2.6 El concepto de salud desde la teoría Gestalt

La normalidad en el contexto de la Terapia Gestalt, se refiere a lograr una conducta sana e integrada. No se refiere a una normalidad estadística que más bien conduciría a un estado de desequilibrio crónico, propio del vertiginoso ritmo del mundo moderno, en el cual nos hemos habituado a vivir en medio del temor y la confusión.

Las actividades sinceras y concentradas, plenamente vividas son señales de una conducta sana e integrada. La normalidad desde este particular enfoque, pretende trascender la salud mental, ampliándose hasta el logro de momentos de *inserción creativa* que nos sirve como una referencia para discernir lo mejor de nuestras capacidades. Por tanto el concepto gestalt de salud surge de la verificación de lo mejor de nuestras capacidades.⁵

⁵ J. Latner. "Fundamentos de la Gestalt", Editorial Cuatro Vientos, 1972. Pag. 51

La integración es el requisito previo para lograr un funcionamiento satisfactorio del desarrollo Figura - fondo. Para crear gestalt que satisfagan nuestras necesidades, debemos ser capaces de hacer una opción entre nuestras reales posibilidades. Por tanto la formación y destrucción satisfactorias de las gestalt es en definitiva otro aspecto de una conducta integrada.

Para lograr una conducta integrada, no es indispensable la resolución de todos los traumas acumulados a lo largo de la vida; como tampoco lo es, la ausencia de errores, los cuales por cierto son esenciales para lograr salud y madurez.

2.7 Principio de autorregulación de nuestro organismo

La metodología de la terapia gestalt, tiene como base inmediata la teoría del cambio. Esta sostiene que nuestro funcionamiento sano se alteraría por la interferencia en algunos aspectos del proceso gestalt. Para revertir la situación se hace necesario recuperar este proceso y dirigir los esfuerzos al logro de un funcionamiento libre. En este aspecto la interferencia primordial consiste en la disminución de la conciencia en nuestra experiencia de lo que nos está sucediendo. La disminución de la conciencia empobrece nuestro proceso gestalt. Al perder el contacto con nosotros mismos, también perdemos la capacidad de resolver los problemas de nuestra vida y de encontrar satisfacción a nuestras necesidades. Para revertir la situación⁶, el primer paso consiste en

⁶ J. Latner, "Fundamentos de la Gestalt". Editorial Cuatro Vientos. 1972.

estar consciente de lo que nos estamos haciendo. Por esta razón la terapia apunta sus esfuerzos a llevarnos a un contacto más estrecho con el *ambiente* y con una mayor conciencia del *presente*.

El propósito de la terapia no es eliminar o solucionar los problemas de nuestra vida, sino más bien, enfocar nuestra incapacidad para enfrentarnos satisfactoriamente a las circunstancias de la vida, de manera de descubrir los recursos de nuestro yo que nos permitan desarrollar nuevas soluciones que necesitaremos para enfrentar la demanda ambiental y de nuestras necesidades.

El cambio se presenta cuando uno llega a ser lo que es. Existen dos aspectos a tratar en este proceso terapéutico: Descubrir nuestro funcionamiento actual y descubrir las formas de sustituirlo con medios más adecuados para satisfacernos. En esta dirección primero debemos encontrar qué nos hemos hecho a nosotros mismos y qué constituye nuestra segunda naturaleza de funcionamiento defectuoso. En este punto de la terapia entramos en contacto con el asunto inconcluso que tenemos que ha permanecido en estado latente.

Dicho de otra manera la terapia conduce a lograr una aceptación de nosotros mismos y para esto necesitamos estar consciente de las actitudes y conductas que nos constituyen en el momento presente.

Esto se traduciría según este enfoque en una renovación del proceso gestalt de cambio. Al encontrar el origen de la disparidad entre nuestras necesidades

presentes y las formas en que nos enfrentamos o las evitamos, logramos una conciencia inicial de nuestra ineptitud para comenzar a intentar cambiar nuestros actos.

Al darnos cuenta de nuestras reales necesidades, comienza un proceso de expansión de nuestra conciencia. En esta etapa probablemente nos daremos cuenta de que hemos funcionado con reglas y prohibiciones que han sido impuestas sobre nuestros impulsos, en una suerte de sometimiento a ordenes externos. Se inicia en esta etapa el proceso de un funcionamiento más autónomo y al mismo tiempo asumiendo la responsabilidad de nosotros mismos.

En resumen, en esta especie de higiene psíquica, en la que se traduce la actividad terapéutica, experimentando como actuamos, sentimos y pensamos, comenzamos a soltar los patrones de conducta y pensamiento que hemos aprendido en situaciones desfavorables y que habíamos usado como propios, para comenzar a acercarnos a un proceso más sencillo y natural, como es el de autorregulación de nuestro organismo. Al desembarazarnos de nuestros impedimentos, de nuestros conflictos internos y de nuestra autodestructividad, estamos colaborando con el restablecimiento de la autorregulación de nuestro organismo.

Posteriormente es necesario abordar un segundo aspecto en el proceso terapéutico, el cual consiste en probar nuevas formas de pensamiento y acción. Comenzando a interrumpir nuestras conductas inadecuadas para sustituirlas por otras que nos encausen en la dirección deseada. Esta es la fase experimental de la terapia. En el cambio terapéutico interactúan el contacto y la invención para el logro del funcionamiento más acorde a nuestra naturaleza, más sano.

Sin embargo es necesario hacer un alcance. Por un lado este proceso de formación de integración creadora, en la vida cotidiana, puede presentarse para ser trabajado en un orden distinto al descrito. Un segundo aspecto a considerar, se relaciona con que al tiempo de establecer nuevos patrones de conducta, también necesitamos disolver las viejas gestalt, ya que una gran parte de nuestra energía se encuentra depositada en ellas.

De esta manera redistribuimos nuestra energía, la cual puede quedar al servicio del nuevo funcionamiento.

Para poder reafirmar el proceso, debemos aumentar el contacto con nuestras actuales circunstancias. En este intento, el acto fundamental para la terapia es el de hacer frente a nuestros temores y angustias, haciendo conciencia sobre ellos y tolerando en cierta medida el contacto con sentimientos desagradables.

Al respecto K. Golstein, afirma que si el organismo es “ser”, este siempre tiene que pasar de nuevo de momentos de catástrofe a estados de conducta ordenada. Agrega que los traumas de nuestra existencia surgen cuando el organismo entrechoca con el mundo en el curso de su contacto productivo.

Lo anterior representaría según este autor, un desequilibrio que debe vencerse si el organismo no va a perder su existencia. Este proceso de balance ocurre a través de un ajuste mutuo entre el organismo y el mundo. La reestructuración surge en un estado ordenado y una gestalt específica. Tales son las situaciones de la conducta preferida, tales son los momentos de la existencia real, cuando el organismo es su yo real. Desde este punto de vista “ser” no significa otra cosa que la autor realización que se mantiene al paso con la conquista del mundo, lo que en términos de individuo, es experiencia; lo que en términos del mundo es organización y reestructura. Así organismo y mundo se realizan simultáneamente y crecen de la esfera de la potencialidad a la de la realidad.

La capacidad de crear y destruir gestalt, acorde con nuestras aptitudes, nos otorga la capacidad de resolver cualquier situación que se nos presente, de manera satisfactoria.

Formar gestalt en un funcionamiento libre es una actividad espontánea que se produce cuando estamos centrados, es decir totalmente en conexión con nosotros mismos y con nuestro medio; proceso que por cierto no está exento de esfuerzo.

De la suma de estos esfuerzos conducidos de manera consciente y de la valorización de los propios recursos, para alcanzar los fines que necesitamos, surge la confianza en nuestra capacidad de auto apoyo y por tanto nuestra salud mental saldrá beneficiada.

2.8 Madurez e integración

La madurez es definida por F. Perls como la transición del apoyo ambiental al autoapoyo. Mediante una disminución del apoyo ambiental, incrementando la tolerancia a la frustración y él abandonando la representación de roles estereotipados, es posible un restablecimiento del equilibrio perdido en la salud del individuo.

Al madurar el paciente aumenta su capacidad de movilizar los propios recursos de manera espontánea, al momento de enfrentar el ambiente.

El siguiente párrafo resume de manera magistral el proceso que hemos descrito.

"Una parte esencial de la sabiduría de vivir es la capacidad para renunciar, para abandonar respuestas obsoletas, relaciones desgastadas y tareas que van más allá del propio potencial"

F. Perls

La integración consiste en algo más que la mera aceptación de nuestros deseos, necesidades, conductas y aptitudes, como parte de nosotros mismos. Cuando entramos en contacto con nosotros y la realidad, estamos en condiciones de lograr una inserción creativa con el mundo exterior en una relación armoniosa con el ambiente en que vivimos. Sin caer en la dominación y/o el sometimiento ante las demandas de nuestro sistema cultural, sino más bien lograr una comunión con nuestro entorno.

2.9 Conciencia y salud

El aspecto determinante de un funcionamiento sano es la *conciencia*, es decir la captación a través de nuestros sentidos, del mundo de los fenómenos que están dentro y fuera de nosotros, tal como se van presentando. La capacidad de percibir nos otorga la salud. La formación de adecuadas gestalt requiere la organización de distintas partes del campo centrándonos en el momento

presente, en el aquí y el ahora. Comprender con todo nuestro ser, el significado que para nosotros tiene el momento presente, eso es salud.

En el momento presente se encuentran nuestras necesidades y también los medios y la posibilidad de satisfacerlas tan plenamente como la situación lo permita, encontrando la mejor solución acorde a las circunstancias.

Salud y creatividad un modelo de funcionamiento sano nombrado frecuentemente en terapia gestalt es la actividad creadora del artista. El acto creador es psicológicamente sano. La psicología del arte es un modelo de cómo se pueden unir los distintos materiales del entorno utilizando para este propósito la imaginación, conciencia y habilidad espontáneas para promover la expansión del yo. En este proceso interviene la inteligencia organísmica, llamada intuición.

Es en el momento en que nos desprendemos de las estructuras que nos daban seguridad es cuando logramos el salto creativo, pasando a un nuevo estilo de relaciones con el ambiente con el que estamos en contacto, aceptando los riesgos que esta experiencia conlleva. Apartándonos del camino hecho, ganamos a cambio nuestra autonomía.

Al librarnos de aquellos elementos que incapacitan nuestra vida, estamos en

condiciones de disponer de la energía que estaba depositada en el proceso, para ponerla al servicio del proceso creativo.

2.10 Punto de partida de la creatividad

El punto de partida y lo que desencadena la creatividad a juicio de algunos autores es la necesidad de dar solución a determinados problemas, desafíos y oportunidades, que las personas perciben o descubren. Para desatar el proceso creativo, bastaría el reconocimiento de una falla o de una insuficiencia. La incomodidad que provoca una situación insatisfactoria, la necesidad dar respuesta a determinadas interrogantes, la tensión que se genera a través de la falta de armonía, la simple imperfección, la fuerza de la duda, el descubrimiento de nuevas opciones, promueven un movimiento a favor de la búsqueda de nuevas conexiones entre elementos conocidos.

2.11 Desarrollo Personal

La creatividad y la innovación son recursos disponibles en todos los seres humanos, sin embargo pocos llegan a hacerlos efectivos.

La tendencia a uniformar la experiencia y a convertir la reiteración en la estrategia fundamental para enfrentar las situaciones de la vida y los problemas, es una penosa realidad, ya que terminamos despilfarrando los propios recursos.

En un mundo inestable como el que vivimos, donde lo único permanente es el cambio, se requiere de creatividad e innovación.

Por otra parte Novaes expresa que: "Corresponde al ser humano moderno, y sobre todo, al ser humano joven, la responsabilidad de orientarse hacia la creatividad, dado que su empeño histórico será el de participar en la creación de una nueva cultura de formas no antagónicas respecto de cuanto es esencial para la plenitud de la vida humana."

Nosotros quisiéramos hacer extensivo este llamado de Novaes, a toda persona con inquietudes de superación, independiente de su edad, raza, condición o religión, ya que consideramos que el proceso creativo es inherente a la existencia humana.

Por tanto, para dar énfasis a esta idea proponemos que el concepto de creatividad, necesita ser abordado desde una perspectiva empírica, de manera de integrar una nueva mirada a los aspectos filosóficos, prácticos artísticos y religioso en los que ha sido tratado el tema; sobre todo considerando la importancia que para la psicología reviste esta materia.

Nuestro interés se centra en el ser humano y el concepto de creatividad relacionado con la expansión de la conciencia. Es decir la creatividad que permite al ser humano autoconocerse, construirse a sí mismo y trascender a través de sus obras. Trascendiendo en primera instancia los límites auto

impuestos, y al mismo tiempo los límites impuestos por su realidad inmediata, lo cual ciertamente le otorga discernimiento y autonomía, cualidades indispensables para una mejor calidad de vida.

Contribuciones del Taller creativo a la integración

Tradicionalmente nuestros sistemas educativos, han considerado el trabajo solo en parcialidades del ser humano, desestimando el uso del lado derecho del cerebro.

Los hemisferios cerebrales, mas que conformar dos mitades de un todo, conforman *dos modos de conciencia*, que simultáneamente coexisten dentro de cada uno de nosotros.

Sabemos que los hemisferios cerebrales crecen como exuberación de la porción anterior del encéfalo. En las actividades de sus neuronas tienen su base fisiológica los complejos fenómenos de la conciencia, inteligencia memoria, discernimiento, e interpretación de las sensaciones.

Los estudios sobre los hemisferios han avanzado apreciablemente en las décadas recientes. Como una lista general de los atributos que hoy, en forma correspondiente se le atribuye a cada hemisferio tendríamos la siguiente:

Hemisferio izquierdo: Secuencial, Lógico, Analítico, Racional, Digital, Relacional, Lineal, Verbal.

Hemisferio derecho: Simultáneo, Intuitivo, Sintético, Metafórico, Analógico, Integrativo, Espacial, Imaginación.

De esta manera, mientras el hemisferio izquierdo desarrolla el pensamiento lógico - analítico, el hemisferio derecho, permite el sintético gestáltico. (Levy Agresti, Sperry. 1961) el izquierdo, el pensamiento proporcional; El derecho, el aposicional (Dogen. 1969) o composicional (Ten Houten, 1978 - 9).

En nuestra cultura accidental y en nuestra educación tradicional han sido más valorados los atributos tales como, el ser lógico, razonable, y tener condiciones para la expresión verbal. En contraposición a los atributos propios del hemisferio derecho como ser intuitivo o imaginativo que se considera incluso menos confiable. Sin embargo los estudiosos aseguran que lo ideal es *alcanzar* el desarrollo del *pensamiento proporcional* (hemisferio izquierdo); del pensamiento aposicional o composicional (hemisferio derecho) y *del pensamiento dialéctico* que consiste en la alta interacción de ambos hemisferios. Lo aposicional se refiere al pensamiento que no tiene posición o no sigue una posición discursiva en el hemisferio derecho. Dicho término se deriva del inglés, appositional.

Las escuelas de la cultura china milenaria contemplaban en su formación ejercitación corporal, reflexión, canto, pintura, danza, meditación, resolución de complejos puzzles y problemas. Lo anterior se dirigía a la formación de

personas cultas y sabias que exhibían armonía mental y corporal al mismo tiempo que lograban una buena interacción de ambos hemisferios cerebrales. Actualmente en Sud América se están llevando a cabo programas similares, para ser más precisos en Argentina, donde se lleva a cabo una planificación similar en la formación de artistas. Sin embargo estos casos son excepcionales y la tendencia de los sistemas educacionales en general es a dirigir el trabajo a desarrollar el pensamiento proporcional. Los estudiantes egresados de estos establecimientos, pueden ser tildados de "unidimensionales". Como consecuencia de esto, manifiestan una evidente declinación de la capacidad para solucionar creativamente los problemas de trabajo y de vida conjuntamente con la manifestación de nuevas formas de malestar físico y mental, alteraciones de conducta, etc. El desequilibrio funcional se ocasiona por un hiperdesarrollo de las funciones del hemisferio izquierdo. Por estas razones es un tema a considerar, que mientras surgen nuevas posibilidades, los Talleres de Desarrollo Personal, actividades que pueden insertarse dentro del sistema educacional actual, pueden ser de gran aporte para equilibrar el desarrollo de atributos de ambos hemisferios, en la población de estudiantes.

El Taller de Desarrollo Personal es un modelo de intervención que contempla la metodología grupal y que se dirige en primera instancia al aporte de nuevas posibilidades para los procesos de transformación personal. El taller posee una

estrategia creativa con la cual la persona puede integrar los aspectos: somático, cognitivo y emocional en una totalidad.

El Taller de Desarrollo Personal se funda principalmente en la *experiencia* de sus integrantes, en *su vivencia*. Por esta razón las dinámicas grupales consideran el trabajo en los aspectos de sentir, pensar, hacer y expresar. Para personas con inhibiciones en alguno/s de los aspectos mencionados, representa una invitación a desarrollar su potencial y un avance en el proceso de hacerse persona.

En resumen el Taller de Desarrollo Personal es un modelo integrativo que posibilita que cada persona descubra en sí misma condiciones, capacidades hasta ese momento desconocidas o poco gestionadas. Además a través de dichas actividades es posible lograr un incremento en la *capacidad de darse cuenta* de cada integrante, en las dimensiones de Darse cuenta del mundo interno, del mundo externo, y de sus fantasías.

De esta manera, los estudiantes comprometidos con su proceso creativo pueden lograr mejorar o reafirmar su calidad de vida y más aún asumir la responsabilidad de su propio crecimiento.

El taller de Desarrollo Personal orientado al desarrollo de la creatividad de sus integrantes, considera el uso de las capacidades perceptivas que operan de acuerdo a ciertas dinámicas. Una de ellas es la de figura y fondo.

Cuando percibimos, elegimos una figura. Una imagen que emerge contra las otras que constituyen el fondo, el entorno. De esta manera se presenta como un proceso perceptivo, la necesidad sentida (figura). Lo que está latente, no manifiesto en el momento, se ría el fondo. De esta manera el organismo trabaja sobre las preferencias, sobre sus necesidades inmediatas, sus sobre prioridades. Cuando el sentir, pensar y hacer están en funcionamiento adecuado estos aspectos están integrados y hay una plena conciencia de ellos. Esto implica que nos estamos "dando cuenta", proceso clave en la propuesta Gestáltica. Cuando este proceso falla la persona no sabe que necesita, por lo tanto es incapaz de satisfacer sus necesidades.

En esta tarea la actividad de taller puede considerarse una contribución en términos de posibilitar la autorregulación. Esta es posible cuando la persona se coloca en contacto, permitiendo que la energía fluya y la persona pueda desarrollar su potencial creativo. Es esta creación la que incentiva el darse cuenta, la confianza en sí mismo y la búsqueda de integridad.

A través de la actividad de taller es posible que la persona integre y utilice muchos aspectos de su conducta sensorial como ver, tocar, oír. Los cuales son medios de contacto con el mundo en el aquí y ahora.

Por tanto esta actividad es en esencia una creación no verbal que posibilita la expresión. La restauración de los procesos de darse cuenta posibilita al mismo

tiempo la restauración de funciones del ser humano en general.

El proceso del continuo de conciencia permite que la persona simplemente exprese lo que está vivenciando, para de esta manera logre reconocer sus necesidades y además completar situaciones inconclusas.

El grupo cumple en esta actividad una acción transformadora, en cuanto fomenta la introspección y el crecimiento interior de cada persona, por tanto el grupo sería un mediador, que posibilita a la persona iniciar y seguir el camino de su liberación y aprendizaje.

Este proceso creativo, permite la expresión y examen del contenido de la vida interior de quienes participan en esta actividad, por tanto es posible simbolizar la experiencia de vida. La creatividad lleva a la persona a activar la energía congelada por el conflicto y las inhibiciones y convertirla en disponible para su propia autorrealización.

El proceso creativo permite el reconocimiento y profundización de la propia vida, lo cual por cierto conduce al participante a una realidad concreta, por ello es una experiencia movilizadora y produce al decir de los entendidos, un impacto directo a nivel cognitivo, emocional y conductual.

El acto creativo tiene su valor según expresa Zinker en la posibilidad que tiene la persona de arremeter contra los límites y probar nuevas conductas.

2.12 Relación entre conciencia y creatividad

El yo es el agente en contacto con el presente, realizando la adaptación creadora, dándole un significado. Es este un proceso sano que nos conduce a sostenernos en nuestra existencia y a desarrollar nuestro organismo.

La persona puede realizarse a sí misma, dentro de las circunstancias particulares que la rodean. Estando en contacto con su realidad.⁷ Con cada situación, en contacto con el presente, con la realidad, de manera de dar vida.

Al atender a nuestra experiencia, durante el cambio de las situaciones que debemos enfrentar, también cambia la percepción que tenemos de nosotros mismos. En la misma medida que estamos comprometidos con este proceso siempre en movimiento (dinámico), aún en el que sentimos amenazante, existirá también un esfuerzo por hacer y terminar cosas (cerrar la gestalt).

Nos acercamos a una seguridad; cuando llegamos a solucionar de tal forma una situación aplicando nuestros propios recursos, para dar satisfacción a las necesidades detectadas. Para este trabajo se contemplan los aspectos físico, emocional y cognoscitivo, ya que cada uno de estos aspectos muestra una actividad diferente del ser humano. El cuerpo, los sentimientos y el cerebro, no están aislados, aún cuando se pueden distinguir.

⁷ J. Latner. "Fundamentos de la Gestalt". Edit. Cuatro Vientos, 1994. Pag. 57.

Los límites de contacto, son puntos de *encuentro* entre la persona y el otro. Esta frontera no es el punto entre él yo y el otro; si no más bien pertenece a ambas partes. El contacto es al mismo tiempo de demarcación y de conexión.

Para la persona su piel, es un límite de contacto. El cuerpo separa a la persona de su ambiente y al mismo tiempo constituye el punto de contacto con él.

En la piel sentimos lo que somos y lo que no somos.

Entramos en contacto en cuanto detectamos en nosotros una necesidad. Este proceso se encuentra en directa relación con lo que se ha llamado; continuo de conciencia, el cual consiste en lo que sentimos y lo que pensamos fundidos en una sola entidad.

En el curso de un funcionamiento sano, la persona puede adoptar distintas cualidades o estilos de conducta de acuerdo a las exigencias de la situación. Esto es lo que J. Zinker llamaría "experimento".

En los niveles bajos de excitación, la conciencia se presenta como flotando libremente en asociaciones flojas o en una conciencia sin estructuración. Este es un estado de semi inconsciencia. Estando la persona realmente consciente, tiene sin embargo la impresión que el proceso se lleva a cabo sin su colaboración; sintiendo como si fuera movido por el ambiente, reaccionando a él casi en forma automática. Este funcionamiento está desprovisto de la aplicación de la voluntad del sujeto y se presenta cuando el flujo de impulsos sensoriales y

motores marchan sin obstáculos ni dificultades. El sueño sería el ejemplo más común de este tipo de funcionamiento.

Cuando la necesidad es detectada claramente por el sujeto y la excitación del organismo y del ambiente es grande, el funcionamiento de la persona y de su conciencia puede ser enérgico, surgiendo una conducta espontánea, que conjuntamente con la desenvoltura y la expresión abierta de las emociones, conforman una conducta madura y adecuada.

El funcionamiento de la conciencia, deliberado, voluntarioso y activo, se manifiesta en un estilo característico de conducta en momentos en que el sujeto se enfrenta a los cambios de su ambiente interno o externo, y/o ambos. En estos momentos necesita movilizar una mayor energía de manera de conseguir una nueva adaptación creadora.

En este modo de funcionamiento de la conciencia el sujeto, es capaz de distinguir con claridad la necesidad detectada y los demás elementos, rechazando los que son indeseables o peligrosos. Este es el momento en que el organismo del sujeto se encuentra en contacto consigo mismo y con su ambiente.

Las experiencias de voluntad, lucha y esfuerzo, son experiencias de funcionamiento activo de la conciencia, en que el sujeto se enfrenta al ambiente y lucha con él si es necesario.

Mientras en los niveles bajos de excitación de la conciencia se reducen a un mínimo los límites entre organismo y las otras partes que integran el ambiente, el funcionamiento activo de la conciencia resalta aquellos límites. El sujeto al hacer distinciones, está seleccionando lo que no es ajeno y aquello que identifica como propio. Lo propio lo califica como bueno, correcto o familiar. Mientras que en el lado de lo ajeno se encuentra lo que califica como malo, erróneo y extraño. Al actuar en el punto de contacto, la persona funciona escogiendo conscientemente, con una conciencia activa, en base a las necesidades detectadas, lo que formará parte de su experiencia y lo que excluirá de ella. En este proceso de escoger, la persona logra un sentido de claro de la diferencia entre ella y el exterior, conjuntamente con un reconocimiento de su capacidad de hacer distinciones. (discernimiento) En este modo de funcionamiento de la conciencia, está consiente de sí mismo, es decir, del acto a escoger, como una función de sus capacidades. Este funcionamiento activo de la conciencia requiere de voluntad.

Desde el punto de vista de la experiencia, la persona no se deja llevar por las situaciones (o procesos de su vida), sino que se encuentra *construyéndose a sí mismo, en una adaptación creadora*.

Este funcionamiento activo y deliberado de la conciencia del sujeto es un elemento primordial de su diario proceder en el desarrollo de su capacidad creadora.

Para un funcionamiento sano, son las cualidades intencionales y vigorosas, las que deben primar a través de su experiencia por sobre las cualidades acomodaticias, pasivas características del nivel de consciencia bajo. Estando despiertos.

Habitualmente nos encontramos alternando ambos modos de funcionamiento; rara vez existen en forma pura, la importancia relativa de cada uno, radica en la actividad con la que estamos comprometidos, y nuestra forma de ser en el mundo.

Nos transformamos en este proceso, en entidades separadas, que actúan como cosas sobre otras cosas.

Gran parte del pensamiento superior del hombre, procede de este modo de actuar, puesto que el funcionamiento activo de la conciencia es la forma de efectuar distinciones en el medio y como vive interiormente esta experiencia que se refleja, en la estructura de su lenguaje.⁸

Si los instrumentos básicos de nuestra experiencia y comprensión se fundan en la existencia conformada según el modo de funcionamiento activo de la conciencia, y este se presenta o ejercita cuando hay que superar obstáculos de la adaptación creadora, la cualidad más permanente de nuestra vida y que se remonta a los orígenes de nuestra civilización, ha de ser la de tener que enfrentarse con la dificultad, para encontrar soluciones a los problemas de la vida.

⁸ Idem.

3. Referentes Metodológicos

3.1 La Investigación Cualitativa

La investigación cualitativa, es en general un proceso que surge de la búsqueda de métodos más adecuados a la investigación sociológica, cuya intención es analizar la realidad para mejorarla ya que tiene la particularidad de que a la investigación se pueden adicionar ciertos valores sobre todo relacionados con una perspectiva humanista, a la cual sin duda la base empírica puede complementar de manera de lograr resultados, que posteriormente se traduzcan en cambios reales en la generación de conocimientos.

Las ciencias humanas no son matemáticas y la percepción de un problema puede ser distinta de acuerdo con la posición de quien la analice. Por otra parte también ahí que considerar el punto de vista de los filósofos medievales que aseguraban: que *"todo lo que se recibe es recibido según la manera del que recibe"*. En otras palabras la recepción de un mensaje depende más de la disposición y situación del receptor que de la intención del que propaga.⁹

La investigación en materias relacionadas con el ámbito de la educación, debe ser abordada desde una dimensión fundamentalmente práctica, pues sus objetivos siempre se orientarán hacia la mejora y transformación de la realidad. Todos los problemas relacionados con el ser humano nunca son únicamente teóricos.

⁹ Gloria Pérez S., Investigación Cualitativa Retos e Interrogantes. Editorial La muralla, 1998. Pag. 9

La tarea de formación, tanto en lo individual, como también sujeto perteneciente a un contexto social, tiene como objetivo prioritario que esta formación contribuya a educar sujetos participativos, que generen acciones transformadoras de su realidad social. Espíritu que concuerda plenamente con nuestro tema de estudio el cual es la creatividad.

La metodología cualitativa surge en el campo de la sociología y la etnografía durante la búsqueda de métodos más apropiados a la investigación de fenómenos sociales más complejos. Estos requieren de la aplicación de formas de trabajo específicas, orientadas a captar el origen, proceso y naturaleza de los significados. Esta metodología es capaz de describir el funcionamiento de los sistemas sociales de manera holista, considerando los factores contextuales, detectando fenómenos alusivos y generando descripciones más completas como bases para la generalización.

El diseño cualitativo es abierto respecto tanto de la selección de participantes y construcción de contexto, como en el análisis e interpretación de datos.

La investigación cualitativa considera un diseño flexible, la interacción con el sujeto es máxima, otorgando la capacidad de penetrar en los aspectos más cotidianos de la vida de las personas.

Por otra parte el diseño cualitativo es compatible con la perspectiva fenomenológica del enfoque humanista experiencial gestáltico, que aborda esta investigación, en la cual se atribuye primordial importancia a los significados que las personas otorgan a sus experiencias. Se trata de entender el fenómeno desde la mirada del propio actor, de manera de ampliar la perspectiva para comprender en un nivel más personal las creencias y significaciones que están detrás de sus acciones. Posteriormente se procederá a través de un razonamiento inductivo, que consiste en sacar de los hechos particulares una conclusión general.

Partiendo del supuesto que las experiencias humanas representan cualidades básicas cuyo contenido no puede ser medido, cuantificado como por ejemplo la experiencia del yo personal, la conciencia, tener temor, angustia, alegría. Sin embargo lo que le da existencia a los fenómenos emocionales, es el sujeto que los experimenta. La experiencia del ser consciente establece la diferencia, en que frente a una misma situación dos sujetos tienen conductas completamente diferentes; de acuerdo a su experiencia y cualidad de la conciencia.

La consistencia del análisis cualitativo radica en la incorporación de una visión holista del fenómeno social y del fenómeno individual de toma de conciencia, y en considerar el carácter reflexivo de la investigación social, es decir, que

formamos parte del mundo social que investigamos. Este carácter reflexivo del hecho social implica participar en el mundo social y reflexionar sobre los efectos de esa participación al mismo tiempo que se mantiene la capacidad de observar nuestras actividades desde fuera, como objetos en el mundo, capacidad que nos permite coordinar nuestras acciones. En este sentido, en la perspectiva de la técnica cualitativa, el investigador es el instrumento de investigación por excelencia.¹⁰

Elementos teóricos aportados por la fenomenología y el delineamiento teórico denominado Verstehen, el interaccionismo simbólico, la etnometría y la hermenéutica se agrupan en torno a las bases teóricas de la Metodología Cualitativa.

El marco que sustenta el presente estudio, estará relacionado con la fenomenología y la hermenéutica.

3.2 Metodología

La metodología que se utilizará es de carácter cualitativo - exploratorio, siendo la entrevista en profundidad la perspectiva metodológica utilizada. La investigación presentada, tiene la intención de detectar la participación de los

¹⁰ Mella y Orlando .Cualitativo cuantitativo: dos formas de hacer sociología. En dimensiones actuales de la Sociología. Garretón M, Manuel Antonio y Mella, V. Orlando Editores.

procesos de darse cuenta, (conciencia) en el desarrollo de la creatividad de los estudiantes universitarios.

Para este propósito, tomaremos como eje central el relato que los participantes del taller de desarrollo personal, hacen acerca de su experiencia de participación en el taller. Dentro del enfoque de carácter exploratorio que desarrollaremos, nos centraremos en los elementos que arroja la perspectiva vivencial de los estudiantes y los tipos de darse cuenta que experimentaron a través de dicha actividad. Explorando las significaciones que surgieron durante la dinámica de taller intentaremos evaluar el impacto que este tuvo en el darse cuenta de los estudiantes universitarios. Lo anterior se traduciría en definitiva a obtener datos desde una perspectiva empírica del tema que nos ocupa; el cual es el desarrollo de la creatividad en el sentido de toma de conciencia del mundo externo, mundo interno y mundo de la fantasía..

A través de esta investigación, la perspectiva epistemológica adoptada es la fenomenología, la que pretende entender los fenómenos sociales desde la perspectiva del autor. Examinar el modo en que se experimenta el mundo. La realidad que interesa, es la realidad que la persona percibe como importante.

El rol del investigador en esta etapa consiste en ser un traductor de la descripción planteada por los sujetos de estudio. Considerando que la postura

epistemológica que se adopta para este propósito es la fenomenología, su papel radica fundamentalmente en la recuperación de la voz del otro, lo que involucra el respeto por las formas enunciativas y las jerarquizaciones que los sujetos le dan a su experiencia.

La recolección de datos se realizará sobre la base de técnicas de entrevistas en profundidad, que es una de las estrategias de observación, perteneciente a la categoría de los registros no sistematizados, de los documentos personales, utilizados por la metodología cualitativa. La ventaja de esta técnica, es que permite obtener información de los niveles psicológicos más profundos, en determinadas esferas de los sujetos entrevistados.¹¹

Esta técnica tiene su origen en la entrevista clínica y psiquiátrica y a través de ella el entrevistador sugiere al entrevistado unos temas sobre los que este es estimulado para que exprese todos sus sentimientos y pensamientos de forma libre, conversacional y poco formal, sin tener en cuenta lo correcto del material recogido.

El estilo más correcto es aquel que se basa en la psicología de Rogers, que se caracteriza por la no directividad, empatía con el entrevistado, evitando juicios de valor y colocar al sujeto en situación de que él mismo descubra motivaciones subyacentes a sus hábitos de conducta.

¹¹ Gloria Pérez S, "Investigación Cualitativa retos e interrogantes". Editorial La muralla, 1998. Pag. 29.

Lo que se busca es ir más allá de las respuestas superficiales. En esta situación el entrevistador debe mantener un cuidadoso equilibrio entre ahondar en búsqueda de una respuesta más completa y ahondar demasiado, exponiéndose a influir en las contestaciones.

La entrevista está basada en la interacción, es decir en cualquiera de nuestras relaciones actuamos y reaccionamos en base no solo de nuestros objetivos personales, sino también de lo que nos dicen los demás. Además la interacción puede ser verbal o no verbal.

La entrevista debe establecerse mediante la acción facilitadora del entrevistador, quien debe ayudar al entrevistado a emitir respuestas, con el objeto de indagar acerca de las actitudes, opiniones y motivos del significado más profundo, para su posterior análisis. Para este propósito es importante crear un clima cómodo y atractivo para que el entrevistado se encuentre a gusto.

3.3 Tipo de Diseño

Esta investigación se define como no experimental ya que, no se trabaja sobre variables determinadas, sino que solamente en base a dimensiones sobre el tema central de la investigación, que es el desarrollo de la creatividad a través del darse cuenta. Estas dimensiones son utilizadas solamente como directrices al

momento de recoger e interpretar la información. Solo se trata de obtener información desde el relato que nos entrega la población estudiada.

3.4 Universo y muestra

En esta investigación, el Universo corresponde a un grupo de 5 de 20 participantes del Taller de Desarrollo Personal, de Orientación Humanista; impartido durante el segundo semestre de 2004, en la Universidad Academia de Humanismo Cristiano.

En distintos ciclos vitales.

Las entrevistas tienen una duración de a lo menos una hora, tiempo en el que se profundizan diversas experiencias, de las participantes del taller, quienes accedieron voluntariamente a ser entrevistadas.

Los nombres han sido reemplazados por seudónimos para preservar la identidad de las estudiantes, dado la profundidad emocional de experiencias relatadas.

Queremos hacer el alcance, de que los varones pertenecientes al taller, en general se mostraron renuentes a ser entrevistados, argumentando que no disponían de tiempo debido a encontrarse en periodo de pruebas.

A continuación se detalla el total de la muestra a investigar: a saber 5 participantes, 3 de sexo femenino y 2 de sexo masculino, cuyas edades fluctúan entre 19 y 41 años, quienes han cumplido con un porcentaje mínimo de asistencia al Taller de Desarrollo Personal de Orientación Humanista, de un 70%, requisito indispensable para la aprobación de la actividad.

3.5 Muestra:

- 1.- Ana, 21 años.
- 2.- Silvia, 41 años.
- 3.- Gladys, 19 años.
- 4.- Juan, 21 años
- 5.- Orlando, 22 años

3.6 Técnica de Recolección de Información

La recolección de los datos se llevó a cabo en una fase, aplicando la técnica de entrevistas en profundidad a nivel individual de hora y media de duración, en el recinto de la propia universidad.

Marco conceptual

El Darse Cuenta

En este estudio se pretende constatar cómo cada entrevistado pudo explorar su capacidad de darse cuenta.

A través del Taller de Desarrollo personal, los estudiantes han realizado actividades (experimentos), en que se les pide enfocar su darse cuenta hacia determinadas direcciones para que tengan oportunidad de descubrir más cosas acerca de sí mismo y darse cuenta más profundamente de sus propias vivencias, ya sea trabajando solos, con otros, en parejas o en grupo. El que saquen provecho o no de estas oportunidades dependerá de cuanto esté dispuesto a comprometerse con cada actividad.

La literatura revisada(*) describe que existen 3 tipos de darse cuenta:

- 1.- El darse cuenta del *mundo exterior*:** Esto es, contacto sensorial actual con objetos y eventos en el presente.
- 2.- El darse cuenta del *mundo interior*:** Esto quiere decir, contacto sensorial actual con eventos *internos* en el presente. Las sensaciones que se sienten, tensiones musculares, manifestaciones físicas de los sentimientos y emociones, sensaciones de molestia, de agrado etc.

3.- El darse cuenta de la *fantasía*: Es el darse cuenta de hechos que no existen en la una realidad actual, presente. Este incluye toda la actividad mental que abarca más allá de lo que transcurre en el presente. Incluye todo el explicar, imaginar, adivinar, pensar, planificar, recordar el pasado, anticipar el futuro.

4. Análisis de la información

En el presente trabajo de investigación, se ha podido constatar, a través de las entrevistas en profundidad, realizadas a 5 participantes del Taller de Desarrollo Personal de Orientación Humanista, que existieron diversas ocasiones en que los participantes exploraron su capacidad de darse cuenta, durante su participación en la actividad.

Tipos de Darse cuenta:

1. Darse Cuenta del mundo exterior.
2. Darse Cuenta del mundo interior.
3. Darse Cuenta de la fantasía.

4.1 Análisis Descriptivos:

Darse Cuenta del mundo exterior

Entrevistada 1, Ana; 21 años:

"Me emocionaba, fue súper impactante escuchar a mis compañeros experiencias que habían sido o que eran súper presentes y que eran súper fuertes para ellos, entonces que ellos se abrieran."

"Porque yo veía en ellos que les hacía bien el contar sus experiencias, que salían desahogados, que se sacaban un peso de encima, que escuchar las opiniones de los demás y que les contribuía a su problema".

"Pero fluía menos cuando éramos más personas en contar las intimidades, en contar las cosas cotidianas" (Ana define fluir como no frenar tanto sus emociones, no pasarlas tanto por el filtro racional).

"Porque vi en muchos compañeros, generalmente en la mayoría, que sí lograron fluir hartos, entregarse hartos".

"Lo vi dentro de mis compañeros y con las personas más cercanas entre mis amigas que tenía al lado, que al momento de salir del taller y al haber botado tanta emoción sin tanto filtro, funcionaban un poco mejor dentro de la semana, entonces su problema ya no era una carga tan grande".

"Sí vi cambios en ellos, yo creo que ese fue el objetivo y que de una u otra forma lo he ido trabajando."

"Hablo por mí y por la mayoría de mis compañeros del taller; quedábamos como etéreos, como idos pensando cosas poco cotidianas y de repente en las mismas clases que teníamos del taller que eran más densas estábamos como en otra, como conectados con uno mismo y bien porque hace falta estar así".

"No, nadie se iba. Creo que eso habla súper bien del ramo porque yo no veía un aburrimiento".

"Conversar de repente se nos hacía poco. Había una niña que tenía el papá súper enfermo y otras que tenían problemas súper complicados y de una u otra forma ocupaban el taller para botar todo eso. Entonces media hora cuarenta minutos fácil, hablando esa persona, desahogándose, llorando y los demás estábamos escuchando, compartiendo".

"Habían instancias también de acercarse a diferentes personas y hacer un trabajo en parejas, pero ojalá no con la persona más cercana sino con las personas que no se tiene mucho contacto y hacerse cariño y como reconocer al otro, eso creo que también fue súper significativo para todos".

"Yo creo que (dentro del curso) nos hemos abierto más a decirnos las cosas que nos molestaban a ser como más honestos porque generalmente lo hemos notado en cuanto a hacer trabajos. Porque al hacer trabajos en grupo a sido súper complicado en el sentido de llegar a un punto en común, en diferentes opiniones Porque tiene que ser una sola opinión la que quede plasmada en el papel y con 4

o 5 personas que piensan distinto; Entonces es conflictivo y generalmente se dejaban pasar los conflictos, las problemáticas, las molestias, como para hacer un bien común al trabajo. Pero en realidad nos dimos cuenta, de que no era así. Nos dimos cuenta, de que al finalizar el trabajo y esconder las molestias, al final no quedaban ganas de trabajar nuevamente con esas personas o habían prejuicios. Entonces optamos por decirnos las cosas".

"Mejoraron las relaciones y nos conocimos más y yo creo que como una opinión personal, de una u otra forma este taller nos sirvió a mí y a mis compañeros, que lo conversamos mucho fuera del taller es a definirnos un poco más.

Definirnos un poco más exteriormente, en mostrarnos un poco más. En tomar una postura ya sin doble estándar en cuanto a opinión, en cuanto a lo que no nos gusta, no nos parece y de alguna forma eso nos ha llevado a que la comunicación entre nosotros sea súper buena, porque se ha producido una suerte de que los pares se junten con los pares.

"Al mostrar uno, al externalizar un poco su postura, queda definido al ojo de los demás, como uno es más precisamente, no tan ambiguo como al principio. Entonces de una u otra forma entonces hay personas que se han desligado y se han juntado con otras y se han ido con sus pares".

"A sido súper abierto y súper bien aceptado porque lo hemos aceptado, porque nos hemos dado cuenta que trabajamos mejor, nos hemos comunicado mejor y nos hemos relacionado mejor. Entonces como grupo curso seguimos siendo súper unidos. Nosotros nos caracterizamos como clan, aunque hay amigos bien definidos como clan en el recreo todos juntos salimos a un carrete. Todos juntos, no hay grupos. Yo tengo mis yuntas, puedo compartir con otras personas, o sea no es algo con tantas clasificaciones; aunque igual las hay, pero hay una comunicación súper buena y yo creo que el taller aportó mucho a eso".

"Nosotros queramos o no, tenemos que vernos de aquí a 4 años más; entonces va a haber una evolución, cambios buenos o malos, no importa; pero van a existir cambios entre nosotros."

"Sí también se daba que una persona estaba muy triste y uno se acercaba y abrazaba o le daba la mano."

"Claro me pasaba con gente de otros cursos y en la dinámica que fue cuando nos hacíamos cariño. Con otras personas comentamos todos después que fue súper bueno, porque nos dimos cuenta que no nos hacíamos cariño casi nunca y es tan bueno y tan rico que alguien te haga cariño aunque no lo conozcas."

"Entonces él habernos dado cuenta de eso también nosotros hicimos un cambio y dentro del curso cuando nos saludamos, el abrazo es más cálido, es más prolongado también." "Entonces hubo un cambio en eso, en los cariños."

"Eramos hartos y la profesora supo manejarnos"

"Yo creo que su calidez siempre y en sus momentos decía lo que pensaba y lo que le molestaba; por ejemplo que llegaran al segundo bloque atrasados o que entraran y salieran de la sala o que comieran en la sala, ella siempre mantuvo una postura súper cálida abierta a todo, pero también ponía los puntos sobre las íes."

"Ella intervino súper tranquila, (la profesora) y tratando de que el conflicto no se frenara, que se tratara de concluir".

"Creo que estuvo bien, porque cuando los conflictos se frenan pueden convertirse en uno mayor de lo que entonces de alguna forma cuando sale a flote es porque hay alguna necesidad de una de las partes o de las dos de solucionarlo. Entonces si es posible darle un fin, yo creo que es mejor."

"La profesora decía que a ella le gustaba mi trabajo porque yo siempre estaba en el aquí y el ahora y trabajaba en eso."

"Lo que más me gustó fue como la profesora llegó al taller; creo que nos sentimos todos con harta confianza de compartir aunque no todos, incluyéndome contábamos todas nuestras experiencias; pero por parte de ella hubo súper buen manejo, súper amorosa, súper cálida. Entonces había muchas personas que eran sumamente tímidas y que se pudieron abrir, pudieron compartir y ella de una u otra forma, si bien es cierto el taller no es tan teórico

es más práctico, ella igual nos enseñó varias cosas. Como por ejemplo al principio cuando nos tocaba hablar, ella nos corregía cuando teníamos que hablarle a otra persona, para hablarle directamente; eso nos ayudaba a tener una comunicación más personal".

Entrevistada 2, Silvia 41 años:

"Además conocí a los chicos con los que no había conversado nunca, que no había tenido mayor relación con ellos; me interioricé de los problemas que tenían, de cómo se las arreglaban para estudiar, ellos también me conocieron a mí, entonces la experiencia desde ese punto de vista fue muy rica".

"Sí, los ejercicios (dinámicas) aportan a que la persona baje las defensas que tiene".

"A los veinte años tienen murallas alrededor y hemos esquivado la mirada, hemos esquivado el abrazo, el gesto... entonces estos talleres te vuelven a hacer encontrarte con el otro y de manera de poder dar a otros y a ti misma. Son importantes".

"Ellos se soltaron (sus compañeros), se flexibilizaron se les hizo una apertura en forma individual... una apertura al otro."

"Algunos de ellos quieren seguir como psicólogos clínicos y necesitan saber oír, escuchar. Entonces si tu no eres capaz de escuchar a tus veinte compañeros

y decir que es lo que ocurre con ellos o te vas a la mitad o te paras, entonces Mmm... te está faltando algo. Falta sensibilidad que ahora dado la educación que tiene la juventud se da mucho".

"En muchas instancias se ha dado que he aplicado algunas de las técnicas del curso de Desarrollo Personal, algunas de las dinámicas de grupo y que han dado maravillosos resultados."

"Es que los problemas eran tan grandes que ese fue el problema. El tiempo era insuficiente. Además del taller de desarrollo personal, nosotros tendríamos que tener un psicólogo estable a lo largo de la carrera".

"Ponte tú por ejemplo el problema de mi papá, tanto darle vuelta en una clase; fue como dejar en desmedro a otros que también tenían una enorme cantidad de problemas".

"Me di cuenta, cuando una compañera que estaba ahí, fue asaltada y le tuvieron un arma puesta en la cabeza y ella no se quebró en ningún momento. ¡Se quebró después de una semana!" "Entonces eso era como para haber tomado lo de mi otra compañera también" "El tiempo era poco".

"La profesora es una persona que se nota muy empática, que se muestra abierta, muy convencida, muy atinada. Además tiene una actitud corporal, que cuando te oye ella cierra los ojos y asiente, entonces tu te sientes acogida".

"Lo hemos conversado con otros compañeros también y es la sensación de

acogida que ella te brinda la que te permite abrirte y desbordarte"

"Hay situaciones en que (los compañeros) no son capaces de dejarse fluir, situaciones en las que no son capaces de sentir algo."

"Les falta más imaginación, más imaginería, más creatividad."

"Lo bueno (de la sala), es que tuvimos calefacción en invierno. Lo negativo de la calefacción es que no te permitía oírte, Era tal el ruido que parecía que estábamos bajo la hélice de un avión."

"O teníamos calor o no oíamos nada. Es un lugar muy helado, muy húmedo, muy oscuro. Estábamos continuamente con esa luz artificial."

Entrevistada 3, Gladys; 19 años:

"El taller pudo haber sido mejor, pero la verdad es que no fui a todas las sesiones."

"Participé en todos los juegos, cuando teníamos que hablar aún cuando no siempre teníamos ganas la profesora siempre creo un clima para que nosotros."

"En el taller había gente que era más de piel, que le costaba expresar lo que le pasaba o lo que sentía. En ese sentido creo que pudieron haber más dinámicas porque a ratos era monótono."

"Cuando empezamos el taller estaba teniendo problemas familiares y la profesora dio ciertas instancias para ver quien quería trabajar ciertos temas o

no, y sí lo pudimos hablar, Fue bueno me di cuenta de diferentes opiniones, aprender a escuchar es súper importante."

"El problema que un familiar tiene problemas de alcoholismo, que no es completamente asumido. De hecho una de las principales causas de también ver como ayudarlo, por eso entré a psicología",

"A través de mis compañeros pude darme cuenta que yo creía que este problema era como yo lo veía, pero mis compañeros me dieron su opinión y lo vi desde otro punto de vista"

"En realidad la mayoría del taller hablamos de nuestros miedos de nuestros dolores."

"Me sirvió de mucho. Si de hecho pude hablarlo, si bien me dí cuenta que yo estaba errada en mi punto de vista, sí las cosas se podían arreglar"

"En relación a un problema emocional que estaba pasando cuando empezó el taller, también pude hablar de mí pololeo."

"La mayoría de nosotros ha pasado por procesos similares, entonces fue de mucha compañía." "Me escucharon y también me dijeron cosas súper importantes."

"Por ejemplo, que si yo aún no perdonaba no tendría por que haber estado otra vez con él, que era algo que debía decidir conscientemente."

"Pude desquitarme, desahogarme. Es que se creó un ambiente súper agradable."

"Si bien estaba un grupo que habíamos compartido antes, también había gente ajena, de otros años. Como que la pense un poco, pero eso pasó a segundo plano y fue mucho más importante él yo desahogarme."

"Pude darme cuenta de una u otra forma que sí me conocían.(sus compañeros)"

"A mí me sirvió que fuera gente conocida, porque tenía más confianza, sabía a quienes le estaba contando"

"Somos capaces de acercarnos unos a otros sin miedo".

"En cuanto a la cantidad de tiempo, no me pareció extenso"

"Tratábamos de cerrar una etapa primero antes de salir a recreo, para no interrumpir de manera brusca." "De nosotros nunca se retiró nadie antes."

"En cuanto a la sala era muy helada, tenía ruido entonces había personas que hablaban muy bajo y no se les escuchaba, menos cuando se prendía la calefacción."

Entrevistado 4, Juan, 21 años

"Me pareció súper enriquecedor el hecho de que el taller sea práctico, lo puse en la evaluación del taller.."

"Me pareció súper enriquecedor hacer dinámicas grupales, poder interactuar y como debilidades que yo encontré en el taller fue que muchas clases giraban en torno a una persona y su problemática... eso de repente nos inquietaba."

"El grupo era participativo, pero igual sentí que no se integraba todo el colectivo."

"Me gusta, porque se rescata a la persona, y se respeta al otro, o sea no se le impone nada. Y me gusta ese estilo y el hecho de que sé de espacio para poder hacer y decir más que en otras corrientes."

"Yo creo que en mi caso igual me sirvió una instancia grupal, pero igual creo que se deben hacer otro tipo de actividades que no puede centrarse en una sola persona"

"Cuando más se progresaba era cuando hacíamos trabajo colectivo, como por ejemplo cuando nos dividíamos en parejas y trabajábamos en parejas."

"Fue una de las cosas que yo creo que me sirvieron, el hecho de abrirme a esa experiencia" (contacto físico con sus compañeros de taller). " Más porque de repente soy muy racional. Como el único sentido que ocupo es la vista, entonces es súper rico interactuar en otra forma, que eso es posible." "Algunos interpretaron como toqueteo, pero yo no lo veo así.."

"Cuando compartimos en pareja, repercute el hecho de que cuando la persona con la que estoy, me conozca y que en esa dinámica nos abramos para conocernos un poco más."

"Lo encontré muy liviano, (el facilitador del taller) la paciencia que tuvo para no mandarnos a todos a la cresta cuando nadie habla" "que es algo que siempre

veo que pasa en grupo; nadie da una opinión si no empieza el de al lado."

"Eso escuché mucho, que mucha gente le decía a la profesora (o facilitador), que lo que más le gustaba era la capacidad que tenía ella, para sacar cosas..."

Entrevistado 5, Orlando 22 años.

"Yo encontré más fortalezas que debilidades, hubo cosas que mejorar, pero estoy de acuerdo con Juan en el hecho de que se le hubiese dado tanto espacio a una sola persona, se iba la clase en eso y había comentario de gente como que le daba lo mismo."

"Se pierde la necesidad de cada caso.. Uno toma el protagonismo y el interés se centra en una sola persona."

"(Sobre el contacto físico) A ciertos compañeros les daba como más placer."

"Pero muchas de las actividades que vivimos acá, yo ya las había vivido en el colegio o en retiros espirituales."

"Pero esto (el taller), ha sido una cohesión más afectiva."

"O sea el mismo ambiente que se va a dar en la sala de clases en el plano específico, se puede dar también fuera, con las personas o sea, sentado en la banca o en la micro. De hecho la conversación más rica la tuve con una compañera fuera de la clase."

"No se dio (hablar de su experiencia).Otros compañeros se tomaban nuestro tiempo para hablar."

"El facilitador me gustó bastante, el hecho de que no fuera teórico, de que no fuera jerárquicamente distinto a nosotros, el hecho de que no fuera directivo."

"Facilitaba, justamente el hecho de mirarnos hacia adentro."

" En general hay algo que le cambiaría al taller, a parte de la cantidad de personas del grupo. La distribución de tiempos por ejemplo."

"El intermedio tiene que ser cuando ya todos hayan hablado y salir por último antes del término de la clase." "Tiene que ver más con un tiempo de grupo, del proceso que algo más."

4.2 Darse cuenta del mundo interior

Entrevistada 1, Ana:

"Mi experiencia de participación fue súper conflictiva, estaba agobiada, llena de muchos problemas personales, entonces fue complicado desenvolverme en el taller, contar mis experiencias y trabajar en eso con mis compañeros, compartir mis dolores fue súper complicado para mí."

"Yo creo que no estaba preparada para sacarlo para fuera o no me sentía lista o no quería." "En el minuto que yo tenía que hablar de mis experiencias, ahí había conflicto."

"Cuando trabajaba con las experiencias de mis compañeros, ahí no me costaba."

"Me emocionaba, fue muy impactante escuchar de mis compañeros experiencias que habían sido o que ya eran súper presentes y que eran súper fuertes para ellos."

"Entonces que ellos se abrieran y de una u otra forma yo viera que no quería hacerlo para mí era súper chocante." "De cierta manera me di cuenta que no quería participar en el sentido de decir que es lo que me estaba pasando."

"En un grupo chico me era más fácil, fluía más, pero fluía menos cuando éramos mas personas, contar intimidades me costaba, aunque yo soy súper buena para hablar".

"La mayoría se dejó fluir, pero yo en lo personal me considero una persona que controla *demasiado* las emociones."

"Es mi opción el que yo maneje mis emociones. No es tan solo un mecanismo de defensa, es una forma de vida", "Porque es lo que me hace menos daño"

"Pero a lo largo del tiempo, también me di cuenta que es dañino para mí porque yo necesito botar, o sea, no puedo manejar siempre las emociones y creerme la súper mujer."

"Me di cuenta que manejo mis emociones en el sentido de no fluir, pasarlo siempre por lo racional. De reprimirla y ya al pasarlo a lo racional se enfría, entonces es un mecanismo". "No lo llevo siempre; con la gente que me confío o

que yo decido, el mecanismo suele desaparecer un poco, disminuye."

"A la mitad o un poco más del taller, me di cuenta que yo necesitaba fluir, principalmente que me iba a hacer bien a mí."

"Me fui dando cuenta que era bueno botar cosas sin tanto filtro."

"Yo he visto un cambio en mí específicamente en mi caso. Tiene que ver con decir más lo que me molesta, lo que no me gusta, definirme un poco más hacia fuera."

"Me fue bien con la relajación, creo que se logró el objetivo; no tuve problema para ponerme en contacto."

"En el día como que uno se va llenando de cosas, entonces con la relajación como que esas cosas más triviales se iban, entonces quedaban las cosas más profundas."

"Cuando uno podía escucharse más ese día andábamos como en la nube 58, Entonces era bueno."

"No incorporé la relajación a lo cotidiano, pero las cosas que me gatillaban dentro del taller, afuera las pensaba y las trabajaba a mi manera, no con relajaciones."

"En cuanto a yo compartir mis experiencias, era súper reacia entonces encuentro que el taller me sirvió para eso, para yo poder comunicarme y para que los otros me conocieran más."

"Me di cuenta de algo que desde hace mucho tiempo estaba dando algún tipo de indicadores en mí, que yo no estaba escuchando; pero me di cuenta de que la vehemencia, con ese ímpetu que yo quiero salir para afuera y botar todo, no lo estaba haciendo bien. Porque estaba siendo violenta."

"Casi toda mi vida he sido mediadora en mi casa. Entonces me di cuenta que eso me hacía mal y que yo también necesitaba dar mi opinión y no siempre estar intercediendo por los demás."

"Llegó un minuto que colapsé y empecé a salir hacia fuera violentamente, no de la mejor forma."

"Pero cuando salí comencé a darme cuenta que tampoco era mi forma de ser porque mi naturaleza es ser pasiva (pacífica), entonces cuando me di cuenta que no estaba siendo consecuente con lo mío, entonces de alguna forma me centré un poco. El taller me ayudó mucho, me di cuenta que era bueno que yo saliera hacia fuera, pero que esa forma que había elegido no era la mejor, por que igual me hacía daño o sea salía hacia fuera pero me sentía mal por la forma."

Yo creo que personalmente a mí me motiva mucho la corriente humanista, entonces por lo mismo yo creo que soy mucho de contacto, no soy muy estructurada, me motiva esta corriente."

Entrevista 2, Silvia:

"Me di cuenta de que yo no comprendía la importancia de tener un grupo, al que tu llegaras y en el que pudieras volcar tus inquietudes." "O sea el sentimiento de ser como uno."

"Aunque no lo dije en el taller buscaba encontrarme conmigo, para descubrir él por que de mi sobre peso." "Lo pensé y el taller me respondió de varias maneras."

"Eso arrojo que la figura que estábamos trabajando en esos momentos tenía varias características relacionadas conmigo. Tejedora, cuidadora, criadora, protectora en exceso tratando de no serlo." "Siempre viendo en perspectiva el peligro que puede haber."

"Siempre a la distancia, desde arriba para que no me pillen desprevenida."

"Como consecuencia del taller, me di cuenta, primero que necesito un grupo de apoyo. Porque en lo familiar siento que todo recae en mí, entonces de repente siento mucha opresión." "El grupo lo siento como una manera de liberar tensiones, de contarle a alguien más lo que me está pasando, la carga que uno lleva, ¡más bien que yo llevo!"

"Me di cuenta también que necesito oír y que me oigan, necesito sentirme formando parte de algo más grande."

"Además descubrió él porque de mi gordura, porque al hacer una introspección al inicio de las sesiones nos relajábamos y tratábamos de sentir cosas. Y en esa situación fue que yo dije esto es una carencia afectiva." "Una carencia afectiva de pareja."

"El taller es importante no tanto para aprender como hacer que *otros* se desarrollen, sino como para que *nosotros* nos desarrollemos."

"Yo tengo una postura frente a la vida, que es así, una disposición abierta. A aprender siempre cosas nuevas." "Entonces no me cierro a ninguna posibilidad."

"Tampoco sabía que me gustaba pintar, entonces comencé a pintar cajitas Bagüer y ese ahora es mi momento de relajo."

"Para mi creatividad es dejar fluir tu ser interno. Dejar que tu yo realmente fluya. Tu sientes que fluye como un río."

"Porque muchas veces te asombras de ti misma."

Entrevista 3, Gladys:

"Me di cuenta de que para mí aprender a escuchar es súper importante".

"Me di cuenta que era algo que yo creía, que mis padres no querían estar juntos o que estaban juntos por mí." "Que según yo veía así."

"Me sirvió mucho oír las opiniones de mis compañeros en este sentido, para darme cuenta que yo sentía que todo lo que se esperaba (por parte de la familia) estaba en mí."

"Me sentí súper acogida, con mucha protección."

"De los más cercanos y también de la profe, en ser capaces de acercarse y ver como estaba. Me sentí súper". "Con eso me sentí súper apoyada."

"Me dio otra vista del problema, si bien yo estaba errada en mi punto de vista, si las cosas se podían arreglar."

"El taller me dio formas de enfrentar mi situación y también de no quedarme callada" "O por lo menos de darme cuenta que estaba ahí el problema. Y conversarlo"

"Uno cuenta las cosas y omite partes, omite lo que está sintiendo. La rabia o las ganas de llorar. No lo reprimí para nada."

"Por lo menos de mí la parte emocional es muy importante, que eso me desestabiliza completamente." "Cuando no estoy plena me afecta en mi concentración entonces yo creo que eso puede ser un bastón para apoyarme."

"Luego del taller me di cuenta que ahora somos capaces de acercarnos unos a otros, sin miedo." Existe más confianza y comprensión entre nosotros."

"Existe una capacidad en el grupo de criticar el trabajo del otro sin pelos en la lengua."

"Era muy bueno empezar la semana conectándose, ya que de esa forma cargábamos energía." "Es muy relajante tener esa instancia para detenerse."

"Medí cuenta de mi carencia de padre."

Entrevistado 4, Juan.

"Igual a mí me sirvió para trabajar mi capacidad de escuchar, pero siento que cuando es una instancia grupal tiene que ser distinta a la psicoterapia individual."

"Costó mucho pero de repente yo me ponía en el lugar de los demás..." "se producían estas ganas de no estar aquí o ansiedad tal vez por irse."

"Yo lo aproveché bastante, de hecho estoy mencionando los aspectos negativos del taller pero en general me gustó mucho y me sirvió bastante."

"Uno quería una instancia más para compartir, para mirarse para adentro. Más para eso."

"Una de las primeras que hice, (dinámica de los secretos) ha sido una de las más significativas para mí."

"Yo me recuerdo de las experiencias de contacto físico, algunas como que me sirvieron y otras como que me causaban un poco de lata hacerlo, porque yo no soy de mucho contacto físico."

"Y en mi caso he experimentado que cuando uno se enfrenta a determinada

actividad en mi caso he experimentado que cuando llego con una cierta actitud de no abrirme a la experiencia, como cerrado, no son en absoluto productivas, me cierro a escuchar, a entender y todo. Pero cuando vas con una actitud completamente distinta, es pero tremendamente provechosa."

"Me hubiera gustado, (abrirse más a la experiencia) pero yo soy así.

" Lo que sí, hubo algún acercamiento, las primeras clases yo hablaba, pero después me quedé callado."

"A mí no me sacó nada(el facilitador), o sea conversé, hablé un par de veces al comienzo, que yo sentí así, porque a mí no me sacó nada y quizás porque yo me cierro, entonces no me sacó nada..."

"Y en general tengo una serie de hipótesis negativas de mí mismo en cada cosa."

"Logré a través del taller el hecho de considerarme mejor, digo de tener que estar continuamente reforzándome externamente, en mis actitudes, para contradecir hipótesis negativas de mí mismo, por ejemplo el hecho de tener que ser una persona participativa, conversadora, etc. Para que no me digan que soy así o esa."

"En el fondo he aprendido como a desligarme de eso y hacer lo que realmente quiero hacer y eso. Pero es 100% liberador, pero siento que estoy en proceso todavía."

Entrevistado 5, Orlando

"Yo volvería con entusiasmo, porque me gusta, (el taller), personalmente no me sirvió mucho, pero creo que es una buena instancia para la gente que lo necesite, que está pasando por un momento determinado de su vida y que necesite desahogarse"

"De hecho las únicas veces que me abrí fue cuando hicimos dinámicas en las cuales había que conversar con una o dos personas, pero cuando volvíamos a todo el grupo fue muy poco lo que hablé" "creo que no lo aproveché bastante"

"Yo tampoco soy de mucho contacto físico"
en actividades grupales yo me cohibía.."

Darse cuenta de la fantasía

Entrevistado 1, Ana

"Yo creo que fue súper significativo para todos... hacerse cariño, reconocerse."

"Nosotros queramos o no tenemos que vernos de aquí a 4 años más y entonces va a haber una evolución, cambios buenos o malos. No importa pero van a existir cambios entre nosotros."

"Creo que cuando los conflictos se frenan pueden convertirse en uno mayor de lo que es, entonces de alguna forma sale a flote y es porque hay alguna

necesidad de una de las partes o de las dos por solucionarlo. Entonces sí es posible darle un fin, yo creo que es mejor."

"Yo esperaba eso; que compartiéramos un día, no solo compartir dolor, no hacernos cariño, también como trabajo algo más lúdico, como saliéndonos del papel de profesor y alumno."

Entrevistada 2, Silvia

"Yo era la araña en esos momentos. Eso arrojó claro que la araña tenía varias características relacionadas conmigo. Tejedora, cuidadora, criadora de bebés, protectora en exceso, tratando de no serlo..."

"Tratando de tener una perspectiva más allá, para tener toda la panorámica, para que nada la pueda molestar."

"Tenía que conocer el mundo exclusivamente a través del tacto, del oído, como se desarrolla esa otra parte tuya..."

"Una carencia afectiva de tu pareja; no es una carencia afectiva que venga de otras personas de la familia.."

"Siempre cabe la posibilidad de que algunos de tus compañeros con los que vas a seguir formando parte de un curso, conozcan algo que tú no quisieras que supieran.."

"Creatividad es dejar fluir tu ser interno."

Entrevistada 3, Gladys

"Era peor quedarse con la pregunta de eso me di cuenta, era peor estar siempre con la pregunta de que sí o que no."

"Quizás si llenaría mi parte de carencia de padre, (reconoce eso como una necesidad) porque si bien ha estado en la casa siempre, no es una persona muy expresiva."

Entrevistado 4, Juan

"Si yo me ponía en el lugar de los demás, igual como que de repente había algunas caras.." "como me pasó a mí con otras personas"

"Igual hay una identidad de grupo que se refuerza en el taller".

"porque estaban los grupos hechos, entonces hacían los masajes, hacían cariño, les seguían los contornos..."

Entrevistado 5, Orlando

"Le cuento más cosas a gente que no conozco.."

"en actividades grupales yo me cohibía"

"Que tantas personas querían habla..." "yo no tengo tanta necesidad, yo tengo con quien conversar." "Entonces si las personas quieren hablar, les doy la palabra a ellos."

Creatividad es algo tenemos, no solo los seres humanos, también los animales, para experimentar, para hacer algo que no está."

"Esa capacidad de enfrentar y hacer algo que no está, está en todos los seres humanos."

4.3 Análisis interpretativo del mundo exterior:

Los participantes manifiestan que la posibilidad de compartir sus experiencias al interior del grupo provocó gran impacto en ellos y que esta actividad de taller logró estrechar lazos entre compañeros de curso, como también influyó para que logaran una mayor comprensión de las experiencias del otro, además el trabajo de grupo para propósitos académicos en otros ramos también se vio beneficiado, debido a que la comunicación se hizo más directa, espontánea y franca; según manifiestan los entrevistados. También lograron detectar necesidades de las cuales hasta ese momento no habían sido conscientes y tomaron decisiones en base a ese darse cuenta para modificar algunos hábitos y conductas.

En el caso de Ana, ver que sus compañeros contaban sus problemas fue un incentivo para que ella misma se atreviera a expresar sus emociones y vivencias; lo cual por cierto le produjo un gran alivio. También manifiesta haberse sentido contenida y apoyada. Se contactó con su propia necesidad de

"fluir", como ella llama a no frenar sus emociones, lo cual logró al percibir el alivio que les provocó a sus compañeros, esta posibilidad. El contacto con las propias emociones a partir de la expresión de las experiencias de sus compañeros, se manifiesta en la dinámica del taller.

En el caso de Silvia la experiencia de grupo provocó en ella el reconocimiento de sus carencias afectivas y una necesidad de pertenencia marcada. Detectó además la gran necesidad de una instancia para expresar sus emociones y sentir sé contenida por el grupo. De hecho manifiesta durante la entrevista que para ella es ideal un grupo de desarrollo personal permanente durante la carrera.

En el caso de Gladys, ella se dio cuenta a través de la interacción con el grupo y de las opiniones que escuchó de sus compañeros, que podía replantearse las formas de enfrentar y relacionarse, en el plano afectivo, tanto en su situación familiar, como de pareja. También se da cuenta de la importancia de aprender a escuchar, para beneficio de elaborar sus emociones como también la reconoce como potente herramienta en el ámbito profesional.

Todos concuerdan en que la profesora tuvo un papel decisivo al momento de expresar sus problemas. Todos concordaron que logró crear un clima de confianza y manifestaron sentirse apoyados sin ser presionados a contar sus experiencias. Por momentos el grupo juega un papel catártico para sus integrantes. Reconocen además la importancia de la asistencia y puntualidad

durante la actividad, como para dar continuidad al proceso tanto interno como externo. Manifiestan que las inasistencias sí influyeron en la comprensión de los procesos que observaron en sus compañeros.

La importancia del trabajo corporal y de relajación también fue reconocida como un factor influyente en sus procesos emocionales, tanto al momento de tomar contacto consigo mismo como también reconocieron las mínimas oportunidades que se presentan en su vida cotidiana de disponerse a una actividad similar. De hecho una de ellas reconoció que si bien no adquirió el hábito de relajarse a menudo, sí los temas que surgieron en la actividad de taller fueron material de trabajo permanente.

Aún entre los integrantes varones que demostraron una actitud más distante respecto de su participación, en el sentido de expresar sus vivencias y emociones, reconocen que esta actividad les sirvió para aprender a escuchar, característica importante para su formación profesional.

Todos ellos concuerdan en que la participación de la facilitadora del taller, (Profesora) fue la adecuada y que logró crear un clima de confianza al interior de la actividad. Lo anterior repercute en un acercamiento entre los participantes, aún después de terminada la actividad, y durante los días sucesivos.

Sin embargo las condiciones de la sala, atentaron contra la posibilidad de toma de contacto con las sensaciones; ya que por momentos expresan que

hacia mucho frío, había sensación de humedad en el ambiente y era muy oscura ya que faltaba luz natural.

Solo un integrante dijo que este último aspecto no le influyó, sin embargo llama la atención que no era el mismo, muy activo dentro de la actividad.

4.4 Análisis interpretativo del mundo interior

En esta dimensión se hace más preciso el reconocimiento de emociones y necesidades del mundo interno, privado. Se puede apreciar la emergencia de contradicciones en el discurso de los participantes, lo cual refleja a nuestro parecer, la pugna interna entre instancias extremas. Entre emoción y razón y entre necesidad de expresión y conservación de integridad, como fue el caso de Ana, ella reconoce sus emociones violentas y también detecta los factores que potencian dicha agresividad. De esta manera, tomar decisiones en relación a modificar conductas que siente que la dañan.

Por otro lado Silvia, toma conciencia de la relación que tiene sus sobre peso con sus carencias afectivas y además se da cuenta de rasgos de su carácter de los que antes era consciente de manera un tanto difusa. Por ejemplo de ser sobre protectora en el plano afectivo con sus hijas, con sus padres, con su marido. Por tanto se da cuenta que la presión que siente como resultado de esta actitud la vivencia como aplastante.

Orlando y Juan, quienes tienen en común aparte de ser varones, la característica de tener una actitud más pasiva, incluso en la búsqueda de intervenir en las actividades en que se propicia la expresión de emociones y contacto físico, reconocen que es una característica que impide su desarrollo creativo y que es un factor a considerar en relación a su desarrollo personal y de conciencia tanto interna como en lo externo.

5. Conclusiones

A través de la presente investigación podemos concluir que la actividad de taller de Desarrollo Personal de Orientación Humanista, que se impartió durante el segundo semestre del año 2004, para alumnos de psicología, a tenido los siguientes resultados, respecto del impacto que provoco en el desarrollo de la creatividad entre sus participantes:

Esta actividad ha sido diseñada contemplando el aspecto existencial, es decir enfatizando la experiencia directa de sus participantes.

De los antecedentes reunidos a través de las entrevistas en profundidad podemos desprender que al inicio de la actividad los alumnos presentan algunas inhibiciones para expresar sus emociones y aún de dar sus opiniones. Sin embargo esta situación conforme se van desarrollando las distintas dinámicas, paulatinamente, va derivando a un clima de mayor confianza, como resultado de la interacción entre los participantes y de las intervenciones reconocidamente oportunas de la profesora a cargo de la actividad. Los alumnos llegan a tomar contacto con sus propias emociones, a través de oír el relato de las vivencias de sus compañeros. De esta manera aparentemente indirecta, toman contacto con su mundo interno y con los asuntos inconclusos que portan hasta ese momento. Lo anterior parece gatillar un proceso autorregulación que se manifiesta en cambios de opinión y de conducta respecto de su propia problemática. De manera natural logran integrar nuevos puntos de vista respecto de asuntos que

los habían afectado por un tiempo considerable. En algunos casos como el de Ana desde su niñez.

También pueden darse cuenta en este proceso de necesidades de las que hasta ese momento no habían sido completamente conscientes. Esto se manifiesta tanto para sí mismo como también en relación a su entorno, es decir necesidades en el plano familiar, afectivas y de su formación profesional.

La oportunidad que les proporciona el taller de tomar contacto con sus sensaciones, y sobre todo de darse un tiempo exclusivamente dedicado a esta tarea, a nuestro parecer induce a los alumnos a lograr tomar conciencia de necesidades en el plano físico, emocional y cognitivo.

Al parecer los varones tienden según esta pequeña muestra, a contactarse en primera instancia con lo cognitivo. Tal vez como un mecanismo defensivo culturalmente asimilado.

Se puede percibir con claridad, en estos relatos, algunos aspectos que según nuestro marco teórico, dificultan la integración y por tanto, el fluir de la creatividad, como sería el perfeccionismo que se refleja la relación de algunos participantes con su entorno familiar, en actitudes de sobreprotección de las que se hacen conscientes durante las dinámicas de la actividad. Como es el caso de la imagería con animales.

.En momentos en que surge también la evitación, los participantes manifestaron que pudieron darse cuenta de las situaciones que evitaban y lo que provocaba dicha actitud.

Al parecer estas situaciones fueron cambiando a través de los días, traduciéndose en cambios de conducta y un accionar conciente para trascender los límites auto impuestos.

La importancia de vivir el momento presente fue un aspecto que los alumnos declaran haber asimilado como un aporte en su desarrollo personal y profesional. Lo mismo sucede con aprender a escuchar, que se traduce en escucharse a sí mismos y a sus compañeros de actividad. Lo anterior sin duda conduciría a quienes participan de esta muestra a responsabilizarse por su propio crecimiento. Por tanto consideramos que el taller de desarrollo personal fue un aporte para lograr un avance en el desarrollo de la creatividad para estos alumnos y posiblemente para los demás integrantes de la actividad. El grupo en nuestra opinión, actúa como impulsor y refuerza el proceso, ayuda a que tomen nuevas y mejores decisiones, crea condiciones para que las personas creen nuevas actitudes y conductas.

Estamos consientes de que la metodología usada es perfectible, sin embargo, creemos que es un inicio para la profundización en el ámbito experiencial y vivencial de las materias abordadas.

6. Bibliografía

- ❖ Allport, G. "La Personalidad", su configuración y desarrollo. Editorial Herder, Barcelona, España. 1986.
- ❖ Abrezol, R; "Sofrología, el poder de la conciencia dominada". Ediciones Robinbook, S.L. Barcelona; España. 1996.
- ❖ Bardin, Laurence; "Análisis de contenido". Ediciones Akral. Madrid, España. 1986.
- ❖ Castanedo Celedonio, "Terapia Gestalt", Editorial Texto, San José de Costa Rica. 1983.
- ❖ CPU (Corporación de Promoción Universitaria) Estudios Sociales N°70; "Hacia un perfil empírico de la persona creativa en estudiantes de pedagogía", 1991.
- ❖ CPU. Estudios Sociales N°76; "Métodos para el Desarrollo de la Creatividad"1993
- ❖ CPU; "Desarrollo de la Creatividad" 1989.
- ❖ CPIP; (Centro de perfeccionamiento, experimentación e investigaciones pedagógicas); "Creatividad, autorrealización y Escuela", Santiago. Chile;1987.
- ❖ Csikszentmihalyi Mihalyi; "Creatividad. El flujo, la psicología del descubrimiento y la investigación". Editorial Paidós; España. 1998.

- ❖ Davis, G.A., Scott, J. A.; "Estrategias para la Creatividad"; Editorial Paidós; Buenos Aires, Argentina; 1992.
- ❖ Latner, J. "Fundamentos de la Gestalt". Editorial Cuatro Vientos. Santiago, Chile 1972.
- ❖ López, Ricardo; "Prontuario de la Creatividad", Editorial Bravo y Allende; Chile 1999.
- ❖ Lowen, Alexander. "Bioenergética". Editorial Diana. México. 1975.
- ❖ Maslow, Abraham H. "La personalidad Creadora"; Editorial Kairos; 8º Edición. España; 1993.
- ❖ Rogers, C.; "El proceso de convertirse en persona"; Editorial Paidós. México; 1997.
- ❖ Rodríguez, G.; García, Edo.; "Metodología Cualitativa". Editorial Aljibe; Málaga; España. 1996.
- ❖ Schnake, A.; "Los diálogos del cuerpo. Un enfoque holístico de la salud y la enfermedad". Editorial Cuatro Vientos, Santiago de Chile, 1995.
- ❖ Stevens, J.O.; "El darse cuenta, sentir, imaginar, vivenciar". ;Editorial Cuatro Vientos. Santiago, Chile. 2001.
- ❖ Taylor y Bogdan; "Introducción a los métodos cualitativos de investigación. Ediciones Paidós. España. 1994.

- ❖ Tesis para optar al grado de Psicólogo; Universidad de Chile; "Por sus obras los conoceréis"; Prof. Patrocinante Cristian Cortés; 1998.
- ❖ Tesis para optar al grado de psicólogo de la U.A.H.C.; "La Orientación Humanista Centrada en la persona como respuesta a los objetivos transversales planteados por la reforma educativa en la Educación Media". Profesor Guía, Pablo Lazcano P.
- ❖ Zinker. J. "El proceso Creativo en la terapia Gestáltica". Editorial Paidós. México.1997.
- ❖ web: [www.http://amigomed.edu.co](http://amigomed.edu.co)
- ❖ web: [//www.practicasgrupales.com.ar/](http://www.practicasgrupales.com.ar/)
- ❖ web: <http://www.biopsychology.org>

A N E X O S

ENTREVISTAS PARA EVALUACIÓN DE TALLER.

Ana (14 / 07/ 04), 21 años

¿Cómo fue tu experiencia en el taller de desarrollo personal?

R: Mi propia experiencia fue como súper conflictiva porque de una u otra forma durante el semestre me he visto súper agobiada, llena de muchos problemas personales, entonces para mí fue súper complicado desenvolverme en el taller, contar mis experiencias y trabajar con eso con mis compañeros como compartir mis dolores y ese tipo de cosas fue súper conflictivo para mí.

¿Te complico que fueran compañeros y no gente NN?

R: No me complico, yo misma me complique por que yo misma no quería compartir mis experiencias.

¿Pero por que eran compañeros?

R: No por que yo creo que no estaba preparada para sacarlo hacia fuera o no me sentía lista o no quería, entonces ahí se armo el conflicto por que de hecho las veces que participe fui súper participativa compartí mucho con mis compañeros pero con sus experiencias, trabajamos más con sus experiencias. Ahí no me costaba, en el minuto en que yo tenía que hablar de mí ahí había conflicto.

¿Que te pasaba con las experiencias de ellos, cuando ellos se metían en el tema?

R: Me emocionaba fue como muy impactante escuchar de mis compañeros experiencias que habían sido o que ya eran súper presentes y que eran súper fuertes

para ellos, entonces que ellos se abrieran y de una u otra forma que yo viera que no quería hacerlo para mí es súper chocante de cierta manera y yo me di cuenta conscientemente que no quería participar en ese sentido de decir que es lo que me estaba pasando porque yo veía en ellos que les hacía bien el contar sus experiencias, que salían desahogados, que se sacaban un peso de encima, que escuchaban las opiniones de los demás y que les contribuía a su problema entonces yo pensaba que al principio era un poco inconsciente el rechazo de no contar mis experiencias, pero ya al ver que a mis compañeros les hacía bien como el desligarse un poco, soltar el problema yo creo que ya era consciente el no entregarme el 100%.

¿Por la exposición que eso conllevaba?

R: Yo creo que si, en lo personal para mí siempre el contar mis experiencias cuando hay muchas personas significa para mí hiperventilarse entonces yo no me quería hiperventilar y lo guardaba para mí o para ciertas personas que yo seleccionaba.

¿Hacían trabajos en grupos pequeños?

R: No todo el grupo,

¿Todas las dinámicas fueron en grupos grandes?

R: Lo que pasa es que habían dinámicas entre dos personas y después se juntaban 4 personas cuando trabajamos más que nada la Gestalt, los miedos, dolores ese tipo de cosas de contar pero trabajamos igual todo el grupo que éramos igual como 20 personas y también contábamos nuestras experiencias ahí.

¿Al final?

R: O al principio de la clase.

¿Era para ti más difícil el grupo grande?

R: Sí.

¿Y en el chico?

R: En el chico no por que ahí uno seleccionaba la persona con la cual quería trabajar entonces de una u otra forma yo me pegaba a la persona que tenía más confianza o que conocía un poco más mi problema entonces me era más fácil, fluía más pero fluía menos cuando éramos más personas en contar las intimidades, en contar las cosas cotidianas no yo soy súper buena para hablar y expresarme pero en la intimidad me costaba fluir.

¿En el grupo chico al seleccionar tú podías abrirte un poco?

R: Claro me podía abrir un poco por que de una u otra forma sentía que no había presión por que sentía que yo podía escoger en el grupo grande me sentía un poco más presionada.

¿Cuándo no puedes escoger no fluyes?

R: O más que no fluir igual fluía pero había más filtro en el contar las cosas y en el soltar las emociones.

¿Nunca lograste abrirte a un tema?

R: ¿Un 100%? Mmm un gran porcentaje, ehhh no mucho pero yo creo que tiene que ver conmigo un poco porque yo vi. en muchos compañeros generalmente en la mayoría que si lograron fluir hartos entregarse hartos pero en lo personal yo me considero una persona que controla demasiado las emociones.

¿Té conflictua eso de que ellos se abrieran y tu no?

R: No porque de una u otra forma es mi opción, el que yo maneje mis emociones es mi opción y no es tan solo un mecanismo de defensa sino que es una forma de vida entonces si bien es cierto que puede ser un mecanismo de defensa por que es lo que me hace menos daño pero de una u otra forma el manejar las emociones también a lo largo del tiempo me ha llevado a darme cuenta que es dañino para mi por que yo necesito botar o sea no puedo manejar siempre las emociones y creerme la súper mujer.

¿Tu dices manejar las emociones en el sentido de no expresarlas?

R: De no fluir de siempre pasarlo por lo racional.

¿De reprimirla?

R: De reprimirla y ya al pasarlo por lo racional se enfría, entonces es un mecanismo. También eso generalmente no lo llevo con todas las personas, con la gente que me confío o que yo decido el mecanismo suele desaparecer un poco, disminuye.

¿Tú te propusiste un problema al inicio, como trabajar una cosa en particular?

R: Sí, no sé si tan al principio del taller como a la mitad o un poco más. Que fue darme cuenta que yo necesitaba fluir, una principalmente que me iba a hacer bien a mí.

¿Cómo fluir?

R: El no frenar tanto mis emociones, el no pasarlo tanto por el filtro racional.

¿Que te hizo sentir esa necesidad de fluir más?

R: Yo creo que tiene que ver un poco con que me fui dando cuenta que era bueno botar las cosas sin tanto filtro y lo vi dentro de mis compañeros y con las personas más cercanas de mis amigas que tenía al lado que al momento de salir del taller y al haber botado tanta emoción sin tanto filtro funcionaba un poco mejor dentro de la semana entonces su problema ya no era una carga tan grande.

¿Y viste cambios en ellos?

R: Sí vi cambios en ellos, yo creo que ese fue el objetivo y que de una u otra forma lo he ido trabajando y se ha ido modificando o sea yo he visto un cambio en mí específicamente en mi casa y con mi pareja que tiene que ver con decir más lo que me molesta, lo que no me gusta definirme un poco más hacia fuera.

¿Tú estas casada?

R: No.

¿Pero tienes parejas, vives con él?

R. Sí pero no vivo con él pero estamos juntos hace un buen tiempo.

¿Que edad tienes tú?

R: Yo tengo 21 años.

¿Por que elegiste este taller?

R: Sí tengo que ser bien honesta tengo que decir que no lo elegí yo cuando vine a tomar ramos el día que había hacerlo lo vi como parte de la malla y lo tome como ramo que yo pensaba que había que tomarlo no pensaba que era opcional y la mayoría de mis compañeros pensaba que era así. Entonces todos tomamos el taller pensando que era obligación que era parte de la malla.

¿Antes estaba la opción entre varias tendencias en la parte de psicodrama etc.

¿todavía es así?

R: No, ahora es obligación tomar algún tipo de taller de desarrollo personal independiente de la carrera es decir, si yo no lo tomaba en segundo tendría que haberlo tomado durante los otros años.

¿Y respecto del facilitador de la persona que guía el taller, tú la conocías de antes?

R: No yo no la conocía.

¿No habías tenido ramos con ella?

R.: No.

¿Y que te pareció las intervenciones, el manejo con la gente?

R: Creo que ella estaba súper acorde con la corriente humanista por que sí bien es cierto yo no termine el taller y no pude fluir un 100% la responsabilidad es mía pero de una u otra forma yo vi en ella y sentí en ella las ganas de que todos pudiéramos fluir de que todos pudiéramos compartir nuestras experiencias dolorosas y de que todos trabajáramos un poco en eso para salir del taller un poco más fortalecidos entonces yo vi en ella de una u otra forma la preocupación y de todos por todos.

¿Uds. Tuvieron relajación, ejercicios articulatorios?

R: Tuvimos relajación inductiva un poco generalmente antes de hacer un trabajo grupal o individual antes de ponernos en contacto con uno mismo o con la pareja que íbamos a trabajar había una suerte de relajación.

¿ Y eso consistía en poner atención al cuerpo?

R: Claro, eso consistía en acostarnos todos en el suelo con la luz apagada y solamente escuchar la voz de la profesora que inducía a la relajación que nos pedía ponernos en contacto con nuestro cuerpo con la emoción que veníamos trayendo del fin de semana.

¿ Con música?

R: No nunca hubo música.

¿ Y como te fue con eso?

R: Me fue bien no tuve gran problema para centrarme como para ponerme en contacto, creo que se logro el objetivo con la relajación.

¿Y notaste algún beneficio?

R: Sí por que antes de trabajar individualmente o en grupos o parejas con la relajación uno podía sacarse todo lo que traía de afuera como el pensar que en la mañana llegaste atrasado o que venias corriendo o que chocaste con la micro o que discutiste con el chofer cosas que no son tan significativas pero que de una u otra forma igual se van añadiendo a uno en el día y lo llevan llenando de cosas entonces ese tipo de cosas que son un poco más triviales como que se iban con la relajación entonces quedaban las cosas más profundas o a lo mejor no las cosas más profundas pero uno quedaba en un estado que podía centrarse en lo más profundo.

¿Tú sentías que subía tu nivel de energía que podías concentrarte mejor después en estudio o rendías mejor?

R: Sí, en el ramo sí pero me ocurría que cuando teníamos un trabajo y teníamos este tipo de trabajo; hablo por mí y por la mayoría de mis compañeros del taller y lo comentábamos al salir del taller; quedábamos todo el día como etéreos, como idos pensando cosas poco cotidianas y de repente en las mismas clases que teníamos del taller que eran más densas estábamos como en otra como conectados con uno mismo y bien por que hace falta estar así.

¿Si por que uno generalmente anda desconectado?

R: Claro todo el día anda pensando en lo que tiene que hacer en miles de cosas menos en uno entonces a la salida del ramo; no digo que siempre que todos los mates pasaba

pero cuando uno podía escucharse más ese día durante todo el transcurso del día andábamos más no tan a ras de tierra andábamos como en la nube 58. Entonces era bueno.

¿Y al día siguiente?

R: Si no tenía un impacto tan grande nos salíamos de eso y al día sgte. Seguíamos funcionando como siempre.

¿Incorporaste algo de eso de las relajaciones?

R: No incorpore nada así como para que yo lo hiciera en mi casa pero si las cosas que me gatillaban dentro del taller afuera del taller las pensaba y las trabajaba a mi manera no con relajaciones.

¿En que horario tenían el taller Uds.?

R: Los días martes como de 9:30 hasta como las 12:00hrs.

¿Y había un intermedio?

R: Había un intermedio como de 20 minutos.

¿Cómo les quedaba ese intermedio? ¿Les costaba retomar? ¿Mucha gente se iba?

R: No nadie se iba creo que eso hablaba súper bien del ramo por que yo no veía un aburrimiento lo que sí como el taller era tan temprano generalmente las personas llegaban al segundo bloque particularmente para mi curso era el único día que nos teníamos que levantar temprano por que todos los otros días entrábamos de las once en adelante.

¿Y tres horas no se les hacía muy largo? ¿Que hacían durante ese rato?

R: Conversar de repente se nos hacía poco, había una niña que tenía el papá súper enfermo y otras que tenían problemas súper complicados y de una u otra forma ocupaban el taller para botar todo eso entonces media hora cuarenta minutos fácil hablando esa persona desahogándose, llorando y los demás estábamos escuchando compartiendo.

¿Y se daba natural alguien expresaba y se iba por ahí?

R: Si o sea siempre la profesora llevaba la dirección del taller preguntaba nunca obligo a nadie a hablar pero si generalmente cuando uno esta en grupo por vergüenza o por abc motivo cuando se da oportunidad para que alguien hable abiertamente generalmente pasa como mucho rato para que alguien se decida entonces la profesora iba nombrándote por tu nombre, se sabía todos los nombres, e iba nombrando para ver si esa persona quería compartir algo de su fin de semana o alguna experiencia entonces si la persona decía que no se pasaba a otra hasta que en una oportunidad alguien de las personas hablara.

¿Habían silencios largos al principio?

R: Al principio un poco cuando se pedía participar abiertamente habían silencios largos por eso la profesora tomo la opción de ir delegando y pidiendo la palabra nunca con presión pero sí como dirigiendo para aprovechar el tiempo por que se perdía tiempo con esos silencios.

¿Cómo eran las condiciones de la sala por ejemplo hacía frío era oscura?

R: Las condiciones de la sala yo creo que es la mejor sala que podríamos haber tenido por que era alfombrada para tirarnos en el suelo para hacer los ejercicios con calefacción con estufa cuando lo requeríamos nada de ruido o sea entrábamos a la sala y nos desconectábamos de lo que estaba pasando en la universidad.

¿Los ejercicios tú dices de inducción?

R: Sí muchas veces teníamos que a parte de la relajación de acostarnos en el suelo y centrarnos un poco más en nosotros también había ejercicios en los cuales teníamos que darnos cuenta de la presencia del otro y caminar en la sala y tomar contacto con los que estaban al lado, si habían ganas de abrazar a una persona hacerlo o de tocar a otra hacerlo o de decirle algo.

¿Un poco lo que se hizo al cierre?

R Claro más o menos.

¿Y siempre con la luz apagada?

R: Generalmente con la luz apagada, habían instancias también de acercarse a diferentes personas y hacer un trabajo de pareja pero ojalá no con la persona más cercana sino con las personas que no se tiene mucho contacto y hacerse cariño y como reconocer al otro, eso yo creo también que fue súper significativo para todos.

¿El hecho de tener la luz apagada te da más tranquilidad?

R Es más tranquilidad claro pero como no hay mucha confianza el echo que este la luz apagada es como no se ven todos muy bien es como más abierto.

¿Cómo que inhibe menos?

R: Claro como más libertad.

M: **¿Tu tienes más amigos dentro del curso?**

R: Si.

M: **¿Amigos, amigos como yuntas?**

R: Sí

¿Cómo cuantos?

R amigos casi todos pero yuntas como 5.

¿Pero en general tienen buena relación?

R Sí en general tenemos buena relación entre todos.

¿Y después del taller notaste alguna diferencia entre la relación que tenían antes a la relación de ahora?

R: Yo creo que nos hemos abierto más a decirnos las cosas que nos molestan a ser como más honestos por que generalmente lo hemos notado en cuanto a hacer trabajos por que al hacer trabajos en grupo a sido súper complicado en el sentido de llegar a un punto en común en diferentes opiniones por que tiene ser una sola opinión la que quede plasmada en el papel y son 4 o 5 personas que piensan distinto entonces es conflictivo y generalmente se dejaban pasar los conflictos las problemáticas las molestias como para hacer un bien común al trabajo pero en realidad nos dimos cuenta de que no era así, nos dimos cuenta de que al finalizar el trabajo y esconder las

molestias al final no quedaban ganas de trabajar nuevamente con esas personas o habían prejuicios entonces optamos por decirnos las cosas.

¿ O sea mejoraron las relaciones?

R Mejoraron las relaciones y nos conocimos más y yo creo que como una opinión personal de una u otra forma este taller en lo que me sirvió a mí y a mis compañeros que lo conversamos mucho fuera del taller es a definirnos un poco más.

¿En que sentido?

R: En definirnos un poco más exteriormente en mostrarnos un poco más.

¿ En tomar como una postura?

R: En tomar como una postura ya sin doble estándar en cuanto a opinión, en cuanto a lo que no nos gusta no nos parece y de alguna forma eso nos a llevado a que la comunicación entre nosotros sea súper buena porque se ha producido una suerte de que los pares se junten con sus pares.

¿ Como?

R: Que al demostrar uno al externalizar un poco su postura queda definido al ojo de los demás como uno es mas precisamente no tan ambiguo como al principio entonces de una u otra forma entonces hay personas que se han desligado y se han juntado con otras y se han ido con sus pares.

¿Y eso no provoca un conflicto?

R: No ha sido súper abierto y súper bien aceptado por que lo hemos aceptado por que nos hemos dado cuenta que trabajamos mejor nos hemos comunicado mejor y nos

hemos relacionado mejor, entonces como grupo curso seguimos siendo súper unidos nosotros nos caracterizamos como clan aunque hay amigos bien definidos como clan en el recreo todos juntos si salimos a un carrete todos juntos no hay grupos yo que tengo mis yuntas puedo compartir con otras personas o sea no es algo con tantas clasificaciones aunque igual las hay pero hay una comunicación súper buena y yo creo que el taller aportó mucho eso.

¿Y tú crees que es mejor así con gente conocida que tuvieran vínculos o puros NN?

R: No yo creo que es mejor así por que los puro NN después pierden comunicación no tienen ninguna actividad en común, nosotros queramos o no tenemos que vernos de aquí a 4 años más entonces va haber una evolución cambios buenos o malos no importa pero van a existir cambios entre nosotros.

¿Y de hecho ya se reflejan?

R: Claro, entonces cuando hay puros NN los cambios que pueden haber o el desarrollo de las personas es solo dentro del taller pero los NN salen de la sala y toman distintos caminos pero nosotros igual tomamos distintos caminos cuando vamos a nuestras casas pero nos tenemos que ver de lunes a viernes durante todos los meses durante 6 años entonces yo creo que es necesario hacerlo con gente que se conoce y que va a tener una rutina más o menos seguida por que ahí si se ve el cambio se ve el desarrollo y ahí yo creo que el taller puede influir más en la vida de esas personas.

¿En que te aportó a ti más en cuanto a tus temas?

R: En lo que ya dije de la comunicación, de comunicarme más por que yo me considero una persona que soy una muy buena escucha de hecho mucha gente se acerca a mí a pedirme una opinión soy como “valorada socialmente” para dar mi opinión no sé si eso es bueno o malo por que es súper riesgoso es una responsabilidad súper grande pero en cuanto a yo compartir mis experiencias era súper reacia entonces en lo personal encuentro que el taller me sirvió para eso para yo poder comunicarme y para que los otros me conocieran más.

¿El número de gente era mucho era poco?

R: Yo creo que era bueno por que no se diluía tanto y tampoco era tan chico, no sé no he tenido experiencia con grupos más chicos.

¿Porque de lo que yo he escuchado generalmente se trabaja con grupos más chicos pero depende cada grupo tiene una identidad?

R: No yo creo que tiene mucho que ver con la persona que guía con el líder del grupo o sea si ella no mantiene el control o si tiene un sistema de mantenernos atentos y unidos yo creo que se pierde eso de que somos muchas personas pero éramos hartos y la profesora supo manejarnos.

¿Que es lo que te gusto más de ella?

R: Yo creo que su calidez siempre y en sus momentos decía lo que le pensaba y lo que le molestaba por ejemplo que llegaran al segundo bloque atrasados o que entraran

y salieran de la sala o que comieran en sala, ella siempre mantuvo una postura súper cálida abierta a todo pero también ponía los puntos sobre las i.

¿Hubo momentos álgidos de roce en que hubo alguna confrontación?

R: Con ella ninguno entre nosotros sí.

¿Y como fue la intervención de ella?

R: Ella intervino súper tranquila y tratando que el conflicto no se frenara que se tratará de concluir.

¿Y que te pareció eso?

R: Bien, por que creo que cuando los conflictos se frenan pueden convertirse en uno mayor de lo que es entonces de alguna forma cuando sale a flote es por que hay alguna necesidad de una de las partes o de las dos partes de solucionarlo entonces si es posible darle un fin yo creo que es lo mejor.

M: ¿Cómo que dejo que siguiera su proceso?

E: Le dio curso a todo y el tiempo que era necesario.

M: ¿Y eso facilito esa situación?

E: Sí de todas maneras.

M: ¿Que conociste de ti misma?

E: ¿De mi misma? Me di cuenta de algo que desde hace mucho tiempo estaba dando algún tipo de indicadores en mi que yo no estaba escuchando pero me di cuenta de que con esa vehemencia con ese ímpetu que yo quiero salir para afuera y botar todo no lo estaba haciendo bien por que estaba siendo violenta.

M: ¿Tenias que moderar algo?

E: Si estaba siendo demasiado violenta.

M: ¿Lo notaste en el impacto de tus compañeros?

E: De mi familia por que generalmente mis mayores conflictos vienen de mi familia entonces durante mucho tiempo casi toda mi vida he sido demasiado mediadora en mi casa entonces me di cuenta que eso me hacia mal y que yo también necesitaba dar mi opinión y no siempre estar intercediendo por los demás.

M: ¿No siempre como de árbitro?

E: Claro o sea que mi opinión también contaba y que yo tenía que darla a conocer.

M: ¿Con quien vives tú?

E: Con mis padres y con mi hermana mayor que tiene 27 años y el carácter de ella es súper fuerte entonces de una u otra forma yo me veía opacada por el carácter de ella y yo asumí el rol de mi mamá que también es súper calmada, mediadora como nunca se enoja entonces mi hermana tiene el carácter de mi papá y yo de mi mamá.

M: ¿Tu papá es más impositivo?

E: Mi papá es más confrontacional entonces mi mamá trabaja todo el día y mi papá esta cesante hace mucho tiempo entonces es con el que más convivimos en la casa entonces yo llego y siempre hay una pelea con mi hermana entonces tengo que ir a la pieza de mi papá conversar un rato con él después con mi hermana hacer lo mismo y juntarlos para que se pongan en la buena pero después yo quedo mal.

M: ¿En que sentido quedas mal?

E: Quedo mal emocionalmente porque es un desgaste es agotador ser un mediador siempre.

M: ¿De repente no te dan ganas de llegar?

E: Claro, entonces lego un minuto que colapse y empecé a salir hacia fuera violentamente no de la mejor forma. Pero cuando salí comencé a darme cuenta que tampoco era mi forma de ser por que mi naturaleza es ser pasiva entonces cuando me di cuenta que no estaba siendo consecuente con lo mío entonces de alguna u otra forma me centre un poco, el taller me ayudo harto me di cuenta que era bueno que yo saliera hace afuera de una u otra forma pero que esa forma no era la mejor por que igual me estaba haciendo daño o sea yo salía hacia fuera pero después me sentía mal por la forma.

M: ¿Y ahora encontraste la forma?

E: En eso estoy, se para donde voy tengo que tratar de hacerlo sin dejar de guardarme las cosas pero manteniendo también ese papel de mediadora también siendo más pacifica que yendo al choque por que eso no me hace bien la violencia no me hace bien entonces tengo que hacerlo pacíficamente.

M: ¿Salir hacia fuera es expresar verbalmente?

E: Claro.

M: ¿Con gestos también, con abrazos?

E: Sí.

M: ¿Eso te es más fácil?

E: Sí yo soy más de piel que de decir entonces en una conversación que es súper (me pasa esto con mi pololo) difícil y estamos los dos súper enojados, enajenados entonces para mí antes de conversar para mí es esencial un abrazo antes o conversar tomados de la mano y de repente las personas no entienden eso por que tienen tanta rabia que no te dan ni la mano entonces es como yo en una esquina y tú en la otra y empezamos el round entonces yo soy más de eso de piel de contar.

M: ¿Y aquí lograste eso, el contacto?

E: Si también muchas veces se daba que una persona estaba muy triste y uno se acercaba y abrazaba o le daba la mano.

M: ¿Aunque no fueran tan amigos?

E: Claro me pasaba con gente de otros cursos y en la dinámica que fue cuando nos hacíamos cariño con otras personas comentamos todos después que fue súper bueno por que nos dimos cuenta que no nos hacemos cariño, casi nunca y es tan bueno y es tan rico que alguien te haga cariño aunque uno no lo conozca.

M: ¿Y eso no tiene que ver con no sentir?

E: No pues.

M: ¿Tiene que ver con una costumbre más que nada?

E: Sí pues. Entonces él habernos dado cuenta de eso también nosotros hicimos un cambio y dentro del curso cuando nos saludamos el abrazo es más cálido más apretado es más prolongado también.

M: ¿Cómo que lo disfrutaban?

E: Claro o de repente alguien esta apoyado en uno y uno le hace cariño en el pelo, entonces hubo un cambio en eso en los cariños.

M: ¿Cuándo tu tomaste este taller pensaste que te iba a aportar más en lo personal en lo profesional como para desempeñarte después? ¿Cuales eran tus expectativas?

E: Yo pensé que iba a ser solo en el ámbito individual.

M: ¿Y te aportó en tu formación profesional?

E: Yo creo que si por que personalmente a mí me motiva mucho la corriente humanista entonces por lo mismo yo creo que soy mucho de contacto no soy como muy estructurada entonces a mi motiva mucho esta corriente.

M: ¿Centrarte en el presente era....?

E: Si o sea la profesora me decía después de mis intervenciones que a ella le gustaba mi trabajo porque yo siempre estaba en el aquí y el ahora y trabajaba en eso ¿no sé que tan positivo sea eso? Pero es mi forma de ser no más

M: ¿Que le agregarías al taller?

E: Me hubiese gustado que al principio o al final más que nada hubiese habido una convivencia. Yo esperaba eso que compartiéramos un día no solo compartir dolor no hacernos cariño también como trabajo algo más lúdico como salirse del papel de profesor (manteniendo parámetros) salgámonos del papel de alumno porque nosotros

aunque hubiésemos estado haciendo un trabajo súper humano éramos profesor y alumno entonces salimos un poco de eso del contexto y ojalá haber tenido al final del taller haber tenido una instancia donde compartir libremente sin la guía de la profesora de que ahora vamos a trabajar en esto, en la Gestalt con las emociones con los miedos entonces yo creo que faltó una instancia para comportarnos libremente.

También hubiese agregado algo que puse en la evaluación del taller (que si se hizo y yo no vine ese día pido las disculpas) creo que a lo mejor faltó dar la instancia pública de la profesora para que uno se acercase a hablar con ella en cierto horario y día que ella pudiera estar disponible para que uno pudiera hablar con ella personalmente y trabajar algo que no quisiera trabajarlo en grupo, yo creo que eso en lo personal me hubiese servido mucho por que como yo no trabaje mucho en grupo por que tenía cosas que no quería compartir con mucha gente o por que hay cosas que yo siento que todavía no estoy preparada o dispuesta a trabajarlo yo creo que ella que es una profesional es un apoyo súper fundamental para las personas que nos cuesta como compartir ese tipo de cosas entonces creo que faltó esa instancia por que sí bien es cierto la profesora converso con personas y tuvo un trabajo más personal con ciertas personas que se acercaban a ella pero si mal no recuerdo ella nunca creo la instancia al decir “yo quiero proponer tal día a tal hora, yo estoy libre a mí me interesaría que Uds. Se acercaran a mí si necesitan conversar conmigo o compartir algo, podemos hacer un trabajo más profesional”

M: ¿Por que no te acercaste tu?

E: Por que no ha todos..

M: ¿Te dio timidez?

E: Si no a todos nos cuesta poco a algunos que nos cuesta más entonces de repente necesitamos como que...

M: ¿Cómo que haya un canal más formal?

E: Claro que sea más abierta la invitación más publica como que uno no tenga que así patudamente “profesora podemos hablar algún”. Como preguntar si es que se puede o si es que existe la instancia la posibilidad o sea que la instancia este abierta.

M: ¿Y tú crees que se habrían abierto más o al final se hubiera convertido también en que mucha gente se acercara a conversar lo personal?

E: Yo creo que no por que la gente que lo hubiese necesitado se hubiese acercado.

M: ¿Algún comentario que tengas, lo más te gusto, lo que menos te gusto?

E: Lo que más me gusto fue como la profesora llevo al taller creo que nos sentimos todos con harta confianza de compartir aunque no todos incluyéndome contamos todas nuestras experiencias pero por parte de ella hubo súper buen manejo, súper amorosa, súper cálida entonces habían muchas personas que eran sumamente tímidas y que se pudieron abrir pudieron compartir y ella de una u otra forma, si bien es cierto el taller no es tan teórico es más practico, ella igual nos enseñó varias cosas como por ejemplo al principio cuando nos tocaba hablar ella nos corregía cuando teníamos que

hablarle a otra persona por ejemplo, alguien nos contaba su problema y nosotros teníamos que opinar sobre su problema o la persona entonces nosotros opinábamos como hablándole a ella entonces la profesora nos corregía eso, nos ayudaba a tener una comunicación más personal.

Silvia, 41 años, casada, con hijos. Profesora.

Viernes, 16 de Julio de 2004; 10.00 Hrs. Sala de la U.

¿Cómo describirías tu experiencia de taller?

R: Mi experiencia en el taller de desarrollo personal este año, encontré que fue muy positiva, porque yo no comprendía la importancia de tener un grupo, al que tu llegaras una vez por semana, y en el que tu pudieras volcar no tus problemas, pero sí tus inquietudes. Que contaras con el apoyo de ese grupo y que tu sintieras que ese grupo no iban a contarlo para fuera, o sea el *sentimiento como de ser uno*. Además conocí a chicos con los que no había conversado nunca, que no había tenido mayor relación con ellos, me interioricé de los problemas que tenían, de cómo se las arreglaban para estudiar, ellos también me conocieron a mí, entonces la experiencia desde ese punto de vista fue muy rica.

Además, las prácticas que hizo la profesora, M^a Elena, las dinámicas de grupo me gustaron mucho y en general (se refiere a los otros compañeros).

¿Habías tomado antes otro taller de desarrollo personal en otro lado?

R: Sí, yo hice un curso que se llama Control Mental Silva. Bueno aparte, no está muy relacionado, pero sí en grupos siempre de yoga, de Tai - Chí, filosofía esotérica. Sí había estado en grupos que hicieran técnicas de ese tipo, en la YMCA.

¿ Aún mantienes alguna de esas disciplinas o no?

R: Bueno cuando con los 100 kilos de peso de ahora, que me estoy tratando yo psicológicamente, que ya entiendo de dónde salieron, me es difícil. Después de la última guagua, que ahora tiene 9 años, de hecho me cambió todo el metabolismo. Quedé como un auto japonés, con 900 calorías diarias funciono desde un cuarto para las seis de la mañana hasta las diez de la noche, corro todo el día, hago el aseo, no tengo nana. No tengo nada de eso y aún así no necesito más de 913 calorías que fue lo que me dio un examen de calorimetría indirecta. Entonces es re difícil mantener las 913 para mantener un peso. Tú por lo general consumes 2000 a 2500 como nada. Entonces eso me llevó a ganar casi 30 kilos más de los que yo tenía. Subí mucho de peso, terminé el embarazo con 100 kilos. Aparte de eso hay un problema, yo sé que las enfermedades son psicosomáticas. Entonces también hay un problema de relación de pareja y afectivo.

¿ Cuántos años de matrimonio llevan?

R: 14 años, pero él es muy especial, porque es un depresivo endógeno. Entonces soportar 14 años, casi 20 desde que pololeamos, a un depresivo endógeno que todos

los días te tira pa´bajo con continua cesantía, yo la considero una carga muy pesada. Yo la considero una carga kármica sino no la habría aceptado.

¿ Tú te propusiste al inicio del taller trabajar algún problema?

R: Yo aunque no lo dije en el taller, buscaba encontrarme conmigo, para descubrir el porqué de este sobrepeso. Nunca lo he planteado como un problema, pero sí es un problema. Lo pensé y el taller me respondió de varias maneras. Por ejemplo hubo instancias en que hicimos estas técnicas de desarrollo, por ejemplo imaginarte un animal... Dinámicas de grupo.

Por ejemplo yo le tengo terror a las arañas. Una fobia tremenda y la profesora me condujo a porqué. Y a ver que similitud había de la araña conmigo. Claro la araña anda trayendo sus arañitas para todas partes, observa desde el rincón para tener una buena perspectiva y hay un montón de otros detalles. Yo era la araña en esos momentos. Eso arrojó que claro la araña tenía varias características relacionadas conmigo. Tejedora, cuidadora, criadora de sus bebés, protectora en exceso, tratando de no serlo. Tratando de tener una perspectiva desde allá, para tener toda la panorámica, para que nada las pueda molestar.

En otra situación de dinámica de grupo llegamos a sentirnos que éramos un animal, cualquier animal. Y yo me vi como una tigresa arriba de un árbol, siempre desde arriba ¿Té fijas? Siempre viendo en perspectiva que peligro puede haber. Siempre de afuera (Expresa pena) para que no me pille desprevenida. Exactamente.

¿Esas son las dinámicas que más recuerdas?

R: Esas son las dinámicas que más me gustaron. Por otro lado terminamos el curso con una dinámica con la luz apagada, todos con los ojos cerrados, íbamos avanzando con los ojos cerrados pero sin tener a nadie que te guiara. Yo había hecho la misma dinámica en otros cursos, pero con alguien que te guiaba, pero acá éramos todos ciegos. Entonces me puse en el lugar de una persona que no veía y que tenía que conocer el mundo exclusivamente a través del tacto, del olor, del oído, como se desarrolla esa otra parte tuya y lo entretenido que fue toparse con alguien, empezar a toparle la cara, tocarle el pelo tratar de descubrir quién era, fue simpático. Así cerramos.

Hubo una dinámica de los secretos, podrías hablar de ella.

R: Es que no vine. Tuve a mi papá muy enfermo este semestre. Casi lo pierdo. Entonces estuve tambaleando en asistencia un mes.

¿Cuál fue tu número de inasistencias?

R: No más de tres pero para mí que me propuse venir el 100% de clases... y justo me perdí esa!!! Dicen que estuvo muy buena... puchas yo que dé con las ganas de saber como funcionaba.

¿Qué conociste acerca de ti misma como consecuencia de este taller?

R: Bueno primero que necesito un grupo de apoyo. Porque soy como la mamá 100% de todo el universo. Soy hija única pero ya mis padres que están tan viejitos dependen

de mí. Entonces yo siento que todo recae en mí. Y de repente ya es mucho. Lo siento como opresión. El grupo entonces, lo siento como una manera de liberar tensiones, de contarle a alguien más, la cantidad de carga que uno lleva. Más bien que yo llevo.

¿Tu estarías de acuerdo que a lo largo de la carrera que los alumnos tuvieran este tipo de talleres?

R: Sí, es necesario. Es muy necesario. Desde el primer semestre hasta que uno termina la carrera.

¿Tú lo tomaste por opción?

R: No, es maya curricular. Forma parte de la maya y ahora viene el desarrollo personal 2 y no sé bien porqué pero no se puede tomar con la misma profesora. Puede que sea para que uno conozca otras dinámicas grupales, otra manera de trabajar, no sé bien porque.

¿ Cómo resumirías lo que conociste acerca de ti misma en este taller?

R: Mira, primero Aparte de darme cuenta, de que necesito un grupo y necesito oír y que me oigan, necesito sentirme formando parte de algo más grande, de una red de apoyo.

Además descubrí el porqué de mi obesidad, por a cada inicio de clases hacíamos una introspección, nos relajábamos, tratábamos de sentir muchas cosas. Y en esa situación fue que yo dije esto es una carencia afectiva (su obesidad). Extrapolé la hipótesis a todas las " gordis" que yo conozco y es una carencia afectiva.

Una carencia afectiva de tu pareja, no es una carencia afectiva que venga de otras personas de la familia, porque yo amo a mis hijas y ellas me aman. Pero a ti te falta esa...ese apoyo.

Las características de las personas con obesidad apuntan allá.

¿Te diste cuenta de algo más acerca de ti durante este taller?

R: Si, que tenía que tomarme mi espacio, entendí que tenía que dejarme un tiempo para mí.

¿ En qué momento te diste cuenta de eso?

R: En el momento en que me encontré esperando el desarrollo personal de los martes. Y en un momento, la profesora que dirige muy hábilmente, siempre pregunta al empezar el taller si alguien en ese momento tiene algún problema. En ese momento nadie decía nada. La profe siempre apuntaba al que tenía el problema. " haber tu cuéntame como estuvo tu semana", y la persona se quebraba entera. Entonces, ahí me di cuenta, en una de esas instancias, en que ella dijo (prof.), el ser mamá 100% no te apoya mucho porque tú necesitas también tú espacio. Yo siempre había sentido mi espacio, la necesidad de volver a encontrarme con todas las redes que antes tuve. Y claro es distinto que uno lo sepa, a que alguien te lo diga. Entonces ahí ya lo asumí.

¿Cuál es la diferencia?

R: La diferencia es que igual cuando tú escribes un texto en principio tú lo encuentras muy bueno, después lo vuelves a leer a los dos meses y encuentras que es una porquería, que hay que hacerle un montón de ajustes.

Y si alguien te lo lee en ese mismo momento externamente es capaz de darse más cuenta de las cosas que tú. Porque

Tú lo estas viviendo; la otra

que sabe. Entonces claro, me puse a pensar cuales eran mis instancias para estar sola, el baño, la ducha, la micro y eso no es nada!!

No satisface, entonces ahora aún así yo me doy tiempo en la noche después que las niñas están dormidas, para hacer una relajación, sin relajación no podría vivir. Y en la mañana cuando llego temprano hago una meditación para que me dé energía.

¿ Esas serían las instancias para estar contigo misma y te diste cuenta de eso a causa de las relajaciones del taller? (Contacto) Cuéntame un poco como eran las relajaciones.

R: Sí, mira aquí eran muy simples, pero la persona que sabe se mete inmediatamente en el cuento. A mí me gustaba mucho participar de los juegos y me relajaba mucho.

Yo me imaginaba lugares... estabamos solamente sentaditos en la silla con los ojitos cerrados. Pero a mí con que me des eso me basta... y

¿ Te habría gustado incorporar ejercicios por ejemplo articulatorios?

R: Mira los incorporamos con Lepe en el taller introductorio clínico.. que tuvo mucha dinámica de cuerpo.

¿Tú crees que los ejercicios son necesarios dentro del taller?

R: Sí, por aporta a que la persona baje las defensas que tiene. Por lo general las personas ya a los veinte años tienen muchas "murallas" alrededor y hemos esquivado la mirada, hemos esquivado el abrazo, el gesto... entonces esos talleres te vuelven a hacer encontrarte con el otro y de esa manera poder dar a otros y a ti misma. Son importantes.

¿Tú crees que este grupo lo prefieres con compañeros de universidad, que tienen un tiempo ya juntos y van a estar un tiempo más o prefieres hacerlo con personas desconocidas?

R: Yo lo he hecho de las dos maneras a través de mi vida. Pero siempre hay un nexo que te une. El solo hecho de que la persona esté allí, significa que hay algo que los integra a todos. Por ejemplo tome un curso de reiki también en el que había desde dueñas de casa, pasando por taxistas, médicos, ingenieros, o sea éramos in grupo verdaderamente heterogéneo. Pero como nos unía "algo" allí, aunque eran ene ene, estuvimos solo un día juntos, ya a las cuatro de la tarde no éramos ene ene, éramos personas que pertenecíamos a un grupo.

¿ Dónde te sientes más libre?

R: Mira a lo mejor podría ser en una instancia de ene ene, porque siempre cabe la posibilidad de que algunos de tus compañeros con los que vas a seguir formando parte de un curso, conozcan algo que tú no quisieran que supieran. Que en ese

momento se te desbordó no más.. Como sé que ocurrió en esa dinámica de los secretos en que yo no estuve. Por ahí podría ser.

¿Tú en que crees que contribuyo este taller a tus compañeros? ¿Observaste un cambio?

R: Se soltaron, se flexibilizaron, se les hizo una apertura en forma individual... una apertura al otro.

¿ Eso tendría una repercusión en lo académico?

R: Si porque si alguno de ellos quiere seguir como psicólogo clínico necesita saber oír. Escuchar, entonces si tu no eres capaz de escuchar a tus veinte compañeros y decir que es lo que ocurre con ellos o te vas a la mitad o te paras, te está faltando algo. .mmm

Falta de sensibilidad que ahora dado la educación que tiene esta juventud se da mucho. Porque antes estaba la parte social, que te decían que no té pares sin pedir permiso no puedes salir.. En cambio ahora está flexibilidad de cultura... Yo veo que ahora por ejemplo mis compañeros se paran cien veces a buscar unas botellas de agua, que salvo que tengas diabetes o problemas de cálculo renal no lo considero muy apropiado.. A demás que yo no puedo perderme ni el suspiro de un profesor, porque es justo eso lo que pregunta, además de eso no puedo ni pararme al baño en la clase..
(ríe)

O sea es una costumbre y eso los hace perder sensibilidad para oír al otro.

¿ Tú crees que en un curso de desarrollo personal se adquieren herramientas para tu desempeño profesional?

R: Sí, porque ponte tú yo doy clases como profesora de lenguaje y castellano, no solamente en la universidad, de repente en algunas oficinas me contratan. Tengo uno estable en la oficina de capacitación de Dipreca. En muchas instancias se ha dado que he aplicado algunas de las técnicas de desarrollo personal, algunas de las dinámicas de grupo... y que han dado maravillosos resultados. Por ejemplo la profesora hizo como en la antepenúltima clase por ahí.. nos pidió que le dijéramos a nuestros compañeros que era lo que nos gustaba de ellos, eso yo lo había hecho en un curso antes, con la diferencia que era un grupo menos numeroso que el de mis compañeros y que escribieron en un papelito eso. Fíjate que años después que yo voy a dar clases me encuentro con gente que esa hojita la guarda como un tesoro y que cuando ellos se sienten mal, sacan esa hojita y leen lo que los demás sienten que ellos son, como un trabajo de autoestima.

¿Hicieron la dinámica de lo que no me gusta de ti?

R: No, hicieron solo el que me gusta. Yo esperaba el otro pero no llegó...(ríe)

¿Algunas de estas dinámicas te eran conocidas?

R: Si, la mayoría de ellas las conocí en estos cursos que te mencioné antes... y aún así funcionaron. Yo también me planteé porqué no se produjo el mismo efecto y probablemente tuvo que ver con que en otros momentos yo no tenía el mismo

problema que tenía ahora y estaba con una sensibilidad distinta. O yo estaba idealizando en ese momento o yo estaba en una postura distinta, por otro lado.

¿ Cómo fue el contacto con tus emociones, con tus sensaciones?

R: Muy bueno, muy rico. Porque como te contaba, a principio de año mi papá ingresó por una operación renal al Hospital (Barros Luco) y en eso se complicó, se pescó una infección intra- hospitalaria y casi se muere. Y entonces yo sentí que el taller me permitía sentirme a mí en esos momentos. Me daba un espacio y mis compañeros también me daban un espacio de llorar, de sacar todo lo que tenía acumulado, el apoyo.

¿ Cómo estuvo la moderación del tiempo ya que son varias personas las que forman el taller?

R: Es que los problemas eran tan grandes, que ese fue el problema. Era insuficiente, además del taller de desarrollo personal nosotros tendríamos que tener un psicólogo estable a lo largo de toda la carrera. Que te derivara del desarrollo personal allá. Porque claro tengo una compañera que tiene problemas con la mamá, es una mujer adulta, pero esos problemas repercuten continuamente en su vida diaria y eso le " friega" la psiquis, ya es mamá, esposa y de todo. Y ahí está en conflicto con la imagen materna. Ella misma se da cuenta y ya está yendo al psicólogo afuera. ¡¡Pero ponte tu por ejemplo frente al problema de mi papá, tanto darle vuelta en una clase y todo un bloque para mí, fue como dejar en desmedro a otros que también tenían una enorme cantidad de problemas!!

¿ En qué momento te diste cuenta de eso?

R: Me di cuenta. Cuando una compañera que estaba ahí, fue asaltada trabajando en un Mac Donald en la noche, en Vitacura y la asaltaron y le tuvieron el arma puesta en la cabeza, y ella no se quebró en ningún momento. ¡¡Se quebró después de una semana!!.

La empresa no puso psicólogo, nada.. ¡¡¡Muy bien muchas gracias... !!! Cuando ellos tienen una cantidad de seguros enorme. ¡¡Bueno entonces en ese momento, era tremendo el problema que ella tenía!! Surge una voz del grupo que venía como de ultratumba, hablaba así como apenas. Era otra compañera que tenía tantos problemas. Claro no la habíamos visto más que ese día que había llegado y estaba con tranquilizantes, o sea apenas podía hablar. Entonces ella le decía a la otra compañera que parara, que dejara eso, que ella no paró a tiempo y mira en las condiciones en las que estaba.. Entonces eso era como para haber agarrado a mi otra compañera también, pero es que teníamos el tremendo problema acá. Lo que no sabíamos como agarrar los dos y el tiempo era poco.

¿ Tú crees que el numero de personas del taller es excesivo?

R: Si igual es mucho. Yo creo que deberían ser más de diez alumnos para que realmente se dieran los desarrollos. No sé como organizarlos de manera que todos se conozcan con todos, pero veinte es mucho y de repente somos más de veinte, veintiséis.

¿ Qué es más fácil para ti, trabajar en grupos pequeños o con el grupo completo?

R: Y o no tengo problemas para relacionarme pero siento que si yo hubiera dirigido el grupo me hubiera gustado trabajar con poca gente. Para haber atendido mejor las problemáticas de cada uno. Claro da más confianza.

¿ Qué facilitó la dinámica del Taller para ti?

R: La profesora (categóricamente)

R: Una persona que se nota muy empática, que se muestra muy abierta, muy convencida, muy atinada. Además tiene una actitud corporal, que cuando te oye ella cierra los ojos y asiente, entonces tú te sientes acogida. Y lo hemos conversado con otros compañeros también y es la sensación de acogida que ella brinda la que te permite abrirte y desbordarte.

¿Habían tenido clases anteriormente con ella?

R: Yo no, había otros compañeros que habían tenido clases con ella. Tuvieron Corrientes Psicológicas I, un grupo de compañeros con ella.

¿ Qué otras características de la personalidad de ella crees que fueron importantes en los momentos en que tus compañeros estaban con una emoción muy intensa?

R: Ella se paraba tenía in excelente manejo de grupo. Hubo situaciones en las que ella se paraba, te tomaba la mano o te tocaba de tal manera que tu sentías que estaba

contigo. Sabía como llevarte, sabía como hacer que los demás no nos chequeáramos tampoco. Porque algunos de mis compañeros son muy jóvenes y algunos de ellos no habían visto nunca, no se habían encontrado nunca en una situación como esa. Yo recuerdo mis primeros encuentros y para mí fueron choqueantes cuando tenía 18 o 19 años. No es como muy común, aún cuando estén estudiando psicología.

Entonces, ella tiene además de esas características, el tono de voz que es muy suave que te invita a compartir y te ayuda a bajar las revoluciones también.

La postura corporal, esta sensación de piel que ella te entrega y las acotaciones verbales,

que nunca son taxativas, siempre te inducen a continuar y claro uno ya a pasado algo de contenido y claro es como que te repitiera lo que tú ya dijiste para que tú sigas en eso.

¿ Respecto de los contenidos, en este Taller no tenían evaluación de contenidos?

¿ Qué opinas al respecto?

R: En un principio como que nos descolocó, porque tú vienes de una educación formal en la que todos tienen que estar formados, evaluados, sentados, todos tranquilos, entonces tu sientes como que no pasan materia. Esa fue la sensación de muchos de mis compañeros. Para mí que soy profe no, no eran necesarios porque acá no se median contenidos escritos, se median desarrollos internos. Entonces costó que ellos se dieran cuenta de... que para eso estábamos ahí. No tanto para aprender

como hacer que otros se desarrollaran, sino como para que nosotros nos desarrolláramos.

Ya cuando aterrizaron ese concepto, ya sé, al principio los descolocó, los desconcertó, porque no sabían a que iban.

¿ Tu crees que ese aspecto le resta en relación a los otros ramos?

R: Acá se subsanó eso por la asistencia. La asistencia lleva un porcentaje de nota, donde tu puedes reprobar por inasistencia. Esa exigencia compensaba la otra. Claro, si necesitábamos una exigencia formal ahí estaba. Porque si tu faltas mucho repites. Aunque tu fueras muy participativo cuando vinieras, pero no puedes venir a hacer gimnasia un día y después no venir nunca más. Es algo que tiene que estar continuamente.

¿ Qué facilitó tu participación en el taller?

R: La postura mía. Creo que la profesora fundamentalmente y la postura a la entrega. Yo tengo una postura frente a la vida, que es así, una *disposición abierta a aprender siempre cosas nuevas*. Si tu me dices que me vas a enseñar chino, yo estoy ahí todos los días, porque me encanta aprender. Me gusta explorar cosas nuevas de todo tipo. Mira hasta el año pasado yo no sabía que me encantaba hacer chocolate y ahora hago chocolate. Tampoco sabía que me gustaba pintar y empecé a pintar cajitas baguer y fascina pintarlas y ese es mi momento de relajó. Entonces no me cierro a ninguna

posibilidad. Y ahora que con mis hijas e vuelto a vivir la infancia, entonces todo lo que ellas vivencien. Por ejemplo de chica yo jamás me tiré en uno de eso resbalines gigantescos. Ahora, cara de palo me tuve que tirar no más. ¡¡Quieres que vayamos a volar en parapetes, vamos!! Son experiencias que no las voy a.... No hay nada que no haría, salvo que fueran cosas que fueran en contra de mi persona.

¿Que cosas nuevas harías ahora?

R: ¡¡Huy!! Nos falta un viaje a Europa que estamos planeando con mis hijas, para dentro de tres años más, que estamos ahorrando para poder darnos ese gusto. Me gustaría tener tiempo de volver a retomar el francés, que es un idioma que me fascina, que dejé en el colegio, más tiempo para leer, aún así yo me doy tiempo para leer.

Cosas más nuevas, ponte tú yo tengo miedo a las alturas, por eso me quiero tirar en parapetes, quiero aprender a tirarme en paracaídas.

¿Qué edad tienen tus hijas?

R: Mis hijas tienen 9 y 11 años.

En relación a tus sentidos ¿con cual de ellos te resulta más fácil expresarte?

R: Visual. Yo soy visual.

¿Disfrutas con ...?

R: Las obras de arte..

¿Para eso te ayudó este taller?

R: Sí, por esto de las dinámicas que había en este taller que había que mirar al otro, que decir yo, que fijarte en la forma, en el cómo, en los detalles.

¿ Qué le cambiarías al Taller?

R: Pondría menos alumnos, en primer lugar, ¡¡hee!! Más dinámica de grupo. Más trabajo corporal. En la que tú supieras que hay una instancia en la que tú por último supieras que vas a terminar el taller con una relajación. Que el taller aporte en enseñarte a relajarte y a meditar.

¿Y respecto a las dinámicas de grupo?

R: Dinámicas para dejar por ejemplo... la gente es muy concreta en general. Los jóvenes también, Por ejemplo hay situaciones en que no son capaces de dejarse fluir, situaciones en las que no son capaces de sentir algo. Ponte tú yo he estado en dinámicas en las que me ha tocado sentir piedras, y sentir que todas ellas son distintas, en una situación de relajación de tocarlas de imaginarte... Falta más imaginación, más imagería, más creatividad.

¿Más dinámicas para que se contactaran?

R: ¡¡Claro!! De eso falta..

¿ Qué opinas de la sala, el tiempo de duración, el intermedio?

R: Mira el tiempo estuvo bueno porque ocupábamos una mañana, no andábamos tan temprano.. El intermedio se daba en el momento en que se podía cortar la clase y si no se podía cortar no se cortaba. Nadie exigió en ningún momento, parar para salir a tomar café, cuando el otro estaba llorando por ej. Lo que habría sido un desastre no tocar. Entonces si se daban las instancias de salir a tomar un café, a veces 15 min.

antes de terminar la clase!! ¡¡Cómo para despejarnos un poquito, porque el sótano ese no es muy bonito!!

¿ Qué tiene el sótano?

R: ¡¡¡Bueno, lo bueno que tenía es que tuvimos calefacción en invierno!!! Lo negativo de la calefacción es que no te permitía oírte (ríe). Era tal el ruido que parecía que estuviéramos debajo de una hélice de avión!! Entonces estábamos: ¿Qué, qué dijo..?

O teníamos calor o no oíamos anda. Es un lugar muy helado, muy húmedo muy oscuro.

Estamos continuamente con esta luz..(artificial)

¿Qué más agregarías?

R: Faltaron instancias de mobiliario, porque para una "gordis" como yo tirarse al suelo, es re incómodo cuando está helado. Entonces las colchonetas no son tan difíciles de conseguir. Como para poder tirarte en la colchoneta. Y eso no más.

¿Qué es creatividad para ti?

R: ¡¡huy!! *Creatividad es dejar fluir tu ser interno.* Es dejarlo fluir de tal manera que tu sientas que fluye como un río. Y que no estás enjuiciándolo, ni encasillándolo, ni razonándolo. Eso es creatividad. Fluir. Dejar que tu yo realmente fluya. Porque muchas veces te asombras tú. (ríe). No sabías que hay un tu ahí adentro que sabía hacer eso. ¡¡¡mira!!!

¿Se cumplió el objetivo del taller?

R: Sí, quedé con gusto a poco sí.

¿ Cuanto más debería seguir según tu opinión?

R: Bueno después de todo lo que hemos visto de las condiciones que debieran estar dadas para un taller así..pienso que el taller debiera comenzar a darse el primer semestre de la carrera y no terminarlo, que fuera obligatorio porque dentro de nuestra competencia (desempeño profesional), es necesario y yo lo haría como extensivo, así si hubiera la posibilidad de soñar, a todas las carreras..

¿ Siempre con el mismo grupo de compañeros?

R: No, no cambiando y con distintos profesores también. Por lo que me han dicho hay uno que deja ser. Bueno tampoco es la idea que tú hagas lo que quieras porque por algo uno está de guía. Y el guía va a tratar de llevarte a algún objetivo.

¿Hay algo que no hallamos hablado y quisieras expresar, aportar algún comentario?

R: Bueno iniciando la carrera de psicología deberíamos de ponernos un lugar distinto, más acorde... por la sala y de un tiempo más prolongado durante la carrera y tuviéramos desarrollo personal toda la carrera. Que fuera no electivo, que fuera obligatorio y que se diera durante toda la carrera. Si esa misma sala donde pudiéramos ver los árboles y todo ese cuento, claro que el problema es que abajo fuman marihuana.

Pero una instancia más en contacto con la naturaleza.

Te agradezco mucho por la entrevista. ¿Tendrías la posibilidad de dar una segunda entrevista?

R: ¡¡¡Sí, por supuesto...!!! De nada...

Gladys, estudiante 19 años (15/ 07/ 04)

¿Que te pareció el taller de desarrollo personal?

R: Pudo haber sido mejor, la verdad es que no fui a todas las sesiones. Pero participe de todos los juegos, cuando teníamos que hablar aún cuando no siempre teníamos ganas la profesora siempre creo el clima para que nosotros pudiésemos hablar y nos abriéramos a trabajar un tema en especial.

¿En que sentido pudo haber sido mejor?

R: En que primero mi participación haya sido del 100 % en asistencia, que en el taller hay gente que es más de piel, que le cuesta expresar lo que le pasa o lo que sienten. En ese sentido creo que pudo haber existido más dinámicas porque lo podíamos ver hasta monótono.

E: Sí, en ese momento cuando empezamos el taller estaba teniendo problemas familiares y la prof. dio ciertas instancias para ver quien quería trabajar ciertos temas o no, y si lo pudimos hablar. Fue bueno, me di cuenta de diferentes opiniones, aprender a escuchar es súper importante.

¿Te sirvió?

R: Sí.

M: ¿Tú podrías describir un poco el problema o como tu quieras?

E: Haber...es que mi papá tiene problemas de alcoholismo que no es completamente asumido. Según él no tiene ningún problema pero sí lo tiene y de echo esa es una de las principales causas de también ver como ayudarlo por eso entre a psicología, también me gustaba pero era por él.

M: ¿Muchos años que tiene este problema?

E: Sí, pero no es de las personas que consume alcohol diariamente, sino que le da por temporadas y es como hartó y lo peor es que a veces reacciona violentamente. Hubo hace como un año aprox. Un período súper fuerte donde se iba a ir él y mi mamá también. Entonces desde ahí sentí una ruptura de ellos como pareja, de que ya no estaban juntos como pareja porque querían estarlo sino que era por mí (y me di cuenta de eso aún cuando tenía 19 años) y de ahí me di cuenta que era súper fuerte tener que llevar ese peso de saber si era realmente así o no (el taller me ayudo un poco en esto) y de atrever a contarlo, a hablarlo con ellos.

M: ¿Cómo que lo dimensionaste, le tomaste el peso a través de las opiniones de tus compañeros?

E: Sí, porque era algo que yo creía que era así, que según “yo” veía así, que ellos no querían estar más juntos o que estaban juntos por mí.

M: ¿Quienes más viven, tu con tus papas, no tienes hermanos?

E: No.

M: ¿Eres hija única?

E: Sí, no tengo más hermanos.

M: ¿Entonces toda la atención esta en ti?

E: Sí, y todo lo que se esperaba siempre ha estado en mí.

M: ¿En cuantas sesiones se vio que tú manifestaste este problema? ¿Una o fueron varias?

E: Es que en realidad la mayoría del taller hablamos de nuestros miedos, de nuestros dolores...

M: ¿Ponían como un tema?

E: Claro y si bien podíamos hablarlo con todos, también se hacían parejas o tripletas y se hablaba con personas que si sentía confianza podía hablarlo y si tenia miedo de que todo se realizara o de que fuera si fuera verdad lo que yo estaba pensando pero era peor quedarse con la pregunta “de eso me di cuenta”, era peor eso, estar siempre con la pregunta de que sí o que no, de que podía ser.

M: ¿Te diste cuenta de que si no manifestabas eso que te estaba pasando no te metías en el resto?

E: Claro por que podía ser que no, que fuera solo una percepción mía.

M: ¿Entonces, tú tiraste el tema con la intención de retroalimentarte?

E: Claro.

M: ¿Y fue bueno?

E: Sí, me sirvió de mucho.

M: ¿Y te pudiste dar cuenta a través de las opiniones de tus compañeros, de lo que ellos pensaban? Como te sentiste?

E: Como super acogida, como de mucha protección.

M: ¿De todo el grupo?

E: De los más cercanos en realidad y de la profe también y que fueran del taller también eran capaces de acercarse y de ver como estaba. Así que igual con eso me sentí súper apoyada.

M: ¿Y en relación al problema mismo, te dio como luces?

E: Sí, de echo pude hablarlo, si bien no estaba errada de mi punto de vista, sí las cosas se podían arreglar.

M: ¿Te dijeron ellos que no tenías tú la responsabilidad de eso?

E: Lógico, sí.

M: ¿Y eso te alivio?

E: Me alivio mucho.

M: ¿Y te dio otras formas de enfrentar la situación?

E: De “enfrentarlo” y de no quedarme callada.

M: ¿De que forma?

E: Mmm, ¿de que forma? (silencio) o por lo menos dándome cuenta de que estaba ahí el problema y conversarlo.

M: ¿Después de esa conversación ¿qué resultado?

E: Que las cosas se solucionaban al final, de que las cosas sí se podían superar, aún cuando mi papá todavía no supera su problema completamente.

M: ¿Que edad tienes tú?

E: 19 años.

M: ¿Viste alguna otra situación tuya aparte de este problema?

E: Sí, también pude hablar de mi pololeo, que empezó hace 3 años y medio.

M: ¿Compañeros de curso?

E: No, no es de la universidad y las cosas anduvieron bien como un año y medio y después se produjo un quiebre y terminé conmigo y nuestra separación fue más de 9 meses y cada uno anduvo con diferentes personas y todo el cuento pero, o sea a mí emocionalmente no me pasó nada con la persona que estaba, era como alguien que conocí en primero medio y después me lo volví a encontrar y como que ahí fluyó la cosa, como pa’ quitarme las ganas pero no fue por nada más. No fue porque yo lo sintiera y mi pololo de echo nunca me vio con nadie más y yo a él sí lo vi, y pasaron

cosas súper fuertes, escuche cosas de él que nunca pensé que iba escuchar y eso me dolió mucho, mucho. Y después de mucho tiempo (de los 9 meses y algo) volvimos a estar juntos hasta ahora. Pero yo siempre. Desde que volvimos le he recriminado las cosas que pasaron. Como que no lo he podido superar todavía de que hubiésemos terminado sin una razón, porqué las razones que me daba ni el se las creía, o sea, absolutamente nada creíble. Es decir, de un día para otro estábamos súper bien y me dijo oye sabes que terminamos, chao.

M: ¿Tu le dijiste esto tal cual, con todo lo que sentías?

E: Sí, con todo lo que sentía. Llore mucho me dio mucha rabia con él con lo que había pasado. Sí yo el día de hoy le pregunto ¿porque? Por que pasaron diferentes situaciones no me puede decir claramente por que pasaron.

M: ¿Y cual fue la reacción de tus compañeros?

E: Es que la mayoría de nosotros ha pasado por procesos similares, entonces también fue de mucha compañía y cuando yo pase por todo esto todavía estaba aquí.

M: ¿Te dieron consejos? ¿Cuál fue su reacción?

E: Me escucharon también me dijeron cosas súper importantes.

M: ¿Cómo cuales?

E: Por ejemplo si yo aún no perdonaba no tendría por que haber estado otra vez con él nuevamente sin haber sanado totalmente yo de lo que me estaba pasando por que todavía no era una etapa superada como para decidir conscientemente de que quería estar otra vez con él y no iban a volver al presente cosas del pasado, reproches.

M: ¿Te percibiste a ti misma distinta después?

E. Pude desquitarme o pude quizás hablarlo así como lo sentía. Porque uno cuenta las cosas y omite partes, omite lo que esta sintiendo, la rabia o las ganas de llorar, no lo reprimí para nada.

M: ¿Y lo hiciste conscientemente?

E: Sí.

M: ¿Cómo para desahogarte?

E: Sí, es que se creo un ambiente súper agradable.

M: ¿Y ese momento como siguió?

E: Siguio como para que siguiéramos trabajando el dolor. Sí bien estaba un grupo que habíamos compartido antes, que éramos compañeros, había gente que era también de otros años, que era ajena, quizás con mis compañeros que veníamos del principio no hubiera sido tan difícil. Igual como que la pensé pero paso eso a un segundo plano y fue como mucho más importante él yo desahogarme.

M: ¿Cómo superaste ese problema? (de que hubiera gente ajena)

E: Es que tuvimos que contar un secreto antes. La profe llevo una bolsa y cada uno de nosotros tenia que escribir en un papel sin nombre un secreto el mayor secreto y cada uno de nosotros escribió un secreto importante y salió una persona que se había hecho un aborto, entonces fue como súper fuerte, nunca se supo quien.

M: ¿Que te pareció que hablaran de tu secreto?

E: Mmm, quizás no lo esperaba por que hubo gente que si bien no lo dijo dio ciertas características de la persona entonces pude darme cuenta de una u otra forma que si me conocían.

M: ¿Entonces como que identificaron de quien era el secreto y eso te dio lata o te dio lo mismo?

E: No fue agradable igual porque no estaban ajenos a mí.

M: ¿Sentiste que te conocían más y a ti te llevo bien?

E: Sí, me llevo bien.

M: ¿Tú crees que facilito que el grupo estuviese compuesto de gente conocida?

E: Sí a mí me sirvió por que tenia más confianza, sabia quienes le estaba contando.

M: ¿Y como crees que les va a repercutir eso en lo que les queda de estar juntos?

E. Es que se dieron cuenta, por lo menos de mí, que la parte emocional es muy importante que eso me desestabiliza completamente, entonces yo creo que eso puede ser un bastón para apoyarme.

M: ¿Para ti y para el grupo es bueno?

E: Sí.

M: ¿Los acerca y en cuanto al trabajo de los académicos también?

E: Sí, por que somos capaces de que si uno esta más flojo o no esta haciendo las cosas bien, si somos capaces de acercarnos los unos a los otros, sin miedo. Existe más

confianza y comprensión. Existe una capacidad en el grupo de criticar el trabajo del otro sin pelos en la lengua.

M: ¿Tu dices las cosas derechamente?

E: Sí, sin andar pelando por detrás, derechamente.

M: ¿Qué conociste más de ti misma?

E: Mmm, yo creo que también que la parte emocional me desestabiliza mucho cuando no estoy plena, me afecta en mi concentración, ando como perdía. Como que no le doy cabida a más cosas, no logro concentrarme.

M: ¿Ni de estudio ni de nada?

E: Es que para mí es importante solucionar algún conflicto que tenga.

M: ¿Solucionaste algún conflicto después de esto, aquietaste un poco la emoción?

E: Sí.

M: ¿O fue un alivio momentáneo?

E: No, fue alivio y después hable con él (pololo) que ahora no esta en Santiago, esta estudiando en concepción; igual fue bueno y de una u otra manera me sirvió mucho que no estuviera aquí para ver si era que yo realmente quería estar con él o era que yo tenía mucho rencor o era costumbre.

M: ¿Y tu como te sientes?

E: Me siento bien, me siento con ganas de estar ahí.

M: ¿En cuanto al tipo de corriente, conociste más del humanismo, te sirvió? O solo te sirvió para la parte personal?

E: Adquirí herramientas, es importante por que por ejemplo había de repente solamente que decir que es lo que se percibía o como lo sentía en ese momento. Son cosas que uno no se detiene comúnmente a ver el pasaje del momento sino que pasa de largo.

M: ¿Sabes en que área te vas a desarrollar, en la clínica o laboral?

E: Estoy súper indecisa todavía, es que me gusta psicología pero no sé mucho por donde. Porque tengo mucho susto después no encontrar trabajo. Estoy entre laboral y clínico.

M: ¿Laboral por que crees que vas a tener más trabajo?

E. Sí.

M: ¿Y clínico?

E: Me gusta, es un área que se pueden producir muchas cosas, se puede hacer mucho.

M: ¿Hicieron trabajo físico?

E: Sí.

M: ¿De que te acuerdas?

E: De relajaciones, que era conectarse con uno mismo de una forma súper activa. La profe iba guiando, cuando estábamos cansados la hacíamos los martes en la mañana (8:30 hrs.). Entonces era bueno empezar la semana ya de esa forma, por que cargábamos energía. Era muy relajante tener esa instancia para detenerse.

M: ¿Cómo era el día después de la relajación, tenía alguna repercusión?

E: Sí, era más tranquilo.

M: ¿Y ahora has retomado eso, él desconectarte?

E. Trato tal vez no de la misma forma o con el mismo silencio quizás pero sí cuando estoy sola. Me doy cuenta de que hace falta.

M: ¿Y que más hicieron en cuanto a lo físico?

E: Hicimos una relajación que teníamos que convertirnos en animalitos que primero nos gustaran y luego que no nos gustaran, después teníamos que formar grupos de 4 y donde todos éramos pieza de una maquina. También hicimos tríos y se formaban círculos donde se probaba la confianza, había que tirarse y ver si el otro lo sostenía.

M: ¿Cómo fue para ti esta experiencia?

E: Ya lo había hecho, no tuve problemas en tirarme.

M: ¿Hay algo que te dificultó la experiencia del taller?

E: Igual si bien los lunes no teníamos clases, yo trabajo con un profesor y me quedaba hasta tarde haciendo cosas entonces llegaba tarde los martes, como a las 9:15 hrs. Como súper voladita. Entonces el llegar atrasada igual influye por que debe ser súper incomodo para la persona que esta guiando, en este caso la profe, que la persona que esta compartiendo sea interrumpida por alguien que llega tarde.

M: ¿Uds. Tenían de 9 a 12?

E: Sí.

M: ¿Entre medio había un recreo, lo encontraste muy largo, estaba bien o después del recreo se interrumpió? ¿Cómo te pareció el tiempo designado?

E: A mi no me pareció extenso sino que era un buen tiempo para tomar desayuno.

M: ¿No sentiste que el recreo fuera como una interferencia?

E: No, porque siempre tratábamos de cerrar una etapa primero y de ahí venía el recreo justamente para no interrumpir el clima de manera brusca.

M: ¿Había gente que se retirara a la segunda hora?

E: No de nosotros nunca se retiro nadie.

M: ¿Imaginería hicieron?

E: Sí, imaginarnos que éramos animales, de encontrarse con el otro.

M: ¿Y eso te aportó algo?

E: Es que de repente igual cortaba, o sea por que la mayoría de nosotros nos tendíamos en el suelo y a esa hora hace frío y sueño pero igual lográbamos hacerlo.

M: ¿Tú crees que la sala era adecuada?

E: De porte súper bien pero era muy helada, tenía ruido entonces había personas que hablaban más bajo y no se les escuchaba, entonces o nos congelábamos o simplemente no lo escuchábamos. Andábamos súper abrigados, con gorro, bufanda.

M: ¿Y eso interfería como para que se metieran en la relajación?

E: Es que la profesora hacia la relajación antes, entonces prendía la calefacción antes y cuando llegábamos estaba temperado pero después cuando nos sentábamos nos enfriábamos.

M: ¿Que le agregarías?

E: Más dinámicas.

M: ¿Que dinámicas?

E: ¡¡Eehh!!

M: ¿Movimientos físicos?

E: Sí, por lo mismo por el frío.

M: ¿Para entrar en calor?

E: Sí.

M: ¿Cómo ves la creatividad? ¿Que es la creatividad para ti?

E: Imaginar, pensar.

M: ¿Cómo la aplicas?

E: (silencio)

M: ¿Te consideras creativa?

E: Más menos pero ¿En qué la aplico? Con el grupo de jóvenes que tengo en la capilla en la que estoy a cargo, que son los animadores de los otros. Haciendo juegos dejando que fluya lo que siento en ese momento, que no tiene mucho que ver en realidad con creatividad por que he aprendido mucho de eso acá (universidad) pero.... le pongo algo mío.

M: ¿Cómo te construirías, que te pondrías?

E: OHHMM

M: ¿Que te falta?

E: ¿Que me falta? ¡Guau!

M: ¿Te diste cuenta de cosas que te faltarán que quisieras tener?

E: Intelectualmente no por que sé que soy capaz de hacer todo lo que quiero solo por que me lo planteo, lo hago. No hay problema con eso.

Quizás si llenaría mi parte de carencia de padre, por que sí bien ha estado y ha estado en la casa siempre, no es una persona muy expresiva. No tengo cercanía con nada que sean abuelos ni nada de eso. Entonces como que mi familia somos nosotros 3, súper reducida.

M: ¿Porque, no hay o no están?

E: Por que no hay conexiones, los papas de mi mamá viven en el sur, su mamá porque mi abuelo falleció y con él era con quien yo más hablaba. Mi papá no se crió con su mamá, vivió con una tía lejana, él no tiene relación madre e hijo. Me di cuenta de que no era la única que no tenía abuelo.

M: ¿Cómo es esa necesidad de filiación, de cercanía?

E: Que también he participado mucho en grupos como el eje, lugares donde se le da mucha importancia a la familia y yo considero que la familia es mi papá, mi mamá y yo no más, entonces se nota un vacío.

M: ¿Te diste cuenta de que hay familias más extensas?

E: Me di cuenta que existen familias más grandes tampoco tengo conexión con tíos con una quizás pero no más.

M: ¿Te gustaría tener familia?

E. Sí me encantaría.

M: ¿Te parece conversar otro día algunas cosas que hubiesen faltado?

E. Sí me encantaría.

M: ¿Que te pareció?

E: Agradable.

Entrevista a Juan (22 años) y Orlando(23 años)

15 de Julio 2004

¿Cómo describirían lo que fue para Uds. La experiencia de participar en este taller?

R1: Sí bueno, me pareció súper bueno el hecho de sea fuera práctico. Lo que puse en la auto evaluación, que hicimos al final del curso fue...Creo que me pareció súper enriquecedor hacer dinámicas grupales, poder interactuar. Y con las debilidades que le encontré al taller, fue que de repente muchas clases giraban en torno solamente a una persona y a la problemática de una sola persona. Entonces eso de repente como que a los demás nos inquietaba así. No cumplía la meta común para todos.

¿Crees que se pierde el interés si todo gira en torno a la problemática de una persona?

R1: Claro!. Por lo menos a mí, igual me sirvió como para abrir mi capacidad de escuchar y todo eso, pero yo siento que una instancia así que es grupal, tiene que ser distinta a la psicoterapia individual con una sola persona. Creo que todos tienen que actuar.

Y el hecho de que el grupo les diera opiniones sobre la problemática, ¿sentías que no era suficiente?

R1: Yo sí y a pesar que los demás daban sus opiniones, sentía que no se integraba todo el colectivo.

Y si se hubieran integrado ¿Habría sido suficiente?

R1: Creo que no.

¿Qué dirías respecto de tú experiencia de taller?

R2: Viendo las fortalezas y debilidades, yo encontré más fortalezas que debilidades, creo que hubieron muy pocas cosas que hubiera que mejorar. Estoy de acuerdo con lo que decía..o, el hecho de que se le diera tanto espacio a una sola persona, porque de repente se iba la clase entera en eso y yo escuché comentarios de gente que decía: Me da lata ir a la clase a escuchar como otros cuentan sus problemas. Personalmente yo igual venía con entusiasmo porque me gusta y me gustó el taller. Lo encontré bueno, pero personalmente no me sirvió mucho a mí, pero creo que sí es una buena instancia para la gente que lo necesita. Que esté pasando por un momento determinado de su vida y que necesite el taller.

¿Quién crees que necesita el taller?

R2: Alguien que esté pasando por algún momento en que necesite desahogarse y no tiene una instancia para hacerlo, que le acomode también hacerlo en grupo, porque en mi caso yo prefiero conversar uno a uno. De hecho, la única vez que me abrí, fue

cuando habían dinámicas en que se conversaban con una o dos personas. Pero cuando se conversaba con el grupo entero tampoco los hablé.

¿Preferías trabajar en grupos pequeños?

R2 : En grupos pequeños de no más de tres personas. Y pero igual encuentro bueno el taller. Lo encuentro bueno para la gente que le sirve.

Bueno ¿en qué sentido?

R2: Bueno en que puedes sacar fuera, en que puedes sacar a flote, lo que uno cree que está escondido o que no sabe que está. Y uno se puede llegar a sentir identificado o darse cuenta, sobre uno mismo. A partir de lo que dice uno y de las experiencias del otro. Yo encuentro que esto de las terapias no va conmigo.