

ANEXOS

***EVALUACIÓN DEL CUMPLIMIENTO DE LOS OBJETIVOS
PSICOTERAPÉUTICOS GENERALES DEL TALLER DE PSICOTERAPIA
GRUPAL CONSTRUCTIVISTA COGNITIVO APLICADO A LA DEPRESIÓN***

Tesis para optar al grado de Magíster en Psicología, mención Clínica Adultos

Autora:

Ps. María José Guerra Fuentes.

Académico Patrocinante:

Ps. y Dr. Juan Yáñez Montecinos.

Profesional Colaborador:

Ps. y Mag. Elisabeth Wenk Wehmeyer.

Santiago de Chile

Julio 2013

ANEXO 1:**Taller de Psicoterapia Grupal Constructivista Cognitivo
aplicado a la Depresión.**

Autores: Dr. y Ps. Juan Yáñez Montecinos.
Ps. y Mag. Paula Vergara Henríquez.

METODOLOGÍA:

El Taller está diseñado de la siguiente manera:

- Doce sesiones de una hora y media de duración (cada una incluye una fase de actividades psicoterapéuticas de una hora de duración y una fase de plenario de media hora aproximadamente).
- Las sesiones se realizan, idealmente, con una frecuencia de tres veces por semana.
- Todas las sesiones son realizadas en una sala alfombrada y con espacio suficiente para el desplazamiento cómodo de cada sujeto por la sala. Las condiciones ambientales de temperatura, ruido externo y privacidad, deben ser las adecuadas para este tipo de Taller.
- Respecto de las actividades del Taller, se utilizarán actividades semi-estructuradas, debidamente planeadas según los objetivos que se persiguen en cada sesión. Sin embargo, existe la posibilidad de agregar o modificar actividades terapéuticas, en función de las necesidades detectadas y las características propias del grupo.
- Para el buen resultado del Taller, se requiere la utilización de dos monitores debidamente capacitados, tanto en la ejecución como en los elementos teóricos a la base del Taller.
- El grupo se caracteriza por ser de número pequeño, no sobrepasando los 16 participantes, idealmente manteniendo un número par. Se constituye como un grupo cerrado, cuyos integrantes se mantienen a lo largo de todo el proceso, no permitiéndose la entrada de nuevos miembros.

- Los participantes del Taller deben cumplir con ciertos criterios de inclusión: nivel educacional básica completa, con diagnóstico de Depresión Mayor (unipolar) según los criterios del DSM-IV, con angustia compensada, juicio de realidad conservado y sin ideación suicida presente. Además, deben estar asistiendo a algún programa de tratamiento para la Depresión, ya sea interno o ambulatorio.

ENCUADRE:

- Se les solicitará a los pacientes del grupo psicoterapéutico asistir a las sesiones muy bien vestidos, resguardando el aseo y el arreglo personal. El objetivo de esta solicitud es promover la actividad y reforzar una mejor autoimagen.

- Enfatizar en el secreto de grupo (*"Nada de lo que se conversa o sabe dentro del grupo, se comenta fuera de él"*).

- Reafirmar compromiso de asistencia y puntualidad. Hacer un contrato de participación. De esta manera se promueve la responsabilidad personal por el cambio.

- Al comenzar y finalizar cada sesión, los pacientes se darán la mano sosteniendo con la otra el antebrazo del compañero y manteniendo contacto visual.

- La participación de los monitores implica guiar, conducir y facilitar las actividades experienciales y de análisis de los participantes, siendo crucial su rol para propiciar las condiciones del cambio. En este sentido, los monitores deben abstenerse de participar en las actividades del Taller y mantener una actitud formal y cálida, que promueva un contexto de respeto y calidez.

- La utilización de celulares o de cualquier otro elemento que pudiese romper el clima logrado en la sesión, queda absolutamente prohibida.

PRINCIPIOS:

- La significación de las actividades del Taller debe ser preferentemente en plenario, para así poder guiar y conducir las conclusiones en una línea más generativa.
- Validación de las experiencias personales, sean éstas positivas o negativas.
- Las experiencias negativas deben ser analizadas según la Asertividad Generativa:
 - (a) evaluación de la propia responsabilidad,
 - (b) el resultado siempre aporta información tanto respecto de sí mismo como del otro y del mundo,
 - (c) disminución del nivel de fantasía.
- El modelo de aprendizaje que persigue el Taller es de tipo vicario, por lo que no es necesario que todos los participantes realicen todas las actividades. Siendo el análisis en plenario la actividad más importante para poder generar cambios en la forma de significar las experiencias.
- El material preferente del Taller es la experiencia en curso de los integrantes en las actividades. La historia y el conocimiento técnico, actúan sólo como referentes.
- Las intervenciones son preferentemente de los integrantes, equilibrando y estimulando la participación de todos. Los relatores deben remitirse al mínimo posible. Abstención y Neutralidad.
- Las sesiones deben respetar la estructura especificada, de modo de favorecer la domiciliación de los participantes. Deben iniciar y cerrar con un buen clima grupal. La turbulencia puede ocurrir sólo al interior del Taller.
- Los terapeutas y participantes deben guardar celosamente el secreto de todo lo tratado en el Taller.
- No se debe seguir trabajando o comentando lo tratado en las sesiones, salvo indicación contraria.

- El Taller provee una experiencia personal e interpersonal en curso para ser significada de una manera alternativa al estilo depresivo, de modo que instale un modelo a aplicar en situaciones cotidianas.
- El Taller y las experiencias que de él desprenden, son exclusivamente de los integrantes (Apropiación Personal). Los terapeutas no participan en las actividades. Se mantienen atentos a la dinámica e intervienen para regularla y direccionarla en pos de los objetivos propuestos.

ESTRUCTURA DE LAS SESIONES:

Cada sesión debe seguir la siguiente modalidad:

- **Recepción:** consiste en que los terapeutas, con su setting previamente preparado, reciben a los integrantes con un saludo de mano a cada uno (2 minutos).
- **Saludo** entre los participantes de la manera convenida (3 minutos).
- **Contención inicial:** ronda voluntaria para dar la oportunidad de hacer un comentario sobre lo que pasó entre sesión. El terapeuta concede el tiempo, pero se encarga de que sea breve y aconseja tratarlo en psicoterapia individual (10 minutos aproximadamente).
- **Ejercicio central:** actividad experiencial que permite alcanzar los objetivos de cada sesión del Taller (45 minutos).
- **Plenaria:** análisis, discusión y reflexión en que se ordenan los conceptos tratados en la sesión. Se revelan y trabajan los elementos clásicos de la Depresión: tonalidades emotivas, tríada cognitiva, pensamientos automáticos, esquemas cognitivos subyacentes, distorsiones cognitivas, etc. (30 minutos).
- **Cierre:** se termina con algún comentario breve de los terapeutas, atinente a lo tratado en la plenaria. Se finaliza con un aplauso y los pacientes se despedirán de la manera convenida entre ellos. Los terapeutas se despiden formalmente de cada integrante del grupo (3 minutos).

SESION Nº 1: BIENVENIDA – DOMICILIÁNDOSE (ARMANDO EL NIDO)

Objetivos:

- > Que los integrantes se conozcan en un clima de confianza y calidez.

- > Aclarar las expectativas de los participantes y especificar los alcances de la terapia de grupo.

- > Establecer los objetivos generales comunes al Taller.

- > Recaudar el relato y las experiencias de los integrantes del grupo con su sintomatología depresiva.

Actividades:

1. Introducción: presentación del setting, encuadre, los procedimientos del Taller y aspectos administrativos.

2. Informar y elaborar los objetivos generales del Taller en plenaria.

3. Dinámica: presentación cruzada de los participantes. “Socios”.

4. Exponer experiencias personales en torno a la depresión y explicitar las expectativas sobre el Taller.

5. Actividad de cierre. Bitácora. “Amigo Secreto”.

SESION Nº 2: GENERANDO CONFIANZA (EL CUERPO EN EL ESPACIO)

Objetivos:

- > Estimular la intersubjetividad a través de redes generativas grupales.
- > Reconocimiento del estilo interpersonal y comunicativo.
- > Modelar y reordenar estilos personales.

Actividades:

1. Saludo corporal e instalación del saludo ceremonial.
2. Contención inicial.
3. Dinámica: contando un día.
4. Análisis en Plenaria.
5. Cierre.

SESION Nº 3: GENERANDO CONFIANZA (EL CUERPO EN EL ESPACIO)

Objetivos:

- > Formar redes intersubjetivas grupales.
- > Reconocimiento del estilo interpersonal y comunicativo.
- > Modelar y reordenar estilos personales.

Actividades:

1. Saludo corporal y saludo ceremonial.
2. Contención inicial.
3. Dinámica: contando un día.
4. Análisis en Plenaria.
5. Cierre.

SESION Nº 4: LOGRANDO COMPLEMENTARIEDAD**Objetivos:**

- > Conocer y practicar el concepto de complementariedad interpersonal.
- > Desarrollo de la habilidad empática.
- > Práctica de la expresividad y receptividad del modelo comunicacional.
- > Evaluar y practicar las habilidades generativas (intimidad, mantención, proyección e intensidad).

Actividades:

1. Saludo corporal y saludo ceremonial.
2. Contención inicial.
3. Dinámica: lazarillo modificado.
4. Análisis en Plenaria.
5. Cierre.

SESION Nº 5: EL TRASFONDO DEL PENSAMIENTO DEPRESIVO

Objetivos:

- > Promover la emergencia de los pensamientos depresivos.
- > Promover la emergencia del concomitante emocional.
- > Reconocimiento de esquemas cognitivos subyacentes.

Actividades:

1. Saludo corporal y saludo ceremonial.
2. Contención inicial.
3. Dinámica: armando historia.
4. Análisis en Plenaria.

Debe quedar registrada e instalada la capacidad de generar pensamientos alternativos que fuesen más adaptativos al sujeto.

Tarea: registrar situaciones en las que sucedieran eventos similares a los trabajados en la sesión.

5. Cierre.

SESIÓN Nº 6: PILLANDO EL PENSAMIENTO

Objetivos:

- > Reforzar la detección de pensamientos disfuncionales en las situaciones cotidianas.
- > Promover el análisis de pensamientos alternativos a las situaciones perturbadoras.

Actividades:

1. Saludo corporal y saludo ceremonial.
2. Contención inicial.
3. Dinámica: revisión de la tarea en conjunto.
4. Análisis en plenaria.
5. Cierre.

SESION Nº 7: EL SENTIDO DE SÍ MISMO DEPRESIVO: ¿SOY INDESEABLE?

Objetivos:

- > Desarrollo de la capacidad de expresar cualidades y virtudes a los otros.
- > Desarrollo de la capacidad de recibir halagos de los otros.
- > Incorporación del juicio de los demás al sí mismo.
- > Contraste entre la opinión personal y la ajena sobre sí mismo.
- > Modular la emoción en una situación interpersonal crítica.

Actividades:

1. Saludo corporal y saludo ceremonial.
2. Contención inicial.
3. Dinámica: dar y recibir afecto.
4. Análisis en Plenaria.
5. Cierre.

SESIÓN Nº 8: EL SENTIDO DE SÍ MISMO DEPRESIVO: ¿SOY INDESEABLE?**Objetivos:**

- > Desarrollo de la capacidad de expresar cualidades y virtudes a los otros.
- > Desarrollo de la capacidad de recibir halagos de los otros.
- > Incorporación del juicio de los demás al sí mismo.
- > Contraste entre la opinión personal y la ajena sobre sí mismo.
- > Modular la emoción en una situación interpersonal crítica.

Actividades:

1. Saludo corporal y saludo ceremonial.
2. Contención inicial.
3. Dinámica: dar y recibir afecto.
4. Análisis en Plenaria.
5. Cierre.

SESION Nº 9: BUSCANDO UN CAMINO DISTINTO

Objetivos:

- > Ensayo conductual de los contenidos tratados en el Taller a través de diversas situaciones.
- > Modulación de las ideas depresiogénicas.
- > Modulación de los estados emocionales en situaciones de demanda interpersonal.
- > Resignificación de experiencias críticas.

Actividades:

1. Saludo corporal y saludo ceremonial.
2. Contención inicial.
3. Dinámica: (a) situación fácil, (b) situación media y (c) situación difícil.
4. Análisis en Plenaria.
5. Cierre.

SESION Nº 10: BUSCANDO UN CAMINO DISTINTO

Objetivos:

- > Ensayo conductual de los contenidos tratados en el Taller a través de diversas situaciones.
- > Modulación de las ideas depresiogénicas.
- > Modulación de los estados emocionales en situaciones de demanda interpersonal.
- > Resignificación de experiencias críticas.

Actividades:

1. Saludo corporal y saludo ceremonial.
2. Contención inicial.
3. Dinámica: (a) situación fácil, (b) situación media y (c) situación difícil.
4. Análisis en Plenaria.
5. Cierre.

SESION Nº 11: MANEJÁNDOSE A SÍ MISMO**Objetivos:**

- > Control de los indicadores corporales de la ansiedad.
- > Instalar la capacidad de reconocer estados de tensión y de relajación.
- > Controlar estados emocionales a partir del manejo de la musculatura estriada.

Actividades:

1. Saludo corporal y saludo ceremonial.
2. Contención inicial.
3. Dinámica: Relajación Progresiva de Jacobson y Borkovec.
4. Análisis en Plenaria.
5. Cierre.

SESION N° 12

Objetivos:

- > Promover una situación interpersonal y emocional intensa entre los participantes.
- > Sostener las condiciones grupales para el manejo de la intimidad corporal.
- > Evaluar las habilidades expresivas y receptivas de los contenidos íntimos.
- > Favorecer la despedida de cada uno de los integrantes en una situación emocional generativa.

Actividades:

1. Saludo corporal y saludo ceremonial.
2. Contención inicial.
3. Dinámica: inmersión emocional.
4. Análisis en Plenaria.
5. Cierre: entrega de bitácora, despedida entre "socios", despedida del Taller.

ANEXO 2:**Entrevista de Evaluación Semi-Estructurada Taller de Psicoterapia Grupal**
Constructivista Cognitivo aplicado a la Depresión**(Evaluación Abril 2009. La Calera. V Región de Valparaíso)**

Se le dará la bienvenida a la paciente, saludándola por su nombre en forma amistosa, cordial y cálida. La entrevistadora se presentará formalmente.

Desde la entrada de la paciente al box de atención, se pretende establecer un clima de confianza y tranquilidad, que permanezca durante todo el tiempo que dure la entrevista.

Se le explicará a la paciente el tiempo aproximado de duración de la entrevista (50 minutos a 1 hora) y se le explicarán brevemente los objetivos de la misma: saber cómo se ha sentido después de su participación en el Taller de Psicoterapia Grupal, hasta la actualidad, esto es, transcurrido un año de ello, con el fin de obtener información acerca de la utilidad y la calidad del Taller en el que participó.

Se le indicará que la entrevista será grabada, enfatizando previamente la estricta confidencialidad de todo cuanto allí se diga. Se le aclarará que la información entregada por ella será utilizada única y exclusivamente por la entrevistadora, para fines de la investigación en curso.

Posteriormente se le pedirá que, en caso de tener celular o cualquier otro elemento que perturbe el clima de la entrevista, lo apague o bien lo deje en silencio.

Al finalizar la entrevista, se le agradecerá por su colaboración.

Previo a iniciar la formulación de las preguntas, se le señalarán a la paciente las siguientes instrucciones:

- *“Cuando le haga las preguntas, quiero que me responda pensando en el período de tiempo que ha transcurrido desde el día en que terminó el Taller de Psicoterapia Grupal, hasta hoy”. Se le especificará la cantidad exacta de meses que han transcurrido desde su participación en el Taller, señalando, “quiero que piense en los últimos 12 meses, hasta hoy, es decir, desde Abril del año 2008, hasta Abril del año 2009”.*

- *“Si hay alguna palabra o alguna una pregunta que yo le haga, que usted no comprenda, si no me doy a entender bien con algo que diga durante la entrevista, quiero que me lo haga saber de inmediato, de modo tal que yo pueda explicarle bien a qué me estoy refiriendo ¿de acuerdo?”.*

Una vez explicitadas las instrucciones y señalamientos mencionados, se dará inicio a la entrevista.

Cabe destacar que la guía de preguntas que a continuación se presenta, funciona sólo como un recordatorio, de modo tal que las preguntas que se le formulen a la paciente, no necesariamente deben ajustarse en forma estricta al enunciado que aparece en la guía.

El lenguaje utilizado por la entrevistadora se adecuará al lenguaje de la entrevistada. Las preguntas serán formuladas de manera coloquial y espontánea, de modo tal que la entrevista sea cálida y cómoda para la paciente, generando con ello un ambiente amistoso, familiar y cercano. Sin perjuicio de lo anterior, la entrevistadora mantendrá siempre su rol formal de investigadora, evitando abordar temáticas que se aparten de dicho rol (no se harán intervenciones psicoterapéuticas).

Al enunciar cada pregunta, la entrevistadora se dirigirá a la paciente por su nombre, expresándose de manera clara, serena y pausada, con una entonación adecuada, de modo tal de no confundir a la entrevistada. Las preguntas se formularán una por una, dejándole a la entrevistada el espacio de tiempo que necesite para responder. Las preguntas sólo se formularán una vez que la entrevistada haya terminado de responder a la pregunta anterior. Si así lo requiere, se le repetirá la(s) pregunta(s).

Guía de Preguntas.

- Cuando usted se mira en un espejo ¿Qué se dice a sí misma? ¿Qué piensa de usted como persona cuando se mira a sí misma reflejada en un espejo?

- ¿Cree usted que la opinión que tiene acerca de sí misma, cambió después de participar en el Taller?

- Frente a ciertas situaciones de la vida, como por ejemplo que se le eche a perder la encerradora, que se le queme la comida o que se manche su blusa ¿Cómo evalúa usted estas situaciones? ¿Qué piensa de estas cosas?

- ¿Cree usted que estas situaciones le pasan seguido? ¿Son situaciones que en general usted espera que le sucedan?

Si la respuesta de la paciente da cuenta de una interpretación negativa del evento, en términos de adversidad, fracaso, error irreparable, etc., se le planteará la siguiente pregunta:

- ¿Y cree usted que podría haber otras explicaciones para la misma situación? ¿Cuáles serían, por ejemplo?

- Antes de participar en el Taller ¿Pensaba lo mismo de este tipo de situaciones como que se le echara a perder algún electrodoméstico o que se le manchara la ropa.

- ¿Se ha sentido alegre, contenta, últimamente?

- ¿Se ha sentido triste últimamente?

- ¿Y cuán frecuentemente siente esa tristeza?

- ¿Cuáles son las situaciones que por lo general la hacen sentir triste?

- ¿Qué hace frente a este tipo de situaciones que le generan tristeza? ¿Qué hace con su pena?

- ¿Se sentía alegre antes del Taller? ¿Y esa alegría que sentía antes, era diferente o similar a la que siente ahora, después de participar en el Taller?
- ¿Se sentía triste antes del Taller? ¿Y esa tristeza que sentía antes, era diferente o similar a la que siente ahora, después de participar en el Taller?
- ¿Ha sentido rabia últimamente?
- Y esta rabia que siente últimamente ¿Cuán frecuentemente la siente?
- ¿Cuáles son las situaciones que por lo general la hacen sentir rabia?
- ¿Qué hace frente a este tipo de situaciones que le generan rabia? ¿Qué hace con su rabia?
- ¿Y antes del Taller, también sentía rabia? ¿Y esa rabia que sentía antes, era diferente o similar a la rabia que siente ahora, después de participar en el Taller?
- ¿Recuerda haberse sentido culpable?
- ¿Y qué la hizo sentir culpa?
- ¿Cuán frecuentemente se siente culpable?
- Antes de participar en el Taller ¿Sentía culpa? ¿Y esa culpa que sentía antes, era diferente o similar a la que siente ahora, después de participar en el Taller?
- Cuando usted va a hacer una tarea que considera difícil ¿Qué hace? ¿Cómo realiza la tarea? Y cuando va a hacer una tarea más fácil ¿Qué hace usted?
- ¿Cuán frecuentemente hace esto cuando se enfrenta a una tarea?
- Y antes de participar en el Taller ¿hacía lo mismo cuando se enfrentaba a una tarea?
- Cuando usted necesita pedirle un favor a una persona o pedirle disculpas por un error que usted cometió ¿Qué piensa que va a suceder? ¿Cómo cree que le va a resultar?

- ¿Le importa la manera en que va a expresarse? ¿Se expresa directamente con la persona con la que tiene que hablar?

- Después que pidió el favor o después que se disculpó ¿Se siente satisfecha con los resultados?

- Y antes de participar en el Taller ¿Qué hacía cuando tenía que pedir disculpas o cuando tenía que pedirle un favor a alguien?

- Cuando usted va a enfrentar un problema con alguien ¿Siente que lo va a poder resolver? ¿Cómo cree que va a manejar la situación?

- Al hablar con la otra persona acerca del problema ¿Le importa el lugar en el que esté y quién es la persona con la cual va a enfrentarse?

- ¿Cree usted que respeta a los demás?

- Y antes de participar en el Taller ¿Qué hacía cuando tenía que enfrentar un problema con alguien?

- Cuando usted tiene un problema con alguna persona, cuando discute ¿Cuán responsable se siente usted del problema?

- ¿Y pensaba lo mismo antes de Taller, cuando tenía un problema con alguien?

- Piense en las relaciones más importantes para usted, piense en sus relaciones con familiares y/o amigos(as) más cercanos ¿Cómo cree que es su relación con ellos(as)? ¿Cómo evalúa usted estas relaciones?

- Y antes de participar en el Taller ¿Pensaba lo mismo de estas relaciones?

- ¿Cree que a los demás les gusta estar con usted, que les agrada su compañía?

- ¿Y también creía esto antes del Taller?

- ¿Cree que los demás reconocen las cosas que usted hace?

- ¿Y también creía esto antes del Taller?
- ¿Qué cree que piensan u opinan las demás personas de usted?
- ¿Y también creía esto antes del Taller?
- ¿Ha hecho o está haciendo cosas nuevas? ¿Qué cosas, por ejemplo?
- ¿Cómo lo ha pasado haciendo estas cosas?

Si la respuesta es negativa:

- ¿Y por qué cree que no está haciendo cosas nuevas?
- Antes de participar en el Taller ¿Qué actividades hacía usted? ¿Hacía cosas nuevas?
- Frente a las tareas cotidianas, las actividades que usted hace en forma diaria en su casa ¿Siente ganas de hacerlas?
- ¿Y esto también era así antes de participar en el Taller?
- ¿Tiene planes para el futuro?
- ¿Y cuáles son estos planes, por ejemplo? ¿Cómo piensa concretarlos?

Si la respuesta es negativa:

- ¿Y qué cree que está pasando que no tiene planes para el futuro?
- Antes de participar en el Taller ¿Se ponía planes para el futuro?
- ¿Cómo me describiría su futuro? ¿Cómo cree que va a ser su futuro?
- ¿Siente que su idea acerca del futuro cambió después de participar en el Taller?

ANEXO 3:**Análisis de Datos Cualitativos**

De acuerdo con el proceso de análisis de los datos llevado a cabo en esta investigación, propuesto por Hernández, Fernández y Baptista (2010), a continuación se detallan las distintas etapas de dicho proceso, según su particular aplicación en el presente estudio.

Los datos corresponden a los reportes verbales de cada una de las 8 pacientes que participó en la aplicación piloto del Taller de Psicoterapia Grupal Constructivista Cognitivo, tal cual como éstos fueron recolectados, tras la aplicación de la entrevista de evaluación semi-estructurada.

Organización de los datos. Identificación de Unidad de Análisis.**TEMA 1:**

- Cuando usted se mira en un espejo ¿Qué se dice a sí misma? ¿Qué piensa de usted como persona cuando se mira a sí misma reflejada en un espejo?

(P1)**Unidad de Análisis 1:**

De repente siento como que estoy muy cansadita, noto que va pasando el tiempo, que me voy haciendo más vieja y por las enfermedades que yo tengo, siento como que estoy muy cansada, que ya no tengo las mismas fuerzas que antes (pausa) pero el hecho de estar envejeciendo yo no lo veo negativamente, porque yo me siento bien sabe, a pesar del cansancio, porque creo que es algo totalmente natural, que todo ser humano vivirá en algún momento de su vida y yo lo estoy viviendo muy a gusto, no me da miedo envejecer, lo encuentro algo natural, es una etapa bonita para mí, una etapa de tranquilidad (pausa) cuando me miro en un espejo me veo a mí misma como una persona fuerte y valiosa, una linda persona, sí (alza el tono de voz) yo ahora me siento querida, yo me doy cuenta, por el carácter que tengo, que eso me ha ayudado mucho a salir adelante, o sea, el hecho de sentirme querida, respetada y de eso me di cuenta después del Taller, me di cuenta que soy una persona valiosa, importante para mi gente, amigos y la familia (pausa) yo ahora me siento súper bien conmigo misma, conforme con lo que soy, orgullosa de lo que he logrado, me siento

una mujer triunfadora, capaz de hacer muchas cosas, de moverme por el mundo, porque yo ahora trabajo (pausa) soy alegre también, me siento más viva que nunca, de mente positiva (alza el tono de voz) (pausa) y siento que tengo mucho cariño que entregar a los demás (pausa) sí, eso.

(P2)

Unidad de Análisis 2:

Me encuentro bonita, lo que antes no hacía, antes me encontraba fea, horrible y ahora me encuentro bien (pausa) una bonita persona, por dentro y por fuera, valiosa (pausa) amada por mi familia, acompañada, recibiendo hartos amor (pausa) así me siento ahora yo, estoy muy bien conmigo misma (alza el tono de voz).

(P3)

Unidad de Análisis 3:

Pienso de repente que se me están acumulando los años, tengo arrugas en mi piel, porque no en vano han pasado los años, ahora voy pasando para otra etapa de mi vida, una etapa de vejez (pausa) pero yo esto lo veo como algo natural, no algo malo, no, creo que voy pasando a una etapa buena de mi vida, eso pienso yo y así lo estoy viviendo, bien, tranquila, contenta, yo disfruto, me entretengo (pausa) más allá de lo físico, cuando me miro a mí misma en un espejo me encuentro buena persona, agradable, valiosa, entretenida, alegre (pausa) sí (alza el tono de voz) hoy yo me siento querida, acompañada y me siento bien, muy bien conmigo misma, siento que tengo muchas cosas bellas que entregar.

(P4)

Unidad de Análisis 4:

Cuando me miro en un espejo pienso que estoy súper bien, que soy regia, que soy una linda persona, me siento amada por mis seres queridos, mi familia, por mi círculo de amigos también.

(P5)**Unidad de Análisis 5:**

Bueno, en estos momentos yo me encuentro bien, me encuentro que estoy bonita, muy optimista y alegre (pausa) eso es lo que el espejo me refleja a mí en estos momentos (pausa) me siento una persona muy amada por los míos sabe, valiosa, además me siento capaz de resolver los problemas, porque yo me muevo, actúo (pausa) me siento con ganas de hacer hartas cosas, con harta vitalidad, optimista, pienso que me va a ir bien en la vida (alza el tono de voz) me gusta estar bien con la gente, quiero mucho a los míos.

(P6)**Unidad de Análisis 6:**

Casi siempre pienso algo positivo, me encuentro bonita, buena persona, siento que mi familia y mis amigos me quieren y me valoran por lo que soy (pausa) me siento muy a gusto conmigo misma, orgullosa de quien soy (pausa) yo ahora me siento una persona bella, por dentro y por fuera, me siento fuerte, capaz de hacer cosas, de estudiar, de trabajar (pausa) no sé, esas cosas se me vienen a la cabeza con su pregunta (pausa) soy buena para mirarme en el espejo, porque además en la pieza tengo un espejo grande, entonces cuando voy a hacer la cama, aprovecho de mirarme y me encuentro bonita, además mi marido siempre me está diciendo que soy linda, entonces como que él me refuerza lo que yo ya sé.

(P7)**Unidad de Análisis 7:**

Creo que los años van pasando y obvio que nos vamos poniendo más viejos, más arrugados, pero esto yo lo asumo bien, porque sé que es parte del paso de los años, o sea, el verme más vieja no lo veo como algo negativo, algo malo, yo sé que es parte de la vida, un proceso normal de envejecimiento que todos vivimos y la verdad es que yo me siento muy bien en esta nueva etapa de mi vida, me siento tranquila, en paz (pausa) siento que soy una persona muy querida por los demás y no sólo por mi familia, sino también por las demás personas que me rodean, cuando tengo algún problema, mis amigos se preocupan harto de mí, yo me doy cuenta de eso, me invitan a sus casas y todo, además cuando alguien que conozco tiene alguna dificultad o alguna pena, acude a mí en busca de consejos, opiniones o una palabra de aliento

(silencio) *yo creo que la gente a mí me valora, me aprecia, porque o si no, no me buscarían, ni tampoco se preocuparían por mí creo yo.*

(P8)

Unidad de Análisis 8:

Que ¿qué me digo a mí misma? (interrogación) que soy una persona buena, agradable, amada, porque mis hijos me quieren y mi familia también, yo lo siento, mi familia me aprecia mucho, yo me doy cuenta de eso con cada cosa que ellos hacen, porque se acercan a mí, me vienen a ver, me sonrían, me abrazan (pausa) somos harto de piel nosotros.

TEMA 2:

- ¿Cree usted que la opinión que tiene acerca de sí misma, cambió después de participar en el Taller?

(P1)

Unidad de Análisis 9:

Sí mucho, yo antes encontraba como que nadie me quería, como que nadie me respetaba, como que yo no importaba, que yo no era persona, entonces me sentía muy mal conmigo misma, fea, poca cosa, tonta, inferior, no me valoraba a mí misma para nada (pausa) pero después del Taller quedé muy bien, porque durante las experiencias que viví con la gente que estaba en el Taller, a mí me acogieron, me hicieron sentirme persona, yo soy persona y me valoro (alza el tono de voz) (pausa) ahora reconozco que tengo cosas buenas, virtudes, que soy capaz de trabajar, de reír, de hacerme respetar, antes no, antes todos me pisoteaban, o qué se yo, me daban un grito, hoy día no, ahora yo me hice un metro cuadrado para mí y ahora los demás tienen que preguntarme si pueden entrar a mi espacio, yo ahora puedo hablar en mi casa, tengo voz y voto (ríe) (silencio) así que yo creo que sí, que la imagen que tengo de mí cambió harto, porque ahora yo me valoro, ahora yo sé que soy persona (pausa) súper bien.

(P2)**Unidad de Análisis 10:**

Antes yo pensaba que nadie me pescaba, que nadie me respetaba, como que me pasaban a llevar, en el fondo a mí nadie me aceptaba (pausa) yo no me quería para nada y sentía que tampoco nadie me quería, sentía que yo todo lo hacía mal, que yo era tonta, que valía nada, me rechazaba a mí misma y los demás también me rechazaban (baja el tono de voz) (disminuye la velocidad del discurso) ahora no, ahora yo me veo a mí misma de manera diferente, yo me sé una persona valiosa y me doy cuenta que la gente me respeta (pausa) yo creo que eso lo aprendí en el Taller, o sea, a partir de las experiencias que viví con el grupo yo empecé a valorarme como persona y a entender que la gente a mi alrededor sí me puede querer, que sí me pueden valorar por lo que soy (alza el tono de voz) (pausa) cuando me veo en un espejo pienso en cosas positivas, pienso que soy una linda persona, por dentro y por fuera y ahora creo que siempre lo he sido, siempre he sido una linda persona, valiosa, bella, lo que pasa es que antes yo eso no lo veía, no me daba cuenta, porque todo lo interpretaba negativamente, porque tenía mucha tristeza dentro de mí, mucho dolor, entonces todo lo veía desde esa pena constante, creía que la gente a mí me rechazaba, que yo no valía nada, que era fome, sin gracia, fea y así me enfrentaba a la vida, con esos pensamientos (pausa) pero sabe, la gente a mí siempre me ha querido, pienso yo, pero antes yo no me daba cuenta de mi valor como persona, porque estaba súper amargada, porque sólo tenía pensamientos negativos de mí y de los demás, entonces todo lo tomaba a mal y eso lo pude ver ahí en el Taller, que yo siempre todo lo tomaba a mal, por el lado negativo, no veía el amor de la gente sino el rechazo hacia mí, porque, claro, yo sentía que tenía puros defectos no más, nada bueno.

(P3)**Unidad de Análisis 11:**

Sí, por supuesto que cambió, antes yo veía así todo oscuro, o sea, si bien es cierto yo alcancé a pasar una etapa muy dolorosa de mi vida, después, cuando tuve que volver a pasar por lo mismo, ahí se me oscureció el camino, ahí no tuve fuerzas para salir adelante, ahí yo no sabía qué hacer, dónde ir, yo no sabía nada, nada (voz entrecortada) (pausa) gracias al Taller, no le voy a decir que está totalmente solucionado el problema, pero estoy mucho mejor, realmente mucho mejor (alza el tono de voz) antes del Taller, al yo sentirme mal, bajoneada, depresiva, pensaba que

el resto de la gente no me quería, que me rechazaba o que no quería estar conmigo (pausa) yo lo miraba así, pero pienso que esto me pasaba porque en el fondo era yo la que estaba mal, era yo la que estaba enferma y no era que los otros realmente me rechazaran o no me quisieran, esa era mi percepción, me entiende, por el estado en que me encontraba en ese momento, por la tristeza profunda que sentía, porque yo tenía una imagen muy mala de mí, muy negativa, porque creía que yo no valía nada, que era nadie, la gente a mí no me quería, entonces imagínese, así yo me relacionaba con la gente, creyendo que todos me iban a rechazar porque yo tenía defectos, sólo defectos, era un basura, alguien sin interés, aburrida, porque siempre tenía pena, tenía mucho dolor, entonces yo sentía como que atraía lo malo, la desgracia (pausa) por eso yo creo que aunque la gente estaba ahí, acompañándome, queriéndome, yo no me daba cuenta, porque estaba todo el rato pensando en lo malo (pausa) ahora lo veo así, pero en ese momento no lo veía así, porque sentía que estaba en un callejón oscuro del que no podía salir, entonces no veía más allá de eso, estaba cerrada sólo en un modo de ver las cosas, que era negativo, pesimista (pausa) por eso yo digo que las experiencias que viví en el Taller a mí me significaron mucho, mucho, porque me ayudaron a salir de ese callejón oscuro, aprendí a ver la vida de manera diferente, aprendí a quererme y a sentirme querida también, porque me di cuenta de cosas que antes no veía, cosas que antes dejaba de lado (pausa) como que amplié mi forma de ver la vida, como que ya no soy tan cerrada, tan rígida como antes, me entiende, porque yo ahora me doy cuenta de las palabras de cariño, del apoyo de la gente (pausa) yo sé que la gente a mí me quiere, que a veces discutamos no significa que me rechacen o que ya no me quieran, yo eso lo sé, discutir es natural, somos seres humanos, la gente a mí me sigue queriendo, incluso aunque nos distanciamos.

(P4)

Unidad de Análisis 12:

Sí, claro que cambió, porque yo antes pensaba que nadie me aceptaba en un grupo, que yo era el patito feo, que yo no me podía relacionar con nadie, porque nadie me quería, yo no me sentía querida, me sentía como fuera de foco, como rechazada, para mí nadie me respetaba (pausa) ahora no, ahora yo siento como que cambió mi forma de verme a mí misma y de ver a los demás, porque ahora yo me doy cuenta del amor por ejemplo, del cariño de la gente, no me encierro sólo en lo malo y me quiero a mí misma, me siento bien con lo que soy (pausa) sabe que las experiencias que viví en el Taller yo creo que me ayudaron mucho en eso, porque en el fondo ahora me siento querida, me di cuenta que la gente sí me valora, me doy cuenta de eso con

pequeños detalles, con abrazos, con miradas, con sus palabras bonitas, incluso cuando peleo, incluso cuando discuto con alguien yo igual siento que eso no quita que me sigan queriendo, al contrario y de hecho encuentro que eso es mucho mejor, porque así se pueden solucionar las cosas, con respeto claro, con calma, la cosa es no quedarse con todo adentro (pausa) y sabe que de todo eso antes yo no me daba cuenta, no, porque todo lo veía negativamente, todo lo veía desde el lente de mi dolor, de mi pena, entonces claro, podía estar rodeada de gente que me valoraba, que me quería, pero yo todo lo interpretaba en forma negativa, pensaba que nadie me quería, que preferían que yo me fuera, que yo no estuviera ahí, porque era fome, tonta, aburrida, fea (pausa) estaba como cegaba por la pena, en el Taller me di cuenta de eso, que yo pasaba viendo puras cosas negativas de mí misma y todo el tiempo era así (pausa) eso no cambiada.

(P5)

Unidad de Análisis 13:

Cambió mucho, con el Taller aprendí a sociabilizar más con la gente, aprendí a salir de la puerta de mi casa a la calle y a andar alegre, con el Taller aprendí a valorarme como persona, a reconocer todo lo lindo que yo tengo, a tener seguridad en mis capacidades, empecé a sentirme querida, porque me di cuenta, en las experiencias que vivimos con el grupo, que la gente a mí sí me valora, que yo sí soy querida, porque la gente del grupo no me rechazaba, al contrario, me sentí acogida, valorada como persona, reconocida (alza el tono de voz) (pausa) yo antes era muy negativa, me enojaba hasta por lo más mínimo, era poco sociable, apática con la gente, no me gustaba que me preguntaran nada, pasaba encerrada en mi casa, muy sola (baja el tono de voz) (silencio) pensaba que yo no era valiosa para los demás, que yo era tonta, que sólo tenía cosas malas, entonces sentía que los demás me rechazaban, que no me querían.

(P6)

Unidad de Análisis 14:

Con el Taller me sané de muchas cosas (pausa) yo antes llevaba una vida súper amargada, teniéndolo todo, un marido excelente, mi hija preciosa y sana, me sentía muy sola, que nadie me quería, que yo era una molestia, una carga, pero después del Taller como que volví a sonreír, a ser alegre, feliz y creo que es porque ya no pienso tanto en cosas negativas como antes, cosas que me bajoneaban harto

(pausa) *antes pensaba que yo molestaba a la gente, ahora no, ahora sé que la gente me valora, que le agrado a los demás, independiente de que nos enojemos, yo me siento querida y me siento contenta también con lo que he logrado (alza el tono de voz).*

(P7)

Unidad de Análisis 15:

Bueno, a mí el Taller me ayudó mucho, estoy segura de eso (pausa) yo antes me sentía poca cosa, no me valoraba a mí misma y creo que por problemas que tuve cuando niña pensaba así, son cosas que vengo arrastrando desde la infancia mía, por los problemas que yo tuve, yo siempre me sentía utilizada (pausa) la opinión que tengo de mí cambió mucho después del Taller, sin duda ahora tengo una opinión mucho mejor de mí misma, mucho más positiva, antes no me sentía una persona valorada ni querida por la gente, al contrario, para mí la mayoría de la gente me usaba y nada más, no sentía cariño de parte de los demás (pausa) me sentía muy mal conmigo misma, poca cosa, llena de cosas negativas, de defectos que ahuyentaban a los demás, no me sentía para nada una persona atractiva, al contrario, yo sentía que era una persona fome, me entiende, como sin gracia, porque siempre estaba con la cara larga, con pena.

(P8)

Unidad de Análisis 16:

Antes del Taller estaba en un momento muy malo, en febrero del año pasado se me había muerto mi pareja y su enfermedad fue larga y dolorosa, entonces yo vine al curso (pausa) en ese momento ya estaba con una psicóloga, ella me lo recomendó y me ayudo mucho asistir al Taller (silencio) antes me sentía sola, que nadie me apoyaba, para mí no había gente que me quisiera (disminuye la velocidad del discurso) ahora yo me siento valiosa y querida, necesitada, pienso que mis hijos me quieren, me apoyan y que van a estar a mi lado en las buenas y en las malas, me siento querida por ellos, sí (alza el tono de voz) (pausa) yo creo que en ese sentido el modo en que me veo a mí misma sí cambió, porque antes, aunque había mucha gente a mi alrededor, yo lo veía todo negro, todo malo, no sentía el cariño de los demás, no me daba cuenta de su cariño, al contrario, yo no me sentía querida, me sentía muy poca cosa y en el Taller me di cuenta de que eso no era sí, o sea, como que empecé a

sentir que yo sí puedo ser querida y que yo valgo mucho, porque la gente que estaba en el grupo me recibió muy bien, me hizo sentir confianza en el mundo y en el cariño sincero de los demás, entonces yo me empecé a sentir querida de verdad, amada por mis hijos, me empecé a dar cuenta de todas esas cosas lindas mías en mi vida cotidiana, me entiende (pausa) como que vi que a lo mejor antes pasaba lo mismo, o sea, que mis hijos por ejemplo, siempre me han amado, pero que eso antes yo no lo veía, o lo interpretaba siempre pensando en lo malo, en que la gente a mí no me quería, nadie, ni mi familia (pausa) así yo interpretaba todo lo que hacían los demás, porque estaba siempre con la tristeza metida adentro, entonces no me daba cuenta del cariño, como que lo borraba de mi mente y después lo empecé a ver, como que lo empecé a incluir en mi forma de ver la vida, no sé si me entiende.

TEMA 3:

- Frente a ciertas situaciones de la vida, como por ejemplo que se le eche a perder la encerradora, que se le queme la comida o que se manche su blusa ¿Cómo evalúa usted estas situaciones? ¿Qué piensa de estas cosas?

- ¿Cree usted que estas situaciones le pasan seguido? ¿Son situaciones que en general usted espera que le sucedan?

Si la respuesta de la paciente da cuenta de una interpretación negativa del evento, en términos de adversidad, fracaso, error irreparable, etc., se le planteará la siguiente pregunta:

- ¿Y cree usted que podría haber otras explicaciones para la misma situación? ¿Cuáles serían, por ejemplo?

(P1)

Unidad de Análisis 17:

Hoy día las dejo que pasen no más, pasaron no más, antes me complicaba, porque como que me daba miedo, tenía temores, supongamos lo de la comida, antes me desesperaba, me daba miedo porque sentía que era lo peor, ahora en cambio si se me quemó la comida, se me quemó no más, no me complico, o sea, ahora no lo considero como algo terrible, algo malo, para nada, es un problema simple, algo que

se puede resolver fácil, por ejemplo si se me echa a perder el microondas, uso la cocina, o si se me funde la aspiradora, paso la escoba, entonces siempre hay alternativas, soluciones a las que recurrir, por eso cuando me pasan estas cosas, las enfrento tranquila (pausa) todo eso lo aprendí en el Taller.

Hoy día no, antes sí, antes yo pensaba que ese tipo de cosas eran parte de mi vida, porque todo me salía mal, todo estaba mal, ahora pienso que son cosas que pasan a veces no más, casi nunca (pausa) pienso de manera diferente, no tan cerrada y negativa como antes, no sé, estoy como más abierta para pensar, por decirle no veo estas cosas como parte de mi vida, entiendo que le pueden pasar a cualquiera, que no me pasan siempre y sólo a mí, de hecho me pasan pocas veces.

(P2)

Unidad de Análisis 18:

Me las arreglo como puedo, si se demora en secarse la ropa, o no tengo la enceradora, paso un paño con la escoba y saco brillo (pausa) no me hago problema por estas cosas, no es algo terrible (pausa) además son cosas casuales, pasan en forma inesperada, no les doy mayor importancia.

No, para nada, son cosas que pasan a veces no más.

(P3)

Unidad de Análisis 19:

Las evaluo negativas, por el hecho de que tal vez no me preocupé de lo que estaba haciendo en ese momento (pausa) pero si se me quemó la comida digo "ya, para la próxima vez voy a estar más atenta, lo voy a hacer con más dedicación, para que no se me quemé la comida" (pausa) lo evaluo como un error propio, pero pienso que es un problema simple, que lo puedo solucionar fácilmente, si por ejemplo se me quemó la comida, se me quemó no más, preparo otra cosa y ya, pero no es algo terrible, tan malo, o que no tenga solución.

A ver, de que me pasan, me pasan, yo trato en lo posible de que no me pasen, pero de repente hay momentos en que estoy ida y me pasan no más, pero siempre busco la mejor solución, no caigo derrotada, busco alternativas para que no se note lo que pasó (pausa) pero no son parte habitual de mi vida, para nada, pasan a veces no más.

Sí, claro que pueden haber otras explicaciones, por ejemplo que la olla sea de mala calidad, o que estén mal escritas las instrucciones de una receta, por ejemplo, o que justo suene el teléfono y sea algo importante, no sé, pero no siempre va a ser por causa mía que estas situaciones pasen, pueden ser casualidades no más (pausa) y lo mismo para los otros ejemplos que me dio usted.

(P4)

Unidad de Análisis 20:

Son detalles no más, son cosas completamente superables, casualidades de la vida que le pueden pasar a cualquier persona y a mí no me complican para nada, absolutamente para nada, porque al tiro pienso que lo puedo solucionar, entonces no me desespero, pienso tranquila en alguna alternativa, lo soluciono y ya, pasó, el mundo no se terminó por eso.

Estas cosas pasan de repente no más, como le digo es algo normal que pasa en la vida de cualquier persona, es algo totalmente humano y a mí no me pasa siempre, no, estas cosas me pasan a veces no más.

(P5)

Unidad de Análisis 21:

A ver, he (pausa) no me gusta que me pasen esas cosas, pero no me altero, mantengo la calma, porque pienso que todo tiene solución (pausa) acepto que estas cosas pasen, no me descontrolo ni me enrabio, entonces las soluciono con calma (pausa) antes del Taller cualquier cosa que me pasaba yo me preocupaba y me alteraba mucho, o sea, me ponía de muy mal humor y pensaba que nada tenía solución (pausa) ahora para mí son cosas simples, cosas que se pueden solucionar fácilmente.

No, para nada, son cosas que pasan a veces no más, no pienso que sean parte permanente de mi vida o que siempre me estén pasando estas cosas a mí, al contrario, creo que pasan pocas veces y a cualquiera le puede pasar además.

(P6)**Unidad de Análisis 22:**

Son cosas que pasan no más, imprevistos y en todo caso a mí no me pasan siempre, en realidad casi nunca me pasan (pausa) pero si por ejemplo se me quema la comida y no puedo rescatar nada de lo que quedó, preparo con calma, relajada, otra cosa, algo rápido, o arreglo lo que se descompuso, o lo reemplazo por otra cosa, no sé, busco alternativas, pero en general no veo estas cosas como algo malo, o algo que no tenga solución, al contrario, es algo casual, inesperado, eso pienso yo (pausa) para mí no es un problema.

No, no me pasan casi nunca estas cosas, con la comida por ejemplo, nunca se me quema y mi marido no come otra cosa que no sea algo que le prepare yo, así que en ese sentido tengo la autoestima bien alta (pausa) pero no, no son cosas que esté esperando que me pasen, me doy cuenta que no es así, o sea, que no son cosas que pasan siempre en la vida, son cuestiones que pasan en forma inesperada (pausa) y es algo humano, a todos nos puede pasar alguna vez, a usted, a mí, a cualquiera.

(P7)**Unidad de Análisis 23:**

Me molesta un poco que estas cosas pasen, porque por ejemplo si estoy lista para salir y la ropa se me mancha, me atraso, porque tengo que cambiarme nuevamente de ropa (pausa) pero en general a mí no me causan mayor problema los daños materiales, o sea, para mí estas cosas no son esenciales para vivir, perfectamente se puede sobrevivir sin ellas, además se pueden arreglar o se puede hacer un esfuerzo y volver a comprarlas, o sea, son cosas que siempre tienen solución, pero no me amargo por cosas como éstas, las cosas materiales nunca me han llamado mucho la atención, entonces si se rompen o se manchan, para mí no es algo terrible ni una tragedia, son cosas que le pueden pasar a cualquier persona y si pasan, siempre uno puede buscar alguna solución.

No, para nada, son cosas que pasan de vez en cuando, imprevistos, no espero que me sucedan (pausa) pasan por accidente o por descuido, en un momento en que puedo estar preocupada de otra cosa, a lo mejor sucede, o cuando estoy muy acelerada también puede pasar, yo a veces me acelero un poco y puede que me

manche la ropa por ejemplo, pero muy a lo lejos pasa esto, no es algo usual o habitual de mi vida y no me altero, no me bajoneo por cosas como éstas, entiendo que a usted o a mí o a la vecina les pasan estas cosas algunas veces, somos humanos (pausa) yo ahora me doy cuenta que el mundo está lleno de cosas lindas a las que vale la pena mirar, cosas que antes yo pasaba por alto, no las veía, porque estaba encerrada en lo malo, sólo en lo malo (alza el tono de voz) (pausa) entonces para mí estas cosas que usted me dice ahora son nada, ya no me amargo por eso.

(P8)

Unidad de Análisis 24:

Esas cosas no me pasan casi nunca (pausa) y cuando pasan, no las veo como una tremenda desgracia, para nada, las tomo como algo sin mucha importancia, no es espantoso para mí que se me queme la comida, o que se me manche la ropa, no es terrible, no me pasan muy a menudo, entonces casi nunca estoy en esas situaciones y en el caso de que por ejemplo se me echara a perder un artefacto de la casa, no me haría un drama, porque son cosas que en un momento u otro se pueden echar a perder, no sería algo trágico, algo terrible, porque por ejemplo si se me echa a perder el microondas, caliento la comida en la cocina, no me hago problemas, siempre hay alternativas.

No, como le digo, a veces no más me pasan estas cosas, porque yo soy la que manipula las cosas en la casa, no hay niños que puedan jugar con ellas y tampoco me pasa que se me manche la ropa por ejemplo, pero si me pasara, me la cambio y listo, no siento que sea algo grave (pausa) son cosas que pasan a veces, casi nunca.

TEMA 4:

- Antes de participar en el Taller ¿Pensaba lo mismo de este tipo de situaciones? como que se le echara a perder algún electrodoméstico o que se le manchara la ropa.

(P1)

Unidad de Análisis 25:

Antes de participar en el Taller yo consideraba que todo en mi vida era terrible, que siempre me estaban pasando desgracias, las cosas malas eran parte de mi vida diaria, de mi destino y me pasaban porque yo las provocaba, sólo yo era la culpable de

que pasaran (pausa) entonces cada vez que yo me levantaba, yo esperaba que me pasaran estas desgracias, como que las veía venir (pausa) hoy día me di cuenta que en mi vida hay muchas cosas bellas (pausa) yo soy una persona de mucha Fe, o sea, primero Dios y después ustedes, que me han ayudado tanto, o sea, si pasó algo, pasó no más, es pasajero, no es algo que me vaya a pasar siempre y tiene solución (silencio) Dios sabe por qué hace las cosas, por eso yo estoy muy feliz ahora, para mí los logros que he tenido, que son muchos, son logros espirituales y logros que he tenido gracias a que vengo para acá y que tengo la oportunidad de participar en actividades como las que viví en el Taller (pausa) yo me mejoré y lo hice yo misma, o sea, con la ayuda que recibí de ustedes yo fui saliendo para arriba, pero lo hice con mi propio esfuerzo, sabe, me siento responsable de eso, me siento triunfadora, me siento orgullosa de mí, porque soy capaz de resolver lo que me aprobelema (alza el tono de voz) pero yo por nada voy a abandonar estas cosas, no, yo si Dios me lo permite voy a continuar participando en estos grupos cada vez que lo necesite, porque sé que me hacen bien.

(P2)

Unidad de Análisis 26:

Antes lloraba y me hacía un montón de problemas, me desesperaba mucho, porque para mí que me pasaran estas cosas era algo terrible, encontraba que eran muy trágicas, espantosas, errores míos grandes que no tenían solución (pausa) mmm, yo me llevaba puro llorando, era algo de que yo no tenía alegría para nada (pausa) tenía muchos problemas con mis hijos, ahora es lo contrario, mis hijos y mis yernos están muy apegados a mí, yo lo veo así, no como antes, que los veía muy distantes, muy alejados de mí (baja el tono de voz) (silencio) ahora pienso que ese tipo de cosas son nada, me las arreglo fácilmente.

(P3)

Unidad de Análisis 27:

No, antes del Taller se me hacía un mundo con estas cosas, me paralizaba entera, me cegaba, empezaba a llorar, no podía ver nada, ninguna solución, me daba mucha pena, mucha rabia también, ahí pensaba que eran cosas terribles, muy malas, para mí no tenían solución, eran lo peor (pausa) yo decía “por qué a mí, por qué a mí”, creía que sólo a mí me pasaban estas desgracias, llegué en un momento a renegar contra todo, contra Dios, porque pensaba que yo era la culpable de que estas cosas

pasaran, que había algo malo en mí que hacía que estas cosas pasaran, pasaba algo, cualquier cosa y enseguida yo me culpaba, siempre me estaba culpando de todo (pausa) nunca intenté quitarme la vida, pero sí estaba muy dolida, muy, muy dolida (pausa) yo me preguntaba “por qué a mí me tiene que pasar todo esto” y las cosas para mí no tenían solución y ese por qué era el que yo no podía entender, para mí no tenía explicación (silencio) ahora pienso que, claro, para mí nada tenía explicación y todo lo veía negativamente, todo lo veía terrible y sin solución (aumenta velocidad del discurso) pero ahora ya no pienso así, ahora me doy cuenta que si por ejemplo me pasan estas cosas, son porque algo falló, pero se puede solucionar, son cosas simples, no se me viene el mundo encima, salgo del paso y ya.

(P4)

Unidad de Análisis 28:

No, antes yo no pensaba lo mismo, yo antes pensaba que a mí no más me pasaban todas las cosas, yo decía “por qué a mí, por qué se me echa a perder la lavadora, o por qué se me calló el frasco de comida, sólo a mí me pasan estas cosas” (pausa) yo sentía que era mala suerte, que yo generaba estas cosas negativas, que yo las provocaba, yo decía “por qué me tiene que pasar siempre a mí y me pasa esto y detrás de esto me pasa esto otro, qué tengo yo que provoco estas desgracias” (pausa) sentía que eran cosas terribles, que no podía solucionarlas, que eran algo espantoso, como el fin del mundo, me desesperaba cuando me pasaban, quedaba paralizada, no sabía qué hacer (pausa) ahora en cambio me da lo mismo, si algo se echa a perder, se arregla y punto, no me hago atados por eso, lo veo como cosas que tienen solución.

(P5)

Unidad de Análisis 29:

A ver, antes del Taller yo pensaba que estas cosas pasaban porque yo las provocaba, yo era la culpable de que sucedieran y me pasaban casi siempre, eran como parte de mi vida diaria (pausa) para mí estas cosas eran terribles, trágicas, una catástrofe, pensaba que eran irremediables y que yo no lo podía controlar, porque siempre me estaban pasando, hiciera lo que hiciera, entonces me angustiaba mucho, me daba rabia, me ponía bien triste, más de lo habitual, me desesperaba, me daba harta pena, lloraba, gritaba, era mala suerte que me perseguía sólo a mí (pausa) y siempre me sentía culpable de todo lo que pasaba, si se caía algo, si se rompía un

plato, no sé, pero siempre sentía como que yo causaba las desgracias, estas cosas pasaban porque yo las provocaba (silencio) ahora pienso que son accidentes de la vida, cosas que pasan, totalmente solucionables ¿me entiende? (interrogación) le puede pasar a cualquiera y no es la gran cosa.

(P6)

Unidad de Análisis 30:

Sí cambió (alza el tono de voz) antes yo me hacía puros problemas por lo más mínimo que me pasara, yo pensaba que siempre me estaban pasando estas cosas malas, porque estas cosas para mí eran muy malas, no les veía solución, me pasaban y yo lloraba, me daba pena, me moría, me tupía entera, me desesperaba, me quedaba como paralizada, porque para mí eran desgracias, calamidades y no importaba lo que yo hiciera, igual iban a pasarme, yo no podía controlarlo, era desesperante (pausa) estaba segura de que eran parte de mi vida cotidiana, que estaba como en mi destino vivir estas desgracias, hiciera lo que hiciera (pausa) como que no veía las cosas buenas y valorables que yo tenía, o las cosas buenas que me pasaban, para mí eso no existía, yo no me daba cuenta de los detalles lindos de la vida, los pasaba por alto, porque yo era una persona que sólo tenía defectos, entonces quién me iba a querer así (pausa) yo me di cuenta después del Taller, que incluso desde los momentos difíciles que pasé en mi infancia, yo saqué cosas buenas, virtudes y que esa situación que yo pasé no significa que yo sea mala o que mi familia a mí no me haya querido (pausa) ahora veo de manera distinta las cosas, desde un punto de vista positivo creo yo, no sé, como que me doy cuenta de cosas que antes no veía, cosas valiosas de mi vida y de mí misma, por eso siento que estoy mejor ahora, siento que me sané.

(P7)

Unidad de Análisis 31:

Yo antes pensaba que estas cosas sólo me pasaban a mí, decía “¿por qué me pasan a mí todas estas cosas?” (interrogación) pensaba que era porque yo era tonta, torpe, descuidada, aunque como le digo, las cosas materiales para mí siempre han sido secundarias, prescindibles, pero igual yo antes me desesperaba hartito cuando me pasaban estas cosas que usted dice, me daba harta rabia (pausa) y siempre era por mi culpa que estas cosas pasaran, siempre eran un error mío (aumenta velocidad del discurso) ahora no, ahora lo veo como algo accidental, una casualidad, antes lo tomaba a mal, para mí eran cosas terribles que sucedían por mi torpeza, por mi

estupidez, así lo veía yo (pausa) en ese sentido yo creo que he ido cambiando mi forma de pensar negativa (pausa) con el Taller me di cuenta que si yo no me ayudo, si yo misma no cambio, nadie lo va a hacer por mí, por eso yo tengo claro que si me mejoré, si ahora estoy bien, es porque yo puse todo de mi parte para hacerlo, me entiende, siento que yo misma lo hice (alza el tono de voz) (pausa) ahora yo veo las cosas desde otro punto de vista, por ejemplo este tipo de cosas que usted me dice, que para mí antes eran terribles, ahora son pelos de la cola, son cosas totalmente solucionables, me quedo tranquila, no son tragedias, sé que puedo solucionarlo, me muevo para buscar soluciones.

(P8)

Unidad de Análisis 32:

Yo antes como que me desesperaba cuando me pasaba algo así, no veía solución, pensaba que eran errores míos y de nadie más, yo provocaba todas estas cosas, cada vez que pasaban, yo me sentía culpable y aunque me pasan poco, yo antes lo veía así, como algo trágico y permanente en mi vida (pausa) siempre esperaba que algo así me pasara, algo negativo, algo malo, me hacía un nudo de atados, veía todo negro (pausa) después del Taller aprendí a ver de forma diferente estas cosas, como que aprendí a quererme y a no pensar negativamente, aprendí a ver más alternativas, a no ver todo tan negativo, tan malo, porque la vida no es así en realidad, mi vida no es así como yo la veía (alza el tono de voz) llena de problemas, de cosas malas (pausa) siempre hay soluciones y siempre hay términos medios, no todo es tan extremo como el blanco y el negro, sabe, de eso me he ido dando cuenta ahora.

TEMA 5:

- ¿Se ha sentido alegre, contenta, últimamente?
- ¿Se ha sentido triste últimamente?
- ¿Y cuán frecuentemente siente esa tristeza?
- ¿Cuáles son las situaciones que por lo general la hacen sentir triste?
- ¿Qué hace frente a este tipo de situaciones que le generan tristeza? ¿Qué hace con su pena?

(P1)**Unidad de Análisis 33:**

A ver, alegre, contenta, a ver, la verdad es que si lo miramos por la parte espiritual, yo soy muy feliz y si lo miramos por la parte psíquica, que es hacia donde yo pienso que va su pregunta, eh (pausa) soy feliz, estoy bien, soy muy feliz sabe, soy feliz en mi casa, aunque tengo problemas con mi hija, porque ella tiene muchos problemas en su casa, con su familia, pero igual yo confío en que las cosas van a estar bien (aumenta velocidad del discurso) yo ahora estoy feliz conmigo misma, con la vida que llevo (alza el tono de voz).

Por las circunstancias de la vida, sí, sí me he sentido triste.

Sólo a veces, no todos los días (pausa) me doy cuenta que la tristeza que tengo en estos momentos es por cosas bien puntuales (pausa) a ver, porque las enfermedades que yo tengo, porque ya tengo 70 años, entonces tengo Diabetes, Enfisema Pulmonar, pero eso yo no lo he vivido con tristeza, porque lo miro como algo natural, propio del ser humano, por la edad que tengo (pausa) la tristeza que siento ahora va más por las situaciones como mamá (pausa) eh, sí, como mamá, porque claro, tengo una hija que tiene dos hijos, son chicos, son guaguas, ella tiene problemas con su pareja y eso me causa tristeza (pausa) esa es la tristeza que yo siento ahora, por esa situación en particular.

Yo cuando me siento triste por esa situación, se lo digo a mi hija, yo le converso de lo que siento y eso me tranquiliza, trato de ayudarla a solucionar el problema hablando con ella, no me quedo callada, porque sé que eso me haría mal, quedarme con todo el dolor adentro, que era lo que hacía antes del Taller, no hablaba con nadie de lo que me pasaba, me quedaba para adentro y la pena permanecía conmigo todo el tiempo (pausa) ahora no, ahora sé que sentir pena es normal, a todos nos pasa, a usted también le ha pasado me imagino, la pena es humana, es natural, sí, eso creo yo, por eso no me desespero, por eso la vivo tranquila, la expreso.

(P2)

Unidad de Análisis 34:

Sí (ríe) sí me he sentido alegre muchas veces, la mayor parte del tiempo siento mucha alegría de la vida, de lo que soy, me siento alegre con mi familia, con mis amistades, con todo en general.

No, en general no me he sentido triste ahora último, yo ahora me siento alegre, pienso en cosas que me hacen sentir alegre, optimista (pausa) sí, estoy contenta conmigo misma y con mi vida (alza el tono de voz) (pausa) por supuesto que a veces siento tristeza, pero es por situaciones bien puntuales, como cuando se me murió una amiga, ahí sufrí y hartó, claro, pero no fue una pena que me invalidó como persona, yo igual hacía mi vida (pausa) la tristeza que siento ahora no es de todos los días, a veces me siento triste, pero no es una tristeza profunda, me dura hasta que la situación puntual que me puso triste se soluciona y si por ejemplo fue por algo chico, sin mucha importancia, entonces la pena que siento es débil y se me pasa rápido, no es algo como desproporcionado, así como antes, eso siento yo.

Cuando siento pena yo entiendo que es porque por ejemplo tuve un encontrón con alguien, o porque un proyecto que tenía no me resultó, entonces lo acepto y lo vivo tranquila (pausa) pero cuando pasan estas cosas, yo no me echo a morir como antes, yo ahora me doy cuenta que es algo del momento y que se puede solucionar, es pasajera la pena que siento (pausa) yo ahora lo entiendo así, reconozco mi pena, es natural que a veces me sienta así, pero no lo veo como algo que va a estar siempre conmigo, porque los problemas se pueden solucionar conversando con la gente, eso me reconforta hartó a mí, hablar con los míos (pausa) los proyectos por ser se pueden reemprender de otras maneras, entonces las penas se me van pasando.

(P3)**Unidad de Análisis 35:**

Sí, por supuesto que siento muchas alegrías, tengo alegrías grandes en mi vida, me siento querida por mi gente, acompañada, feliz conmigo misma, bien (ríe).

Triste, sí, sí me he sentido triste (voz entrecortada) todavía quedan cosas sin borrar (pausa) pienso que el dolor de una madre por la pérdida de un hijo nunca se va del todo, pero yo trato en lo posible de que esto a mí no me consuma, porque me quiero a mí misma, quiero también mucho a mi marido, a mi hijo, a mis nietos y a mis bisnietos que ahora tengo, entonces yo quiero estar bien y ahora lo estoy logrando de a poco, me estoy sintiendo bien, mejor, más alegre, hago más cosas y eso me tiene re orgullosa, porque yo misma voy tirando para arriba y sé que está en mis manos hacerlo, o sea como que yo misma me tengo que ayudar, eso lo sé, si no todavía estaría pegada en lo mismo, en la pena, en no hacer nada (pausa) me apoyo en los demás, claro, pero sé que soy yo la principal responsable de mis cambios, de mis alegrías, de estar bien.

A veces no más me baja la pena, pero como le digo, ya me estoy sintiendo mucho mejor, entonces no es algo que sienta todos los días y a cada rato, a veces no más.

Cuando siento tristeza hablo de eso, converso con la gente que me quiere, no me aísla, no me guardo la pena como antes, la acepto, la reconozco, sé por qué me pasa y sé que es algo pasajero, no como antes, que pensaba que era algo que yo iba a sufrir siempre, yo no hablaba con nadie, me quedaba ahí, sola con mi pena, una pena que era parte de mi vida y que a veces yo ni siquiera entendía por qué la sentía todo el tiempo y tan fuerte (pausa) era una persona que siempre estaba triste.

(P4)**Unidad de Análisis 36:**

Feliz pues (ríe) yo soy una mujer completamente renovada, muy feliz (pausa) en cada momento de mi vida hay felicidad, en momentos importantes y en momentos cotidianos, del día a día, yo me siento feliz (pausa) yo no tengo grandes penas, achaques, soy una mujer completamente feliz, con mi familia, con mis amigos, con mi

medio, con todo (pausa) y es una felicidad grande, no es débil como antes, no, este sentimiento es fuerte, yo lo siento fuerte, potente (alza el tono de voz).

No, yo soy feliz, no soy una persona triste (pausa) obvio que a veces siento tristeza, pero es algo que se me pasa rápido, yo lo veo como algo pasajero sabe, yo entiendo por qué me estoy sintiendo triste en un momento, lo atribuyo a una situación puntual (pausa) entonces es diferente a lo que me pasaba antes, porque ahora sé que la tristeza que siento es algo pasajero, que me pasa porque por ejemplo ando más sensible algunos días, entonces las discusiones con mis hijos me llegan más y me puede dar pena, pero yo sé de dónde viene esa pena y no evito sentirla, la vivo a concho porque sé que es pasajero, sé que se me va a pasar y que es algo natural.

Yo cuando me pasa esto no me achaco como antes, acepto lo que me pasa, analizo el problema y trato de resolverlo, pero como le digo, si siento pena, yo sé que es algo pasajero y puntual, después se me pasa (pausa) y yo ahora me expreso, me abro, yo converso, me acerco a los míos, busco ayuda si la necesito, no me guardo mi pena como antes, no me aísló y eso me ha servido hartó, porque me desahogo, me siento acompañada, tranquila, apoyada por mi gente.

(P5)

Unidad de Análisis 37:

Muy contenta, muy feliz con mi familia, conmigo misma, con mi vida, muy sociable con mi familia, tengo dos nietos maravillosos que me hacen muy feliz (pausa) estoy contenta conmigo misma, porque he logrado salir de todo lo mal que lo pasé con la Depresión.

He, triste, creo que no (pausa) de repente tengo alguna penita por problemas familiares, porque tengo a mi mamá enferma (aumenta velocidad del discurso) pero triste, triste, no, las penas que tengo son por eso y se me pasan rápido.

Cuando siento pena sé que es por la situación de salud de mi mamá y es entendible, me entiende, es natural, porque yo a ella la quiero mucho, pero esta pena no es permanente, es débil y como le digo, se me pasa rápido, ya no la siento como parte de mi persona, la atribuyo a la enfermedad de mi mamá y después sola la pena se me va pasando, no es algo fuerte (pausa) yo ahora veo la tristeza de manera diferente, entiendo por qué me pasa y pienso que a cualquier ser humano le podría

afectar la enfermedad de una madre (pausa) entiendo que no es algo que sólo me pase a mí y eso me tranquiliza, vivo la pena con calma, me acerco a mi gente, me apoyo en ellos (pausa) eso me ayuda mucho.

(P6)

Unidad de Análisis 38:

Sí, sí me he sentido alegre, la mayor parte del tiempo estoy contenta con mi familia y conmigo misma (pausa) estoy feliz con mi vida, con cómo soy, con las cosas que tengo, con la gente que me acompaña, con los logros que he tenido en mi vida (pausa) en general estoy súper bien de ánimo (alza el tono de voz) y sabe que esta alegría la siento no sólo por cuestiones como importantes que pasan, también por cosas tan simples como por ejemplo la sonrisa de un niño en la calle, o cuando escucho los pájaros en la mañana, porque en mi casa tengo un árbol que siempre está lleno de pajaritos, entonces su sonido me pone bien alegre a mí, me da felicidad, me relaja también.

Sí, a veces me siento triste, soy un ser humano, hay cosas que pasan en la vida que me dan tristeza (pausa) a mí en general me dan pena las noticias que veo en la tele, esas típicas noticias tristes que salen a veces (pausa) y me dan pena también las cosas malas que le pasan a mi marido o a mi hija, pero en general es por eso, por cosas como bien puntuales que me sensibilizan.

A veces no más me siento triste, no es frecuente y en el fondo yo sé que es por cosas puntuales, como alguna noticia que me sensibilizó, alguna preocupación, no sé, cosas así, que cuando se solucionan, cuando se pasan, la pena se diluye, no es eterna (pausa) por supuesto que cuando estoy en una situación más complicada, como cuando se murió la guagüita de mi cuñada, ahí sentí una pena mucho mayor, profunda, fuerte, porque la situación fue súper terrible, pero igual la pena después se me fue pasando, con el tiempo, yo sabía que no me iba a durar para siempre.

Cuando me siento con pena, yo lo acepto sin miedo, vivo esa pena, porque sé que es natural que me sienta así, lloro si siento ganas de llorar, no me reprimo, pero tampoco me desmorono, porque empiezo a pensar en qué me hace sentir así, me doy cuenta de lo que me pasa y de por qué me pasa, entonces eso mismo me tranquiliza, me calma, porque lo entiendo, sé que es porque de repente ando como más sensible,

o porque peleé con alguien, entonces trato de resolver esas cosas, trato de buscar soluciones, converso, me expreso, busco apoyo (pausa) y sabe que me ayuda mucho poder hablar de mi pena, sentirme acompañada (pausa) pero no lo veo todo negativo como antes, ahora entiendo que la tristeza no es algo permanente y mal que mal, todos sentimos pena alguna vez, es una emoción natural del ser humano, hay cosas que nos ponen tristes, es algo normal (pausa) así por lo menos yo lo veo ahora, por eso cuando me siento con pena yo estoy tranquila, no me preocupo, lo vivo tranquila, porque sé que es algo normal, que se pasa con el tiempo, que se puede ir resolviendo.

(P7)

Unidad de Análisis 39:

Sí, sí me he sentido contenta, alegre, con cosas pequeñas yo me alegro (pausa) me alegro con los triunfos de mis hijos, con los logros de mis nietos, por cosas como esas me pongo contenta, por cosas cotidianas, por cosas simples siento alegría, por empezar un nuevo día (pausa) igual me afectan los problemas, me preocupan, me entristecen, pero no me considero una persona triste, sino más bien alegre.

Sí, sí he sentido tristeza, porque hace poco estuve en un período malo, por algo bien puntual (voz entrecortada) (pausa) se me murieron cuatro personas que para mí eran muy importantes, tres colegas y una hermana, hace poco, en Enero (silencio) entonces ahora último me ha tocado vivir hartas cosas tristes, además estoy muy enferma, soy hipertensa y diabética y por estas mismas cosas que me pasaron me descompensé.

Esta pena no la siento siempre, no, sólo a veces, cuando recuerdo a estas personas que partieron (pausa) al principio la pena que sentía fue súper fuerte, me duró hartos días, pero con el tiempo fue disminuyendo su intensidad (pausa) y yo sé que me sentía así por la partida de mis seres queridos, entonces creo que es normal que ahora todavía sienta un poco de tristeza, por eso estoy viviendo mi duelo tranquila, no me altero, no me siento morir, porque sé que cualquier ser humano podría sentir pena frente a una situación como ésta, me entiende (pausa) pero con el tiempo se me ha ido pasando, tengo claro que no es algo que me va a durar para toda la vida.

Cuando me siento así yo me doy cuenta que es por la situación que estoy viviendo ahora, sé que con el tiempo me voy a sentir mejor, no lo considero como algo que voy a sentir siempre, entonces con eso me quedo tranquila, al asociar mi pena con el período puntual por el que estoy pasando, además converso con la gente que me rodea, con la gente cercana, converso de lo que me pasa, hablo, reconozco que siento pena y lo expreso (pausa) antes del Taller para mí la pena y la tristeza eran parte de mi persona, como algo imborrable, que no se me iba a ir nunca, yo a veces ni sabía por qué me sentía así, no asociaba mi dolor con alguna situación, lo veía así como algo que era parte permanente de mi vida (pausa) entonces como que yo me paralizaba con la pena, no hacía nada para sentirme mejor (pausa) ahora no, ahora sé por qué me siento con pena y yo sola voy tirando para arriba, como le digo, pienso de manera diferente sobre las cosas que me pasan, no veo todo negro, ahora veo matices, no me voy tanto a los extremos, pienso de manera más positiva, me acerco a la gente que quiero, busco apoyo.

(P8)

Unidad de Análisis 40:

Cuando están mis tres hijos y mis nietos conmigo, siento una gran alegría, o cuando llega una vecina y me dice “hola vecina, ¿cómo está? (interrogación), le traigo esta cosita rica para que tomemos once juntas”, por cosas como esas yo me siento contenta, cosas comunes y corrientes como juntarme con algunas amigas, salir a caminar, hacer jardín, estar con mi nieta, esas cosas me causan una gran alegría, alegría de vivir, alegría de mi vida, de mí misma, de la gente que me rodea.

No siento tristeza, ahora siento un vacío, porque echo mucho de menos a mi pareja (voz entrecortada) pero no me siento triste, porque sé que él ahora está descansando, está bien, está en paz (pausa) he sentido pena por cosas puntuales que pasan, como cuando tengo problemas con alguno de mis hijos, pero no es esa pena profunda que sentía antes, esa tristeza que nunca se me iba, ahora si siento pena, es algo que se me pasa rápido (pausa) y no es tan profunda como antes, tampoco es de todos los días como antes, me siento así de vez en cuando y siempre está asociado a alguna situación puntual, así lo siento yo.

Cuando siento pena por algo, al tiro me doy cuenta de qué es lo que me tiene así, por ejemplo alguna preocupación que tengo, pero yo sé que fue por eso y no es

que vaya a tener pena por siempre (pausa) en ese sentido ahora como que enfrento mejor la tristeza, porque no lo veo como algo que va a durar para siempre, como si fuera parte de mi diario vivir, que era lo que me pasaba antes (pausa) ahora sé que cuando siento pena, la siento por cosas puntuales de la vida, que le pueden pasar a cualquiera, me di cuenta que la pena es un sentimiento normal en el ser humano, los problemas se pueden ir superando, se pueden solucionar, entonces la pena pasa.

TEMA 6:

- ¿Se sentía alegre antes del Taller? ¿Y esa alegría que sentía antes, era diferente o similar a la que siente ahora, después de participar en el Taller?

- ¿Se sentía triste antes del Taller? ¿Y esa tristeza que sentía antes, era diferente o similar a la que siente ahora, después de participar en el Taller?

(P1)

Unidad de Análisis 41:

No, antes del Taller en general yo no me sentía alegre, porque en el Taller vivimos varias experiencias y ahí yo empecé a darme cuenta de que yo existía, de que yo soy una persona valiosa, querida, me empecé a sentir bien, contenta y eso es lo que ahora me hace estar alegre, ser capaz de reír, de soltarme, de disfrutar de la vida (pausa) en el Taller teníamos que sacar afuera todo lo malo que teníamos (pausa) fue una gran experiencia (alza el tono de voz).

Antes del Taller yo sentía mucha tristeza, yo lloraba todos los días, porque lleve una vida muy (pausa) fui muy castigada, muy sometida (pausa) después del Taller me di cuenta de que yo soy persona y existo, merezco ser escuchada y respetada (alza el tono de voz) (pausa) así lo he ido entendiendo.

Ahora la tristeza que siento es mucho menos fuerte que la de antes y es por cosas bien puntuales, por cosas que ahora yo sé reconocer (pausa) y no es algo de todos los días, a veces siento tristeza, cuando pasan cosas que realmente me afectan (pausa) antes yo sentía tristeza siempre, o sea, todos los días (alza el tono de voz) y era súper fuerte (pausa) yo creía que la tristeza era parte de mi vida cotidiana, de mi destino y no sabía por qué me sentía así, porque me duraba mucho tiempo, entonces no lo asociaba a ninguna cosa puntual, para mí era parte de mi vida no más, así lo

veía yo, así lo sentía, por eso yo anhelaba ir al Taller, “hay que ir, hay que ir” (pausa) yo por ningún motivo pienso dejar estas cosas de lado, porque me han ayudado mucho, especialmente cuando siento mucha presión en la casa, ahora sé que hay ciertas ideas que ni siquiera se me tienen que pasar por la cabeza, ahora me doy cuenta de eso, sí, porque son pensamientos negativos que me dañan a mí y a las personas que quiero (pausa) ahora pienso de manera más optimista, entonces cuando siento pena no me echo a morir, al contrario, busco soluciones, busco alternativas, actúo, no me quedo quieta sin hacer nada como antes, esperando que alguien solucione las cosas por mí, ahora hago cosas yo misma para solucionar mis problemas, sé que son cuestiones pasajeras además (pausa) no me encierro sólo en una forma de ver las cosas, negativa y pesimista, que era lo que me pasaba antes entiendo, como que amplié mis modos de pensar, de explicarme las cosas que pasan, siento que soy una persona más optimista, más alegre (alza el tono de voz).

(P2)

Unidad de Análisis 42:

No, para nada, antes del Taller como que nunca me sentía alegre, puro lloraba no más, después de las experiencias que viví con el resto de mis compañeras en el Taller, ahí yo empecé a sentirme alegre, porque me di cuenta de las cosas lindas que tengo, del cariño de los demás, me di cuenta que puedo confiar en la gente, entonces empecé a sonreír, empecé a disfrutar de la vida (pausa) con las experiencias del Taller yo entendí que valgo mucho como persona y eso es lo que ahora me hace estar contenta conmigo misma, contenta con mi vida, satisfecha, eso.

Antes del Taller me sentía muy triste, siempre me sentía así, me llevaba llorando todo el día, pensaba una cosa y otra, cosas negativas que me daban harta pena (silencio) esto era de todos los días, día y noche, cualquier cosa que pasaba a mí me daba pena, por muy pequeña que fuera, no me daban deseos de hacer las cosas, no disfrutaba de nada, nada me entretenía, es que era una tristeza muy fuerte, muy profunda la que yo sentía en esos momentos (alza el tono de voz) (pausa) yo veía la pena como parte de mi vida, como una cuestión eterna, mi vida entera era pura tristeza.

Ahora la pena que siento es mucho menos profunda que la que sentía antes, no es algo que no me permita vivir y como le contaba, es por cosas puntuales,

entonces no es la tristeza como exagerada que sentía antes, esa pena permanente y profunda, yo misma noto la diferencia, como que la tristeza la miro desde otro punto de vista, un punto de vista más positivo y más sensato creo yo, porque sé que no es algo que sea parte de mi vida, algo que vaya a sentir para siempre (pausa) no, ahora sé que es algo pasajero, que se me pasa rápido (pausa) yo sé que esto le puede pasar a cualquiera, o sea, somos seres humanos, obviamente que todos sentimos pena alguna vez, es natural, es normal, no es que sólo me pase a mí (pausa) además no se me acaba el mundo si siento pena, no me achaco, yo si puedo busco soluciones a mis problemas, o si perdí a un ser querido, como me pasó con una amiga por ejemplo, yo vivo mis duelos tranquila, con calma, la muerte es algo natural además y yo sé que el dolor va disminuyendo con el tiempo.

(P3)

Unidad de Análisis 43:

A ver, antes de que se me fueran mis dos seres queridos, yo sí, era muy feliz, después los niños se me fueron y ahí me marcó totalmente, yo ahí no hacía nada de nada, no tenía ganas de nada, no había alegría en mi vida (disminuye velocidad del discurso) (pausa) yo he sido una mujer bien activa, pero en ese período yo no quería nada de nada (baja el tono de voz) (pausa) después de participar en el Taller eso fue cambiando de a poco, ahora por ejemplo sí me siento alegre, sí soy capaz de disfrutar de la vida, me doy cuenta del cariño de los demás (pausa) eso me empezó a pasar con el grupo del Taller, ahí lo empecé a vivir, ahí me empecé a sentir alegre de a poco (pausa) ya no tengo esos pensamientos negativos que me hacían sentir triste, esos pensamientos que me hacían aislarme del mundo y no ver nada más que mi pena y mi dolor.

La tristeza que yo sentía antes del Taller se me ha disipado harto, sí, mucho se me ha disipado, yo ahora por ejemplo puedo entrar a la pieza que ocupaban los niños estando más tranquila (disminuye velocidad del discurso) pienso que la tristeza que siento ahora es mucho menos fuerte y menos frecuente que la de antes, yo ahora puedo hablar libremente de los chiquillos y bien, sin llorar, sin angustiarme, no como antes, que para mí era un tema intocable (pausa) tengo muchas ganas de salir adelante, el Taller fue de gran ayuda en ese sentido, o sea, para ir saliendo adelante de a poco, para ver la vida de forma distinta, más alegre, menos pesimista, yo ahora busco soluciones a los problemas que se me presentan en la vida, me relaciono con

mi gente, si necesito que me ayuden, hablo, me muevo, no me paralizó como antes (pausa) me siento más responsable de mi recuperación, yo sé que el Taller fue súper importante para mí, pero siento que yo misma logré que estas cosas pasaran, o sea, yo misma logré estar bien, me entiende, trabajé para eso, no fue fácil, pero lo hice y me siento orgullosa de mí por eso (pausa) ahora me he ido dando cuenta de lo negativo que es aislarse de la gente que me quiere y que me apoya, me siento también más segura de mí misma.

(P4)

Unidad de Análisis 44:

No pues, yo antes solamente estaba triste, o sea para mí yo estaba en el final de un túnel, entonces yo lo único que quería era morirme no más, incluso lo escribí varias veces, tuve pastillas en mi velador, listas para tomármelas y por cobardía o lo que sea, no lo hice, pero mi meta era esa, para allá iba yo (voz entrecortada) (pausa) antes del Taller yo no sabía lo que era estar alegre, contenta, yo jamás sonreía, la alegría simplemente no existía en mi vida, yo siempre pensaba en cosas negativas que me causaban tristeza, una tristeza permanente, todo era negro para mí (pausa) en el Taller yo empecé a sentirme renovada, distinta, porque me di cuenta de que yo valgo mucho, me di cuenta de que tengo muchas virtudes, me empecé a sentir contenta conmigo misma, alegre, orgullosa de la persona que soy, me descubrí disfrutando de la vida, riéndome, relacionándome con los demás sin miedo al rechazo, a la burla (pausa) después lo trasladé a mi vida cotidiana y todavía sigo igual, feliz, aprendiendo cosas nuevas, acercándome a la gente sin miedo, queriendo mucho y recibiendo hartó cariño de los demás también.

Sí, yo antes era muy triste, o sea, para mí el llanto era mi condición de vida diaria, yo pasaba llorando todos los días (pausa) antes todo me producía mucha pena, yo sufrí mucho por la muerte de mi madre, estuve muchos años estancada en eso, no podía hablar de ella sin llorar, era una pena súper profunda, todo me producía pena, todas las situaciones, pero especialmente la muerte de mi madre, que me remeció mucho, me dejó muchos años mal (pausa) era una pena muy intensa, muy fuerte, yo lo único que quería era morirme para estar con ella.

No, ahora eso ya ha pasado hartó fíjese, ahora ya no siento esa pena intensa de antes, ya no pienso esas cosas negativas y autodestructivas que me hacían sentir pena todo el tiempo, las penas que siento ahora son pasajeras, se me pasan y no lo

veo como el fin del mundo, porque he aprendido a pensar de manera diferente, optimista, entonces yo entiendo que la tristeza es algo pasajero, algo normal, no es algo tan terrible, no te mata (pausa) soy capaz de darme cuenta de que no todo es tan complicado y tan negativo como antes yo pensaba, ni la muerte de alguien, porque eso es algo natural, a todos tiene que pasarnos alguna vez, entonces ahora ya no me paraliza ante la muerte, reconozco mi pena y la vivo con calma, mi vida sigue, porque sé que la pena después se pasa, me entiende.

(P5)

Unidad de Análisis 45:

Muy pocas veces me sentía alegre, yo andaba todo el tiempo triste y mucho más sensible, ahora estoy sensible porque me emociono de estar bien, antes no, antes estaba sensible por tristeza y toda la gente que me veía en la calle me decía que mis ojos expresaban mucha tristeza, mucha pena, ahora no, ahora la gente me dice que estoy muy bien, que siga tirando para arriba (ríe) y yo me siento muy contenta, muy feliz en verdad (disminuye la velocidad del discurso) (pausa) ando contenta, riéndome, tratando de hacer que los otros se sientan contentos también (pausa) siempre le doy una palabra de aliento a la persona que se acerca a mí con algún problema, con alguna pena, yo le doy hartó ánimo (pausa) esta alegría que siento ahora es mucho más fuerte que la de antes, antes era muy a lo lejos cuando me sentía contenta y era una alegría débil, que duraba muy poco, o sea, cualquier cosa que pasaba, por muy pequeña que fuera, me hacía caer de nuevo en la tristeza, en la pena, entonces la alegría que sentía se esfumaba, desaparecía, porque yo me inundaba de una tristeza profunda y permanente, como que caía en un hoyo negro, así lo sentía yo (baja el tono de voz).

Antes me sentía muy triste, era una tristeza diaria, siempre andaba con muchos deseos de llorar, siempre muy rebelde, me enojaba con todo el mundo (pausa) prácticamente todas las situaciones me causaban tristeza, por todo lloraba, todo me causaba pena, incluso por cosas que no estaban relacionadas conmigo, cosas sin mucha importancia, eran demasiadas las cosas que me provocaban tristeza, incluso por cosas malas que yo empezaba a pensar, eso me daba una pena grande, el estado emocional mío era muy malo, de una tristeza permanente (pausa) yo lo estaba pasando muy mal, en verdad, muy mal (disminuye la velocidad del discurso) en mi vida siempre había tristeza y yo lo sentía como un peso constante, ese era mi destino,

sufrir, pasarlo mal en la vida, entonces como que nunca podía disfrutar de ninguna cosa, porque como que todo estaba teñido por mi pena (voz entrecortada) (disminuye la velocidad del discurso).

No, mire, ahora son cosas específicas las que me causan tristeza (pausa) antes yo pensaba que la tristeza no se me iba a ir nunca, que era parte de mi vida, ahí la pena a mí me invadía completamente, como que me invalidaba, yo no sabía qué hacer, me paralizaba entera (pausa) ahora no, sabe, ahora yo me doy cuenta que la pena que siento no es tan profunda como la de antes, es más débil, se pasa rápido y sé que a veces es natural que me sienta así, soy humana ¿cierto? (interrogación) (pausa) pero esa tristeza profunda de antes, ha disminuido hartito fíjese, yo ahora me doy cuenta de eso (pausa) además que ahora la miro desde un punto de vista positivo, como que entiendo la pena de manera diferente, porque ya no la veo como algo terrible, tremendo, al contrario, sé que es algo normal que todos los seres humanos sentimos cuando pasan ciertas cosas, entonces es pasajero, se supera (pausa) por eso yo cuando me siento triste, no me desespero, reconozco lo que me pasa y lo vivo tranquila, entiendo por qué me siento así y trato de solucionar lo que me afecta, conversar con las personas cercanas, expresar lo que siento (pausa) eso me hace muy bien, sabe (alza el tono de voz) hablar, expresarme, abrirme ante la gente querida, que sé me apoya.

(P6)

Unidad de Análisis 46:

No, antes casi nunca estaba alegre, tenía alegrías, pero eran mínimas, casi nunca estaba contenta, era muy raro que me riera, que disfrutara de la vida, como que mi tristeza oscurecía cualquier alegría que pudiera tener (pausa) antes yo tenía a mi marido y todo y me sentía súper triste, hacía sufrir mucho a mi marido, porque me largaba a llorar siempre, todas las noches me ponía en el pecho de él y lloraba, él me decía “¿qué te pasa?” y yo le respondía, “no sé” (voz entrecortada) (pausa) ahora ya no me pasa eso, o sea, si siento tristeza, es pasajero, antes me sentía triste prácticamente todo el tiempo, con cualquier cosa que pasaba, o incluso cuando no pasaba nada, nada malo, yo igual estaba muy triste, llorando incluso por cosas que no tenían que ver conmigo o con mi entorno (silencio) a veces empezaba a pensar que me había criado sola porque nadie me quería y que ahora también estaba sola, sentía

que yo era la única persona en el mundo que se había criado sola, sin papá ni mamá (pausa) me acordaba de eso a cada rato y lloraba.

Sí mucho, yo antes sentía tristeza todo el tiempo.

La tristeza que siento ahora es pasajera y por cosas puntuales, la sé manejar mucho mejor que antes, por eso mismo, porque sé que es algo pasajero, que se me va a pasar pronto, entiendo que me pase, la vivo tranquila, no evito sentirla porque sé que es una emoción natural, humana (pausa) antes del Taller yo sentía que mi tristeza era permanente, parte de mi vida, de mi destino, entonces no hacía nada, me quedaba ahí, hundida en mi pena, porque creía que hiciera lo que hiciera, siempre iba a sentirme triste (pausa) yo me casé y pasé tres años triste, todo el tiempo, casi todos los días, me levantaba súper tarde, como una hora antes de que llegara mi marido del trabajo, sólo para tenerle el almuerzo servido (pausa) me alejé mucho de mi marido, pero gracias a Dios siempre nos hemos querido y nunca ha sido tan grave como para separarnos (pausa) con mis cambios de ánimo como que de repente yo daba vuelta a mi marido, porque en un momento podía estar contenta y a la hora siguiente ya caía otra vez en la tristeza (pausa) y por nada, andaba triste por nada, era una tristeza que duraba harto tiempo, como que yo quedaba pegada en lo mismo (aumenta la velocidad del discurso) ahora no, ahora ando todo el día igual, con el mismo ánimo y en general estoy contenta, ando más alegre, me levanto temprano y voy a dejar a mi hija al colegio, yo he notado ese cambio en mí (pausa) la tristeza que siento ahora es más débil, es pasajera, no me que quedo pegada en eso.

(P7)

Unidad de Análisis 47:

No, antes no sentía estas alegrías, jamás estaba contenta, casi nunca sonreía, porque donde yo trabajaba el ambiente era muy desagradable, yo soy profesora, entonces incluso con los apoderados tenía problemas (pausa) las cosas lindas que pasaban eran sólo con los niños, con los chicos, pero con los pares míos yo no estaba nada bien, eran puras discusiones, entonces para mí era un sacrificio ir a trabajar, no quería ni levantarme (pausa) el hecho de dejar de trabajar ahí me alivio mucho, o sea, lo que pasó, pasó no más, yo no guardo rencor con las personas con las que trabajé ahí (pausa) ahora yo siento que estoy mucho mejor que antes, tengo alegrías, sonrío, me siento contenta (alza el tono de voz) antes yo era una persona muy triste, porque

como pasaba más tiempo en el trabajo que en mi hogar, el día para mí era lento y tedioso, yo lo único que quería era que las horas pasaran rápido para poder irme, eran muy pocos los momentos gratos que yo tenía (pausa) ahora son mucho más los momentos agradables de mi vida que los desagradables, veo la vida de manera diferente, no tan negativa como antes, entonces me doy cuenta de lo agradable, de lo bueno de la vida, en lo que antes no me fijaba, porque como que resaltaba siempre lo malo (pausa) siento una felicidad frecuente, incluso con cosas pequeñas yo me siento feliz (alza el tono de voz) (pausa) además, aunque ya no trabajo, sigo siendo una persona muy activa, me integré a un grupo de adultos mayores, me integré también a un grupo de apoyo a los minusválidos, entonces ahí comparto con harta gente, tomamos once juntos, nos reímos, ayudamos haciendo actividades de beneficencia, mi campo social se ha ido abriendo al conocer a distintas personas (aumenta la velocidad del discurso) yo ahora estoy mucho mejor que antes del Taller, con el Taller yo empecé a quererme a mí misma y también me siento querida, contenta con mi vida, me he alejado de las cosas que me hacen daño, como el lugar en el que trabajaba.

Antes del Taller yo me sentía muy hundida, muy mal, triste (pausa) antes, como tenía tantos problemas en el trabajo, yo pensaba que todo lo malo que me estaba pasando, me iba a pasar siempre, o sea, no lo veía como algo pasajero, por el trabajo en el que estaba, no, para mí era parte constante de mi vida, como que mi vida entera era triste y por eso mismo la tristeza que sentía era permanente, de todos los días (disminuye la velocidad del discurso) empezaba a pensar puras cosas negativas y me largaba a llorar por horas, era algo muy fuerte, muy intenso, profundo, recuerdo que incluso me dolía hasta el pecho.

La verdad es que después del Taller yo valoricé muchas cosas de mi vida de las que antes no me daba cuenta, en el Taller aprendí que hay otras personas que también tienen problemas, problemas que a veces no tienen solución y me di cuenta que lo mío es muy pequeño (pausa) entonces cuando me bajoneo por algo y no me dan ganas de levantarme ni hablar con nadie, eso mismo me hace pensar que yo estoy sana y que tengo que hacer las cosas, que tengo que salir adelante y que puedo hacerlo porque tengo una vida feliz, sí (alza el tono de voz) y eso yo sé que depende de mí, me entiende, o sea, yo tengo claro que yo misma soy responsable de mi mejoría, responsable de ir mejorando cada día, por eso me muevo, por eso hago cosas yo misma para estar bien y busco ayuda si la necesito, no me quedo pegada en el hoyo ¿y sabe? (interrogación) me siento orgullosa, feliz, conforme (pausa) pienso que vivo muchos momentos alegres, entonces ya no veo todo negativo como antes, al

contrario, ahora veo las cosas con un lente más positivo, optimista y no me cierro, soy capaz de ver soluciones a los problemas, soy capaz de moverme para solucionarlos, llamo a alguien de mi familia por ejemplo (pausa) ahora pienso que las cosas malas que pasan en la vida, son pasajeras y tienen solución, antes no, antes para mí todo en mi vida era malo, triste, oscuro, no veía ninguna solución, nada, era súper cerrada, pasiva, porque no hacía nada para solucionar mis problemas, me quedaba como paralizada, sintiendo que llevaba todo el mundo sobre mis hombros (pausa) por eso yo creo que no sabía qué hacer con la pena, cómo enfrentarla, ahora sí, porque sé que es algo pasajero, que se va a pasar, entonces yo estoy tranquila, antes no hacía nada, me quedaba con mi tristeza constante, no tenía ánimo para nada (pausa) el Taller me ayudó a decirme a mí misma “yo tengo que salir adelante, tengo que esforzarme y lo puedo hacer, sí, por el bien mío y por el bien de la gente que me rodea, pero esto depende de mí, aprovechar esta ayuda que me están dando depende más que nada de mí”, sí (alza el tono de voz) porque yo me di cuenta que cuando estuve enferma, la gente que me rodeaba también se ponía triste (pausa) la tristeza que yo sentía era de todos los días sabe, algo permanente y poderoso, muy fuerte, yo sentía que no se me iba a pasar nunca, me sentía hundida, realmente hundida, yo jamás me reía, no, yo no conocía eso, no sabía lo que era (disminuye la velocidad del discurso).

(P8)

Unidad de Análisis 48:

Antes del Taller yo nunca me sentía contenta, nunca estaba alegre (pausa) yo estaba en una situación muy complicada, tenía a mi pareja enferma, entonces para venir al Taller una sobrina o una hermana o unos nietos mayores se quedaban en la casa y cuidaban a mi hijo y a mi pareja, que él estaba postrado en cama (pausa) pero así y todo, gracias a Dios, no falté a ninguna sesión del Taller (alza el tono de voz) antes para mí todo era negativo, no habían alegrías en mi vida, para mí la tristeza y la pena eran cosa de todos los días, mis pensamientos eran siempre negativos y me hundía en la pena, no pensaba nada bueno de la vida, no veía formas de salir adelante (pausa) si sentía alguna alegría, era súper débil y desaparecía rápido, porque el dolor mío era mucho más fuerte, mucho más poderoso, entonces como que oscurecía toda mi vida (pausa) ahora es lo contrario, esa forma negativa de ver la vida ya desapareció, aprendí a ver la vida de manera diferente, más alegre.

Sí, antes del Taller me sentía muy triste, era una tristeza profunda y diaria, constante, muy fuerte y sentía mucha impotencia también, porque yo tenía que hacerlo todo, prácticamente no tenía descanso (aumenta la velocidad del discurso) quería que las cosas cambiaran, pero sabía que nunca iban a cambiar, quería que mi pareja estuviera bien, tener una vida normal, pero eso nunca pasaba (pausa) yo quería que él se mejorara.

No, ahora ya no estoy así, esa tristeza profunda y constante de antes ya no la siento (disminuye la velocidad del discurso) ahora cuando siento pena es una pena pasajera, algo que se me pasa pronto, porque no me quedo con eso adentro, yo converso con la gente cuando tengo algún problema, no me aísla como antes (pausa) y la pena después se me va pasando, me siento tranquila.

TEMA 7:

- ¿Ha sentido rabia últimamente?
- Y esta rabia que siente últimamente ¿Cuán frecuentemente la siente?
- ¿Cuáles son las situaciones que por lo general la hacen sentir rabia?
- ¿Qué hace frente a este tipo de situaciones que le generan rabia? ¿Qué hace con su rabia?

(P1)

Unidad de Análisis 49:

Sí, siento rabia o impotencia a veces por las cosas que pasan en la casa.

No es algo de todos los días, siento rabia cuando los problemas en la casa no se solucionan, cuando discuto con alguien en la casa o en mi trabajo y así, por cosas como esas siento rabia, pero no es algo de todos los días, me pasa por estas cosas que le digo y rápido se me quita, porque yo intento solucionar los problemas y lo hago con calma, intento pensar en las situaciones con la cabeza fría, veo posibles alternativas de solución, trato de conversar las cosas, no me cierro, no me voy para adentro, no me reprimo.

Cuando siento rabia me miro a mí misma y me pregunto “¿porqué me estoy sintiendo así?” (interrogación) como que intento pensar en la situación desde afuera, me entiende, con la cabeza más fría, entiendo por qué siento rabia o impotencia y eso mismo me va tranquilizando, entiendo la posición de la otra persona también, por eso yo creo que cuando converso, converso con más calma, sin alterarme (pausa) la rabia o la impotencia van desapareciendo, porque yo misma me voy sintiendo más tranquila (pausa) después me siento conforme con lo que hice (alza el tono de voz) conforme con cómo resultaron las cosas, porque entiendo que así las conversaciones no suben de tono, yo no me altero, la rabia no me invade hasta descontrolarme, como me pasaba antes, al contrario, yo ahora digo lo que me pasa con tranquilidad, con seguridad, me da lo mismo que llegemos o no a la solución perfecta, para mí lo que más importa es que la relación, por ejemplo con mi hija, no se rompa (pausa) con mi marido es lo mismo, por eso yo creo que todavía estamos juntos, porque ya no nos descontrolamos como antes, ahora usted lo viera, conversamos tranquilamente y él a mí me respeta (alza el tono de voz).

(P2)

Unidad de Análisis 50:

No, la verdad es que no he sentido rabia hace mucho tiempo ya (pausa) he estado mucho más tranquila y me siento bien así, estoy serena, me tomo las cosas con calma, disfruto de la vida, no me acelero, no me altero, me respeto a mí misma y me hago respetar por los demás también, me relaciono bien con la gente que me rodea, tengo buenas relaciones en general (pausa) y la verdad es que así me siento muy cómoda, muy bien.

(P3)

Unidad de Análisis 51:

He (pausa) pocas veces, por situaciones bien puntuales (pausa) de repente como que aprendí a valorar o a respetar las decisiones de otras personas, si a mí algo no me parece bien, en vez de acumular rabia o rencor, yo acepto a las demás personas tal como son (aumenta la velocidad del discurso) si tenemos diferencias en la forma de ver las cosas, entonces yo me digo “yo soy de tal forma y ellos son de tal otra, no tenemos por qué ser iguales” y no reacciono con rabia, más bien converso las

cosas para llegar a acuerdos, sí, eso hago (alza el tono de voz) (pausa) de repente no más me da rabia, cuando tengo discusiones fuertes con alguien, cuando algún problema no se soluciona, cuando el problema como que queda abierto y la relación queda mal, ahí me da rabia, pero no es una rabia que me domine, no es una emoción que me descontrolé, que me saque de mis casillas, no, en general la rabia que siento es débil y se me pasa rápido (pausa) sé cómo expresar la rabia de buena manera, sin herirme a mí misma guardándola dentro, ni tampoco dañar a los demás con respuestas agresivas o como fuera de lugar, como nada que ver.

Cuando siento rabia porque por ejemplo siento que alguna persona no me entiende, o que tenemos puntos de vista muy diferentes sobre algo, yo me digo a mí misma que los dos podemos tener razón en lo que pensamos, porque todos tenemos una forma diferente de ver las cosas y nadie es perfecto, entonces como que empiezo a comprender a la otra persona, trato como de ponerme en su lugar y ahí la rabia se va pasando, se va haciendo cada vez menos fuerte, porque yo no me encierro sólo en mi punto de vista, entiendo la situación en la que estamos, la trato de ir analizando paso a paso, sin estar con toda la rabia adentro y ya cuando voy a conversar, trato de decir mi opinión de manera respetuosa, sin pasar a llevar a la otra persona (pausa) la rabia que siento ya no me consume como antes, ya no me descontroló, mido mis palabras, entiendo, voy cuidando que no dañen a la otra persona y eso yo creo que ha ayudado mucho a que mis relaciones no se rompan, aunque el problema concreto no se solucione, porque yo estoy más tranquila, me entiende, no daño a los demás con mis palabras.

(P4)

Unidad de Análisis 52:

No, no siento rabia ahora, hace tiempo que no he sentido rabia (pausa) ahora ya no me engancho en problemas como antes, no me quedo pegada rumiando lo que pasó, no veo todo negro como antes, tengo como más amplitud de miras, entonces me doy cuenta de lo positivo, me doy cuenta de las cosas buenas que tiene la vida, ya no soy tan pesimista y tan negativa como antes, por eso yo creo que la rabia ha ido desapareciendo de a poco.

(P5)**Unidad de Análisis 53:**

He, rabia no, es más pena por lo que le pasó a mi mamá, que está minusválida, por un mal momento que ella pasó, pero no tengo rabia con esa persona, es un hermano, más bien tengo pena, pena por esa situación (pausa) y la verdad, mirando hacia atrás, hace tiempo que no he sentido rabia, esa rabia que sentía antes que me consumía, que me dominaba (pausa) eso como que ha desaparecido con el tiempo (pausa) yo ahora estoy en calma conmigo misma y con los demás, entonces es raro que me enrabe por algo, a lo más me enojo un rato y luego voy y trato de resolver la situación, converso, pienso con calma en lo que me pasa (pausa) yo ahora me siento a gusto con mi vida y con mi gente, estoy satisfecha, veo la vida desde un lente positivo, entonces ya no veo desastres en detalles, no me quedo fijada sólo en lo malo, sólo en lo negativo.

(P6)**Unidad de Análisis 54:**

Sí (alza el tono de voz) anoche sentí rabia porque le pregunté algo a mi marido y él se quedó dormido, le dije que me daba rabia que no pudiera contestarme algo que yo necesitaba saber porque me tenía preocupada y tenía que ver con nuestra hija, él se dio cuenta y me entendió, me abrazó y me respondió lo que le pregunté (pausa) ahí me quedé tranquila, porque sin saber la respuesta, creo que no habría podido dormir.

En general son pocas las veces que siento rabia, no es frecuente y es una rabia que se me pasa rápido, no me quedo pegada en eso, es pasajera, no me descontrolo.

Las veces que siento rabia pienso en qué me produce eso y trato de repasar esa situación con calma (pausa) por ejemplo cuando existe alguna conversación pendiente con alguien, cuando quedé enojada después de alguna discusión, cuando me sentí pasada a llevar por alguien, cosas así (aumenta la velocidad del discurso) pienso en esas situaciones cuando estoy más tranquila, sola, en mi casa, después converso con la persona indicada y le digo lo que pienso y lo que me pasa a mí con calma, teniendo las cosas claras, entendiendo lo que está pasando (pausa) yo creo que pensar en lo que está pasando con la cabeza fría, en calma, hace que yo esté

más tranquila al momento de conversar con la otra persona y eso es re importante para mí, porque me di cuenta que conversar con toda la rabia adentro y toda confundida, que era lo que me pasaba antes, empeora hartoo las cosas ¿y sabe? (interrogación) independiente de si se soluciona o no el problema, creo que esa tranquilidad hace que la relación no se muera, al contrario, se mantiene y se fortalece, siento yo, eso lo he visto por ejemplo en la relación con mi marido (pausa) antes yo no sabía cómo expresar la rabia que sentía, o la pena, entonces yo lo confundía entero, enredaba las cosas en vez de solucionarlas, me alteraba hartoo también, entonces eso mismo pienso que deterioró mucho nuestra relación, aunque mi marido fue muy comprensivo conmigo y eso yo se lo agradezco montones.

(P7)

Unidad de Análisis 55:

Sí, sí he sentido rabia (pausa) es que yo tengo problemas con mi hija, la única mujer que tengo, porque ella es rebelde y hace cosas que me desagradan, entonces cuando viene a la casa me molesta, porque yo no puedo conversar con ella, porque al tiro va al choque, a la discusión, al conflicto (aumenta la velocidad del discurso) entonces esas cosas a veces me dejan bien enrabada, bien mal genio (pausa) esas son las cosas que me molestan, el que no pueda hablar tranquilamente con mi hija y llegar a un acuerdo que no dañe a nadie.

No siento rabia frecuentemente, es sólo en estas situaciones puntuales que le cuento con mi hija.

Cuando siento esto trato de hablarlo con mi hija, contarle las cosas que me molestan de su actitud (pausa) pero antes lo converso con mi marido, con algunas amigas, o incluso escribo lo que siento y lo que quiero decirle a mi hija, eso me relaja, me tranquiliza, el escuchar otros puntos de vista, el comprender yo misma lo que me está pasando, lo que me causa rabia, como que empiezo a pensar en todo más tranquilamente, porque no estoy invadida por la rabia o por el dolor de la situación misma, estoy más relajada (pausa) después siento que la rabia va desapareciendo de a poco y ya cuando voy a hablar con mi hija, he comprendido mi rabia y le digo a ella lo que siento, lo que me molesta de la situación, pero sin estar enrabada como al principio (aumenta la velocidad del discurso) me siento tranquila y segura de lo que

digo, eso hace que la conversación sea mucho más tranquila creo yo (pausa) y no me encierro en mí misma como me pasaba antes, escucho a mi hija, la entiendo.

(P8)

Unidad de Análisis 56:

Rabia, a veces (pausa) es como rabia mezclada con impotencia y deseos de encarar al médico que atendió a mi marido, decirle el daño que nos hizo (aumenta la velocidad del discurso) decirle que así como nos pasó a nosotros, le puede pasar también a otras personas, darle un diagnóstico errado a las personas enfermas (pausa) entonces ahora siento impotencia y rabia, no sé, ganas de encarar al médico y decirle todo eso.

No es frecuente que sienta rabia, sólo cuando estoy en una situación en que siento que necesito la presencia de mi marido al lado mío (pausa) sí (alza el tono de voz) ahí es cuando siento rabia, pero es algo que se me pasa rápido, no me quedo pegada en eso, porque entiendo la razón porque me siento así y sé que es algo normal, porque hubo negligencia, entonces claro que me tendría que dar rabia (pausa) pero de a poco estoy aceptando la situación, comprendiendo las cosas que pasaron con calma, ya estoy más conforme, entonces la rabia que siento no me quita el sueño, no me inquieta, no me descontrola, es una emoción que cada vez va siendo más leve, sabe, como más débil, eso siento yo.

Bueno, cuando me siento así converso con mis seres queridos de lo que me pasa y ellos me entienden, me apoyan, me siento escuchada (pausa) yo sé que mi pareja ahora está mejor, que está descansando y yo por mi parte estoy saliendo adelante, la rabia intensa que sentía antes se está disipando mucho, eso se nota, yo lo he notado (alza el tono de voz).

TEMA 8:

- ¿Y antes del Taller, también sentía rabia? ¿Y esa rabia que sentía antes, era diferente o similar a la rabia que siente ahora, después de participar en el Taller?

(P1)

Unidad de Análisis 57:

Antes sentía mucha rabia, impotencia, casi siempre, porque la gran situación que a mí me ha afectado mucho, es el tema de mi marido, porque como le digo, yo fui muy castigada, sometida, golpeada física y psíquicamente y eso me causaba mucha rabia (silencio) ahora no pues, si él me dice “esta mesa es ploma”, “es que no, es blanca”, le digo yo y es no y no no más y quedo bien conforme (alza el tono de voz) no siento esa rabia fuerte que sentía antes (pausa) antes me asustaba y me daba mucha rabia conmigo misma por quedarme callada (pausa) me daba rabia con mi marido también (aumenta la velocidad del discurso) ahora no (alza el tono de voz) ahora ya no siento eso, porque ahora me siento mucho más segura de mí misma, entonces me respeto y me hago respetar.

Sí, claro que hay diferencias entre la rabia que sentía antes y la que siento ahora, porque ahora yo me doy cuenta de por qué siento rabia, de las cosas que me hacen sentir rabia y es una rabia como débil, me entiende, no es fuerte como antes, se me pasa rápido, no me quedo pegada en la rabia, porque intento resolver lo que me está pasando en el momento indicado y con la persona que corresponde, antes no, antes yo casi nunca reflexionaba sobre estas cosas, porque sentía la rabia como algo que era parte de mi vida diaria, una rabia muy fuerte que no se me pasaba por horas, incluso días, entonces yo no me ponía a pensar en por qué me sentía así, era así no más y ya, no había nada que hacer, porque para mí como que todo me causaba rabia, los demás, yo misma (pausa) ahora me doy cuenta de que me sentía así por el trato de mi marido, eso era lo que me tenía con tanta rabia (pausa) y me doy cuenta que la rabia que siento ahora es por situaciones puntuales, problemas específicos que intento solucionar, no siempre me pasa, antes era mucho más frecuente, casi de todos los días y súper fuerte, tanto que yo muchas veces me descontrolé por mi rabia (pausa) yo ahora sé que siento rabia por lo de mi hija, toda la familia está enfocada en eso, ella tiene a todos revolucionados y a mí eso me da impotencia, porque quiero verla bien (silencio) pero sabe, ahora yo creo que manejo mejor la rabia que antes, porque sé

cómo y cuándo expresarla, el momento preciso y lo hago con la persona indicada, no me desquito con los que no tienen nada que ver, que no tienen por qué pagar los platos rotos (pausa) pero ya no me da miedo expresar lo que siento, porque no es una rabia que me descontrola o que me invada, me doy el tiempo de pensar en lo que me produce rabia, me hago preguntas a mí misma y recién cuando me siento más tranquila, ahí converso, no lo hago con toda la rabia adentro, además me trato de poner en el lugar de la otra persona, de mi hija por ejemplo, la escucho, la respeto (pausa) antes, o me quedaba callada, o lloraba y gritaba totalmente descontrolada, a veces me alteraba mucho, me enojaba, no me expresaba bien, como que me encerraba en mí misma y no veía alternativas ni soluciones, me cegaba completamente, no me podía tranquilizar, no veía nada, entonces alteraba todo mi hogar, porque como que todos se revolucionaban conmigo.

(P2)

Unidad de Análisis 58:

Sí, antes sí sentía rabia (pausa) era fuerte esa emoción, tenía mucha rabia conmigo misma todo el tiempo, porque tenía un carácter que nunca le podía decir que no a alguien (pausa) a mis hijos por ejemplo, cuando me hacían pedirles préstamos o cosas así y después no me los pagaban, además, no respetaban mis espacios, me agredían (pausa) y todo eso para mí era un problema que me causaba mucha rabia y esa rabia duraba mucho tiempo, o sea, la rabia conmigo misma y la rabia con las demás personas, incluso con mis hijos, casi siempre yo la estaba sintiendo y me ahogaba, me desesperaba, me invadía completamente, porque siempre era lo mismo, el no poder decir que no, entonces yo nunca me tranquilizaba, al contrario, quedaba con toda la rabia metida adentro, entonces era como algo permanente en mi vida (pausa) pero gracias al Taller aprendí a decir que no y me resultó muy bien (alza el tono de voz) ahora me siento persona, ahora mis hijos me ayudan a mí, me siento respetada, más dueña de mí misma, no me dejo pasar a llevar, sé decir que no (pausa) por eso yo creo que la rabia ha ido desapareciendo con el tiempo.

(P3)**Unidad de Análisis 59:**

Sí, por supuesto, antes sentía mucha rabia (pausa) era fuerte esa rabia, súper fuerte, yo andaba toda apretada y de repente explotaba, me salía de control, quedaba la embarrada a mi alrededor (pausa) yo todos los días estaba enojada, todo el día, siempre tenía rabia, todo el tiempo, una rabia que me quemaba el cuerpo, no como ahora, que es una rabia mucho más leve, es pasajera y puedo manejarla bien (disminuye la velocidad del discurso) (pausa) la rabia que sentía antes era rabia conmigo misma por todo lo que estaba pasándome en la vida, porque para mí todo era malo, todo era negativo y no iba a cambiar, no veía salidas, entonces sentía rabia también con el mundo, el mundo era malo conmigo, era mi enemigo (pausa) esa rabia como que la tenía siempre presente y me dominaba sabe, yo no podía controlarla.

(P4)**Unidad de Análisis 60:**

(Silencio) He sí, yo antes tenía mucha rabia con el mundo (alza el tono de voz) rabia con la gente, rabia con el medio, rabia con mi marido, con mis hijos (aumenta velocidad del discurso) era una rabia de siempre, de todos los días, era rabia de no poder salir del estancamiento en el que estaba, todo me producía rabia en realidad (pausa) por ejemplo se me quemaba la comida como dice usted y a mí me daba un ataque, o sea, mucha rabia, pescaba la olla y la tiraba lejos, me desquitaba con todo el mundo por esa rabia que tenía, encontraba que el mundo me hacía daño y por eso me daba rabia y me desquitaba (pausa) pero mi dolor y mi pena iban como de la mano con la rabia, porque como que yo me revelaba contra el medio, contra la naturaleza, contra Dios, contra todo (pausa) era como si con la rabia yo me recuperaba de esa pena y de esa tristeza que sentía siempre, porque como que la rabia me movilizaba, me sacaba de la pena (aumenta la velocidad del discurso) pero la verdad es que con mi rabia yo le hacía mucho daño a los demás y a mí misma, mucho daño, porque la rabia me envenenaba, me hacía descontrolarme, no me permitía ver nada bueno de la vida, al contrario.

(P5)**Unidad de Análisis 61:**

Sí, como le contaba, antes sí sentía rabia, mucha rabia con las personas que me hicieron daño, especialmente en mi trabajo, que ese fue el motivo por el que llegué al Taller, recurrí al psicólogo porque en un momento me dieron ganas de levantarle la mano a mi jefa y de hecho lo hice, la golpeé, por eso pedí ayuda (silencio) pero ahora no, ahora no me gusta estar mal con la gente, me da pena estar enojada con las personas, eso es lo que me afecta, estar mal con la gente (pausa) entonces cuando tengo alguna discusión con alguna vecina o con otra persona, que me enoje, porque es raro que ahora sienta esa rabia fuerte que sentía antes, pienso con calma en la situación y en lo que me está pasando y después, cuando tengo las ideas más claras, voy a tratar de resolver el problema, cuido que sea un momento bueno para hablar y digo mis opiniones de buena manera, con tranquilidad, sé escuchar a los demás, respeto sus opiniones (pausa) estar bien con la gente me hace bien, eso me tiene mucho mejor, sana (pausa) antes me enojaba, me daba una rabia tremenda, yo discutía con toda la gente, agredía a los demás y después me encerraba, simplemente no hablaba con la gente, miraba no más, pero ni los saludaba (aumenta la velocidad del discurso) era una rabia que permanecía conmigo por mucho tiempo, porque yo no me detenía a pensar en por qué me pasaba eso, no resolvía nada (pausa) incluso de repente, por esta rabia que sentía, me daban ganas de matar, era algo incontrolable, yo incluso rompía las cosas en mi casa, me descontrolaba completamente (pausa) en estos momentos estoy muy contenta conmigo misma, yo salgo, comparto con la gente, he conocido mucha gente nueva, cambié de trabajo, en este trabajo he conocido otra gente, veo otras caras y siento que la gente me quiere mucho, me expresa mucho cariño, yo lo siento, me siento querida (aumenta la velocidad del discurso) entonces esa rabia de antes, esa rabia conmigo misma y con mi pasado, ya no está, ya no la siento (alza el tono de voz).

(P6)**Unidad de Análisis 62:**

Antes del Taller yo sentía mucha rabia, sentía rabia conmigo misma porque lloraba todo el tiempo, porque me sentía triste siempre, eso me daba rabia, además me daba rabia el hecho de haber tenido un pasado malo, me daba rabia también con

las personas que estuvieron en mi pasado y que me hicieron pasarlo mal (aumenta la velocidad del discurso) era una rabia fuerte, casi siempre la estaba sintiendo, me duraba harto esa rabia (pausa) ahora, como le digo, es algo más pasajero y por cosas específicas que me pasan, yo me doy cuenta que es una rabia mucho más débil, que no es esa rabia fuerte de antes, esa rabia que permanecía por harto tiempo conmigo (pausa) por todo sentía rabia yo, por el mundo malo, por mi propia torpeza, por los demás que me rechazaban (pausa) y era algo que me hacía descontrolarme a veces, porque era demasiado fuerte lo que yo sentía (pausa) ahora sé cómo expresar mi rabia sin dañar la relación con las personas que quiero, porque yo misma me tranquilizo antes de expresarme y me doy cuenta de lo que me hace sentir así, pienso bien en lo que voy a decir y lo digo con calma y con respeto a la otra persona, tampoco lo largo en cualquier parte, busco el mejor momento para hacerlo y lo expreso con la persona que corresponde hacerlo, no meto a otros que no tienen nada que ver en mis problemas (pausa) antes no, antes yo sentía que mi rabia era demasiado grande, entonces no me sentía capaz de controlarla, porque pensaba que si la expresaba, iba a dañar mis relaciones y de hecho eso pasó muchas veces, porque yo me descontrolaba, golpeaba la cosas, lloraba sin parar, gritaba, incluso le gritaba a mi hija, que no tenía nada que ver, o a mi marido, entonces todos quedaban muy mal, todos lo pasaban muy mal y yo quedaba peor, imagínese, porque no resolvía nada, al contrario, empeoraba las relaciones con mi gente querida cada vez más, los alejaba de mí (silencio) yo soy muy negativa, me voy a los extremos, como que me cuesta sacar algo bueno de las cosas (aumenta la velocidad del discurso) ahora me doy cuenta de eso y pienso que es mejor vivir el presente, no estar pensando en posibles desgracias que a mí o a mi familia le puedan pasar, porque así uno vive con miedo todo el tiempo (pausa) yo ahora veo la vida desde otro punto de vista sabe, me doy cuenta de pequeños detalles que me hacen sentir alegre y satisfecha, detalles que antes dejaba de lado (pausa) no sé, como que he ido aprendiendo a sacar las cosas buenas de la vida, a vivir el día a día pensando en lo positivo, en las cosas lindas que tengo ahora, en que tengo a mi hija y a mi marido a mi lado, en que me siento querida, acompañada, apreciada y todo esto lo he logrado yo, por supuesto que ayudada por ustedes, por el Taller, me entiende y voy a volver a pedir ayuda si lo necesito, pero yo sé que yo misma logré salir adelante, o sea, si me recuperé, fue porque yo misma he ido trabajando en eso durante todo este tiempo y lo sigo haciendo cada día (pausa) me siento satisfecha con lo que he logrado hasta ahora (alza el tono de voz) y aquí estoy, sentada con usted, mucho mejor que antes, créame que sí (pausa) yo ahora voy para arriba, lo logré, triunfé (alza el tono de voz).

(P7)

Unidad de Análisis 63:

Mire, la verdad es que yo antes sentía rabia muchas veces, especialmente en el colegio en el que trabajaba (pausa) cuando yo veía que las cosas no eran correctas, sentía una impotencia muy grande, rabia con los otros y era una rabia que para mí era inmanejable, como que me descontrolaba, porque yo no sabía cómo expresarla (pausa) incluso cuando iba a jubilar, yo me sentía con mucha rabia por todo lo que había pasado, no estaba tranquila (pausa) esas eran las cosas que me daban rabia, las injusticias que existían en el colegio donde trabajaba.

En comparación a los malos ratos que paso ahora, a las rabias que siento ahora, antes la rabia que yo sentía era mucho más poderosa, mucho más duradera, incluso incontrolable, ahora cuando siento rabia es menos fuerte y se me pasa rápido, yo me doy cuenta de la diferencia, porque la rabia que siento ahora no me consume, no me invade como antes, yo me logro controlar, me puedo calmar (pausa) a veces no podía tolerar las injusticias, las discusiones, sentía mucha rabia contra los otros porque para mí las cosas en el colegio no estaban funcionando bien y me daba mucha impotencia el hecho de que no podía hacer nada, o que por más que hiciera algo, yo sentía que las cosas seguían exactamente igual (aumenta la velocidad del discurso) yo me quedaba con toda la rabia adentro porque no sabía cómo expresarla y al final la que me hacía daño era yo, porque como que la rabia me envenenaba por dentro, me invadía completamente y yo no resolvía nada (pausa) ahora no, ahora con la situación que le contaba de mi hija, yo trato de decirle las cosas de buena manera, conversar con ella, llegar a una solución, antes no, antes yo me encerraba en mí misma y me quedaba con toda esa rabia adentro, sin saber cómo expresarla y no escuchaba a nadie (pausa) ahora de partida creo que la rabia que siento es mucho menos fuerte y no la estoy sintiendo todo el tiempo como antes, se me pasa rápido, porque tengo oportunidades de expresarla, de sacarla afuera, pero sin dañar a los demás (pausa) con la jefa antes yo no podía decirle nada, no podía aclarar nada con ella, ni menos llegar a un acuerdo, pensaba que ella podía mal entender mis palabras y me daba miedo perder mi trabajo, porque de eso vivía, entonces tenía que cuidar mi trabajo (pausa) no sabía cómo expresarme sin alterarme, por eso muchas veces yo tenía que guardarme las cosas que sentía, entonces eso me dejaba toda la rabia adentro y con harta impotencia, me daba rabia de mí misma también, porque me tenía que quedar callada (pausa) ahora no, ahora claramente ya no siento eso, es una rabia mucho más

débil y pasajera (silencio) pienso que aprendí a expresarla de buena manera, sin miedo a dañar la relación que tengo con mi hija, porque le hablo tranquila, con calma y con respeto hacia ella, no me descontrolo, mido las consecuencias de mis actos y de mis palabras (disminuye la velocidad del discurso).

(P8)

Unidad de Análisis 64:

Antes sentía rabia casi siempre por la enfermedad de mi pareja, me daba rabia conmigo misma porque sentía que no podía hacer nada para evitarlo, para sanarlo, sentía rabia con el mundo también, porque me había mandado esa desgracia a mí (pausa) yo me quedaba pegada en mi rabia, encerrada en ese sentimiento, no hablaba con nadie, no me expresaba, no sabía cómo hacerlo sin descontrolarme (aumenta la velocidad del discurso) ahora creo que eso me hacía peor, porque al final como que la rabia se hacía parte de mí y yo no me tranquilizaba.

No, la rabia que siento ahora es mucho menos fuerte, no es tan frecuente que sienta rabia, además que ahora yo no me encierro en mí misma como antes, al contrario, yo converso, me acerco a la gente que me quiere, a mi familia, me siento apoyada por ellos, acompañada (pausa) sé que es algo pasajero y entendible por mi situación (pausa) pensar así me hace estar más tranquila.

TEMA 9:

- ¿Recuerda haberse sentido culpable?
- ¿Y qué la hizo sentir culpa?
- ¿Cuán frecuentemente se siente culpable?

(P1)**Unidad de Análisis 65:**

Quando participé en el Taller encontré a quien contarle lo que me pasaba, porque antes no tenía a quién contarle, solamente a Dios (pausa) yo estoy ahora mucho más tranquila, ahora me doy cuenta de que lo que me pasó con mi marido no fue sólo culpa mía, fue culpa de los dos, yo nunca dije nada y esa es mi responsabilidad, me daba temor, miedo a que me golpeará, entonces me dejé maltratar y eso me hace sentir culpa ahora ¿porqué aguanté tanto? (interrogación) (pausa) además desordené todo el hogar (pausa) pero mire, yo ahora entiendo que los dos tenemos responsabilidad en lo que pasó, ya no siento que la culpa haya sido sólo mía y entiendo también que depende de mí salir de eso, o sea, salir de ese círculo de violencia depende más que nada de mí, por eso logré salir me entiende, porque yo cambié, porque me empecé a sentir segura de mí misma, porque me siento fortalecida como persona, entonces no permito lo que antes sí permitía de mi marido, la violencia, el maltrato.

No siempre me viene este sentimiento de culpa, me pasa cuando pienso en este hecho puntual con mi marido y creo que eso es comprensible (pausa) pero sabe (alza el tono de voz) se me pasa rápido, no es algo fuerte que me consuma, que me quite el sueño, que no me deje vivir, además sé que comparto la responsabilidad con mi marido (pausa) ahora ya estoy bien, estoy liberada y si me demoré en hacerme respetar, fue porque en ese tiempo tenía miedo, me sentía poca cosa (baja el tono de voz) no me sentía querida ni apoyada por nadie, eso lo entiendo, no tenía las herramientas para defenderme, no tenía la voz para hacerme respetar (pausa) ahora estoy orgullosa de mí misma, porque siento que la gente me respeta, nadie invade mis espacios, yo no me dejo aplastar por nadie, conozco mis derechos como persona, me respeto y me valoro y no dejo que nadie me maltrate (alza el tono de voz).

(P2)

Unidad de Análisis 66:

Ahora último ya no siento culpa, antes sí, antes sentía mucha culpa, porque aunque estuviera muy encalillada, siempre les decía que sí a mis hijos cuando me pedían ayuda de plata, pero aprendí la lección gracias al Taller, me hizo muy bien, aprendí a ayudarlos por otros medios, sin pasarme a llevar a mí, sin ponerme en riesgo, aprendí a valorarme como persona, a respetarme, a quererme a mí misma (pausa) siento que eso me ha hecho muy bien, entonces ahora ya no siento culpa por eso, porque aprendí a reaccionar de manera diferente ante mis hijos y ante la gente en general fíjese (pausa) y si pasara de nuevo, creo que tampoco me sentiría del todo culpable, porque creo que todos teníamos responsabilidad en lo que pasaba, mis hijos y yo.

(P3)

Unidad de Análisis 67:

No sabe, la verdad es que no, ahora yo me quiero, aprendí a quererme, a valorarme como persona y creo que por eso ya no me siento culpable de las cosas malas que pasan a mi alrededor, ese sentimiento de culpa constante que sentía antes, como que desapareció, yo ya no soy una persona culposa.

(P4)

Unidad de Análisis 68:

No, no me siento culpable de ninguna cosa, de nada (pausa) hace tiempo ya que he dejado de sentir culpa, porque ahora yo me quiero mucho a mí misma, yo me valoro, sé que no tengo sólo defectos, aprendí a reconocer mis virtudes y sé que tengo muchas (pausa) tengo cosas buenas, porque soy una buena persona (alza el tono de voz) (pausa) sé que eso me hace daño, la culpa constante (pausa) me di cuenta que no siempre las cosas malas que pasan en la vida, son por culpa mía, me entiende.

(P5)**Unidad de Análisis 69:**

(Silencio) *He, no, culpa no he sentido hace tiempo ya.*

(P6)**Unidad de Análisis 70:**

Sí, de repente me siento culpable, por ejemplo cuando reto a mi hija o le grito, mi hija se asusta y me dice, “no mamá, no me grite”, eso es lo que me hace sentir culpable, el tener que gritarle para que coma (pausa) es que no me gusta irritarme así (pausa) de repente, cuando trato así a mi hija, me acuerdo de los malos tratos que me dio mi mamá a mí cuando era chica y eso me hace sentir mal, culpable por estar actuando un poco como mi mamá actuó conmigo (pausa) y mi otra culpa es por no haber sido más alegre antes en mi matrimonio, así como soy ahora, antes era amargada y de repente pienso que quizás por eso se murió un poco el amor, pienso que hubiese sido bonito si hubiésemos empezado igual como estamos ahora, que yo hubiese sido como soy ahora, más cercana, cariñosa con mi marido, alegre.

No son culpas que sienta siempre, a veces, en situaciones bien puntuales, como cuando reto a mi hija, o cuando me pongo a pensar en mi vida, en cómo estoy ahora y cómo era antes (pausa) pero no es siempre y tampoco es algo que no me deje vivir, para nada, pasa rápido, no es algo fuerte y yo creo que es entendible por lo que le contaba de mi matrimonio y lo de mi hija, yo sé que después se me pasa.

(P7)**Unidad de Análisis 71:**

Mi hija a veces me culpa a mí por el hecho de que ella se crió con otras personas (pausa) pero entiendo que eso no fue porque yo lo haya querido, sino por las circunstancias, porque desgraciadamente me ha tocado difícil, mi esposo quedó sin trabajo en el `73 y ahí por primera vez yo no quise seguirlo a Argentina, porque por supuesto yo tenía mi trabajo acá, tenía a mis padres también, entonces ella se crió con otras personas que sí la podían cuidar y yo no tenía tiempo para ir a verla, porque trabajaba todo el día y no podía pedir permiso (pausa) pero aunque ella me culpa, yo no me siento culpable sabe, o sea, pienso que es parte de lo que me ha tocado vivir y

lo hice por su propio bien, eso lo tengo claro, entonces no me siento culpable, sólo me da pena el hecho de que mi hija me culpe (pausa) aunque puedo ponerme en su lugar y también la entiendo, seguro que debe haberle afectado hartito, eso no lo dudo.

(P8)

Unidad de Análisis 72:

Culpa no, no siento culpa.

TEMA 10:

- Antes de participar en el Taller ¿Sentía culpa? ¿Y esa culpa que sentía antes, era diferente o similar a la que siente ahora, después de participar en el Taller?

(P1)

Unidad de Análisis 73:

Sí, también sentía culpa antes del Taller, pero no es la misma culpa que siento ahora (pausa) en el Taller yo me di cuenta que me culpaba de casi todo lo que pasaba, incluso con mis hijos, por cosas que no tenían que ver conmigo, todo lo malo que pasaba a mi alrededor, yo pensaba que era por mí, cualquier cosa (pausa) hoy no, hoy ya no siento eso, dejé de culparme excesivamente, ya no me hago daño con eso, porque aprendí a diferenciar cuándo algo es culpa mía y cuándo es de otro y por qué (pausa) y sabe que la mayoría de las veces las responsabilidades se comparten pienso yo, por ejemplo en los problemas que tengo con mis hijos, con mi marido, yo no soy la culpable de todo, eso lo sé, porque cada uno aporta de alguna manera para que los problemas ocurran (pausa) eso pienso ahora (pausa) por eso la culpa que siento, no la siento siempre como antes y es mucho menos fuerte también (silencio) ahora estoy feliz sabe, porque me desahogué y le pude decir a mi marido todo lo que sentía y yo se lo digo, ya no me importa lo que mi marido pueda pensar, porque yo ahora estoy feliz, muy feliz, renovada, más segura de mí misma, o si no todavía andaría pensando “¿qué va a decir mi marido por esto?”, “¿se irá a enojar?” (interrogación) (pausa) hoy ya no pienso eso, hoy no me siento culpable por decir lo que pienso y lo que siento, no, porque entiendo que ese es mi derecho, como persona que soy (pausa) me siento satisfecha con lo que he logrado.

(P2)

Unidad de Análisis 74:

Antes del Taller sí, me sentía muy culpable, era una culpa fuerte, frecuente, era algo que no me dejaba vivir, un sentimiento siempre presente, yo tiritaba entera, lloraba también (pausa) y no sólo por lo que le contaba de mis hijos, por todo yo me sentía culpable, todo era complejo para mí, yo creía que yo era la negativa, o sea, como que había algo malo en mí que hacía que pasaran desgracias, cosas malas (pausa) todo lo veía negro, complicado (disminuye la velocidad del discurso).

(P3)

Unidad de Análisis 75:

Sí claro, siempre, yo era una persona muy culposa, entonces cada cosa mala que pasaba, sentía que yo la había causado, cualquier cosa, por muy alejada de mi entorno que estuviera, imagínese y como veía la vida en forma negativa, entonces siempre estaba con sentimientos de culpa, una culpa súper fuerte, me duraba harto ese sentimiento, por eso estaba tan triste también, porque yo pensaba que yo era la que causaba las desgracias de mi gente, yo atraía la infelicidad, porque tenía muchas cosas malas dentro de mí, porque todo en mí era negativo (pausa) y todo eso me daba mucha rabia también, rabia por todo lo que estaba pasándome en la vida.

(P4)

Unidad de Análisis 76:

Sí, antes del Taller sí sentía culpa, culpa de qué hice malo yo para merecer eso que me estaba pasando, me sentía culpable de por qué con mi hijo fui más o menos permisiva con respecto a determinadas cosas, me culpaba también de lo que le pasaba a mi marido, de sus tensiones, eran culpa mía también los problemas económicos que teníamos (pausa) en el fondo yo sentía que todo era culpa mía, culpa mía eran mis problemas de salud porque no fui al médico a tiempo, en realidad, yo era la culpable de todas las cosas malas que pasaban en mi casa y en mi entorno y a veces eran cosas que no tenían relación conmigo, pero yo igual sentía culpa (pausa) era una culpa constante y bien fuerte (alza el tono de voz).

(P5)**Unidad de Análisis 77:**

Sí, porque antes yo pensaba que la mayoría de los problemas que yo tuve, los tuve porque yo no me supe respetar, porque no me supe defender, porque yo me callé muchas cosas (aumenta la velocidad del discurso) y por eso yo me sentía muy culpable, pensaba que todo eso malo que me estaba pasando en mis relaciones era por causa mía, por mi culpa, por mi incapacidad de hacerme respetar y esa culpa me hacía mucho daño, porque yo me sentía muy poca cosa, muy débil (pausa) esa culpa permanecía por mucho tiempo conmigo, como que no se me pasaba y frecuentemente la estaba sintiendo, porque yo era una persona que pensaba que los otros siempre tenían la razón y yo no, entonces yo no me defendía (silencio) ahora no, ahora no me siento culpable de nada, no siento que yo haya provocado situaciones complicadas, nada, por supuesto que reconozco cuando cometo un error, pero también sé reconocer cuándo las cosas malas que pasan, no pasan por culpa mía y la responsabilidad es de otras personas (pausa) antes yo sentía una culpa súper fuerte por todo lo que pasaba, culpa mezclada con impotencia, porque yo no expresaba mis sentimientos, me los guardaba, tenía miedo de expresarme por temor a dañar a los demás, dañarlos con mi rabia, entonces prefería dañarme yo (pausa) después del Taller como que yo me desahogué, descargué todo eso malo que tenía adentro y aprendí a expresarme (alza el tono de voz) entonces ahora es diferente, porque yo me atrevo a hablar, a conversar, a decir las cosas y ya no siento culpa ni miedo, porque sé expresarme sin dañar mis relaciones y porque entiendo que yo no tengo toda la culpa de las cosas malas que pasan en la vida, las culpas se comparten creo yo.

(P6)**Unidad de Análisis 78:**

Antes del Taller yo sentía culpa por todo, pensaba que yo era la mala, que mi marido me odiaba, porque yo era malvada, porque yo sólo tenía defectos (pausa) mi marido es un muy buen hombre, tiene su carácter, pero es muy bueno, yo diría que está caído del cielo, pero yo antes lo trataba súper mal con mis arrebatos, porque veía todo lo malo de mí misma y de la gente, entonces le decía que no lo quería, que nunca lo había querido (pausa) yo sentía mucha culpa de mí misma por eso y por varias otras cosas más que pasaban y era un sentimiento constante, permanente, como que no podía pensar en otra cosa, prácticamente todo lo malo que pasaba, era culpa mía,

cualquier cosa (aumenta la velocidad del discurso) ahora me doy cuenta que no es así, para nada, que no todo lo malo que pasa es por culpa mía, a veces son otras personas las culpables (pausa) quizás yo me culpaba tanto porque me sentía muy mal conmigo misma, porque no me valoraba a mí misma, pensaba que yo era una carga, una molestia para los demás, me sentía rechazada y por eso me aislaba de la gente.

Claro que es diferente (pausa) la culpa que sentía antes era híper fuerte y me duraba mucho tiempo, para mí casi todas las cosas malas que pasaban en el mundo eran por culpa mía (pausa) ahora pienso diferente, porque me doy cuenta que la culpa de los problemas no es sólo mía, que también es responsabilidad de los otros, cada uno participa de alguna forma en los problemas, entonces las culpas que siento son menos fuertes, no lo siento tan seguido como antes, son pasajeras.

(P7)

Unidad de Análisis 79:

Antes del Taller tampoco sentía culpa.

(P8)

Unidad de Análisis 80:

Ni antes del Taller ni ahora, culpa yo no puedo sentir, porque yo fui todo para mi marido en cuanto a atenciones, yo lo bañaba, yo lo mudaba, entonces no siento culpa, no siento que fui irresponsable o que no lo haya atendido, porque yo lo di todo, absolutamente todo (pausa) y por otras cosas tampoco siento culpa, ni antes ni después del Taller.

TEMA 11:

- Cuando usted va a hacer una tarea que considera difícil ¿Qué hace? ¿Cómo realiza la tarea? Y cuando va a hacer una tarea más fácil ¿Qué hace usted?

- ¿Cuán frecuentemente hace esto cuando se enfrenta a una tarea?

(P1)**Unidad de Análisis 81:**

Mire, no le quiero mentir, hoy en día las cosas las hago yo sola, porque sé que soy capaz de hacerlo y de hacerlo bien (alza el tono de voz) pido opiniones o ayuda cuando realmente lo necesito, cuando me doy cuenta que no puedo hacer algo sola, porque es más complicado y necesito ayuda, ahí trabajo con otra persona o uso la información que me dieron para seguir, no dudo en hacer eso, pero yo ahora trabajo, sabe, entonces soy más independiente (pausa) antes toda la plata era de mi marido, ahora la plata mía, es mía (alza el tono de voz) yo hago hoy día las cosas que yo quiero hacer, sin importarme lo que los demás piensen, evidentemente que voy viendo que no vaya hiriendo a nadie, también me preocupo de los otros, pero las decisiones las tomo yo sola, así, sin miedo, porque me siento una persona capaz de hacer muchas cosas, inteligente.

Frecuentemente me las arreglo sola cuando tengo que hacer cosas, yo ahora trabajo (alza el tono de voz) imagínese que hasta compro muebles en Santiago, yo digo "voy el martes" y voy, vuelvo, entrego y cobro (pausa) esta autonomía que tengo ahora para hacer las cosas se la debo a Dios y al Taller en el que participé y por supuesto a mi propio esfuerzo pues, a mi capacidad de surgir, de avanzar (alza el tono de voz).

(P2)**Unidad de Análisis 82:**

Las cosas las hago yo sola, yo arreglo los aparatos de la casa si están malos, si se rompe un enchufe en la casa, también lo arreglo, yo soy maestra en mi casa, confío en mi capacidad de hacer la cosas, de que las cosas me queden bien, me manejo (pausa) cuando es algo más difícil, tengo un vecino al que le pido que vaya a

mi casa a revisar si lo que hice me quedo bien, entonces si tengo dudas de que me haya quedado bien lo que hice, ahí le pido a alguien que vaya a revisar, o si tengo dudas de cómo se hace, pregunto cómo, no me quedo haciéndolo sola.

Habitualmente hago las cosas yo sola sin problemas, pero si necesito ayuda, la pido, pregunto, voy donde alguien que sé que me puede ayudar.

(P3)

Unidad de Análisis 83:

Cuando lo que hay que hacer es difícil, yo trabajo en colaboración, le pido ayuda a otra persona para que hagamos las cosas juntos, si ya la cosa es más fácil, lo hago sola no más, confío en que lo voy a hacer bien, que voy a ser capaz, me entiende.

Sólo a veces trabajo con otra persona, el resto del tiempo me las arreglo yo sola, cuando son cosas fáciles, tomo yo las decisiones, hago yo sola lo que necesito (pausa) pido ayuda cuando realmente la necesito, cuando veo que no puedo hacerlo sola.

(P4)

Unidad de Análisis 84:

Cuando tengo un problema difícil, que sé que no puedo solucionarlo sola, le pido ayuda a otra persona para que hagamos la tarea juntos, pero cuando las cosas son más fáciles, ahí las hago yo misma, porque sé que puedo hacerlo, sé que puedo solucionar el problema, pero si veo que no puedo, entonces pido ayuda (pausa) yo ahora no soy de las que me tiro sola a la piscina, yo ahora no quiero cargar mi mochila nunca más en mi vida, porque yo antes lo hacía todo sola, nunca pedía ayuda a nadie y si no podía hacer la tarea o resolver el problema, ahí me enfrascaba en un dilema eterno (pausa) ahora no, ahora mi mochila se descargó y soy capaz de pedir ayuda cuando la necesito (alza el tono de voz) antes yo todo lo hacía sola, porque como que vivía en mi propia burbuja, mis penas eran mías, mis cuentos eran míos, por eso me costó tanto tomar la decisión de venir al psicólogo, porque yo decía “qué me va a solucionar el psicólogo, no lo veo”, ahora no, ahora yo necesito conversar, expresarme, relacionarme con las demás personas y pedir ayuda (aumenta la

velocidad del discurso) eso me hace bien, sentir el apoyo y la ayuda de la gente cuando me enfrento a situaciones difíciles.

Depende de qué tan difícil sea la tarea que tengo que hacer, o lo hago sola, o con la ayuda de otra persona.

(P5)

Unidad de Análisis 85:

Yo le pido ayuda a otra persona cuando veo que es algo difícil, que no puedo hacerlo sola, por ejemplo a una compañera de trabajo le pido algún consejo o alguna orientación de cómo solucionar el problema, o le pido que hagamos la tarea juntas (pausa) mi objetivo es resolverlo de la mejor manera posible y si tengo dudas, entonces pido ayuda (pausa) cuando son cosas más fáciles, las resuelvo yo sola, porque es que ahora yo me tengo más confianza, me entiende, entonces cuando veo que es más fácil, me tiro yo sola no más, le doy para adelante y ya, me queda bien, yo confío en que me va a salir bien, porque sé que soy capaz.

Depende de la necesidad o de la dificultad que tenga, porque si es algo que puedo hacerlo yo sola, entonces lo hago sola y en general es así, pero si es algo de mayor dificultad, algo de lo que no estoy completamente segura, entonces pido la opinión de otra persona para guiarme.

(P6)

Unidad de Análisis 86:

Yo busco el apoyo de los otros, se lo cuento a mi marido, o si corresponde contárselo a mi suegra que vive cerca, se lo comento a ella, o sea tengo claro que ante tareas difíciles, no siempre puedo valerme por mí misma, entonces busco a otro para que me dé un consejo o una opinión, me gusta trabajar en conjunto, sentir el apoyo y la ayuda de los otros.

No siempre es así (pausa) cuando estoy segura de que lo puedo hacer sola, yo hago las cosas sola, sin preguntar, porque confío en mí misma y sé que lo haré bien, pero cuando es algo que tengo que hacer que me está afligiendo, o que me preocupa, ahí pregunto y pido ayuda, las cosas básicas las hago yo sola, pero cuando dudo,

pregunto y no le pregunto a cualquiera, le pregunto a personas que yo sé que me apoyan y que me van a ayudar.

(P7)

Unidad de Análisis 87:

Yo pido ayuda cuando la necesito (pausa) en el colegio las tareas las hacíamos siempre en colaboración, en conjunto (pausa) y cuando yo tenía dudas, pedía la ayuda de los otros, pero nunca he sido de pedirle al resto que hagan las cosas por mí, porque es mi responsabilidad hacer lo que se me ha encomendado, entonces si estoy insegura de algo, ahí busco ayuda y trabajo en conjunto, pero cuando son tareas fáciles, cuando no tengo dudas, entonces lo hago sola.

Sólo a veces pido ayuda, no siempre, o sea, si estoy sola, me las arreglo sola, busco información, averiguo por otros medios, pero si tengo a un par cerca, lo comparto con esa persona o personas y trabajamos juntos (pausa) acudo a los otros y pido ayuda.

(P8)

Unidad de Análisis 88:

Yo no le doy mis tareas, mis quehaceres, a otra persona, no pido que los demás hagan las cosas por mí, hago las cosas por mí misma sin problemas y lo hago bien, confío en que tengo la capacidad y la inteligencia suficiente para desenvolverme bien sola (pausa) claro que sé pedir ayuda cuando la necesito, o sea, me doy cuenta cuando necesito la ayuda de los demás y confío en su apoyo (pausa) no hago yo sola lo que sé que es difícil, busco ayuda, pregunto, cosa que antes yo no hacía, antes yo no pedía ayuda a nadie, imagínese, porque pensaba que a mí nadie me iba a responder (pausa) ahora estoy segura de que la gente me va a escuchar, me entiende, que sí me van a ayudar cuando yo los necesite, de eso me di cuenta en el Taller, porque ahí me sentí muy apoyada, escuchada, entonces como que empecé a ver la vida de manera diferente, a darme cuenta de cosas de las que antes no me daba cuenta, del apoyo de los demás, de la ayuda de la gente (pausa) ayuda sincera, ayuda que yo necesitaba (disminuye la velocidad del discurso).

Hago las cosas yo sola cuando sé que puedo hacerlo, que es la mayor parte del tiempo, pero cuando es más difícil y necesito pedir ayuda, siempre la pido (alza el tono de voz).

TEMA 12:

- Y antes de participar en el Taller ¿hacía lo mismo cuando se enfrentaba a una tarea?

(P1)

Unidad de Análisis 89:

Antes del Taller yo era dependiente de todos en mi casa, yo vivía tomando pastillas, no era capaz de solucionar nada por mí misma, tenía que pedir ayuda para todo, incluso para cosas bien básicas, para las tareas difíciles y también para las fáciles, imagínese (alza el tono de voz) para todas las decisiones yo tenía que pedir ayuda, consejos, no creía en mí misma (pausa) ahora si tengo que ir al doctor, voy, porque es algo para mí, algo mío y no importa si en la casa hay que hacer algo, porque hay un desorden por ejemplo, no, yo voy al Hospital porque voy a algo mío, porque ahora yo existo, ahora soy persona y soy capaz de decidir por mí misma las cosas que voy a hacer (alza el tono de voz) si tengo alguna tarea que hacer, yo trabajo sola, por supuesto que pregunto cuando lo necesito, o pido ayuda cuando me doy cuenta que no lo puedo hacer sola, pero no dependo de otras personas para hacer mis cosas o para tomar decisiones, no, eso ya es parte del pasado.

(P2)

Unidad de Análisis 90:

Antes simplemente no hacía nada, dejaba ahí no más las cosas (pausa) no pedía ayuda, entonces todo quedaba sin hacer (pausa) yo me sentía muy mal conmigo misma, sentía que valía muy poco, además yo estaba sola, eso sentía yo, que nadie estaba conmigo, que nadie me apoyaba, entonces para mí pedir ayuda era imposible, yo sabía desde antes que la gente a mí me iba a rechazar, que nadie me iba a escuchar (pausa) al final mis problemas quedaban igual, yo no los solucionaba (disminuye la velocidad del discurso).

(P3)**Unidad de Análisis 91:**

Es que antes del Taller yo no pedía ayuda ni nada, entonces me llenaba de tareas y cuando no podía resolver las cosas por mí misma, las dejaba ahí no más, las cosas quedaban sin hacer (pausa) yo sentía que sólo estaba yo para enfrentar los problemas, no había nadie más, sólo yo, entonces no pedía ayuda para nada (pausa) ni se me pasaba por la cabeza pedir ayuda, por mucho que la necesitara, porque sabía que yo sola tenía que resolver mis cosas, no había otra opción (pausa) sentía que yo estaba sola en el mundo, entonces sola tenía que pelear contra las cosas malas de la vida.

(P4)**Unidad de Análisis 92:**

Antes no pedía ayuda para nada, no, yo me tapaba con todos mis problemas y dificultades y ahí me quedaba, sin poder solucionar nada, cargada de cosas (pausa) yo sentía que mis cosas las tenía que resolver yo sola, que sólo me correspondía a mí hacerlo, a nadie más, mis penas eran mías, mis cuentos eran míos, entonces aunque estuviera hasta el cuello con cosas, yo no pedía ayuda, me quedaba ahí no más, con todos mis problemas a cuestas, con la mochila cargada hasta el tope.

(P5)**Unidad de Análisis 93:**

Antes, cuando tenía que hacer algo, alguna tarea difícil, yo lloraba, me complicaba mucho, era muy complicado para mí hacerlo sola (pausa) pero no pedía ayuda por miedo, miedo a que los demás no me ayudaran a resolver el problema, a que los demás no me escucharan, porque yo no valía nada, yo no existía para los demás (disminuye la velocidad del discurso) (pausa) yo era poco comunicativa con las personas y tampoco los demás me daban seguridad, yo no confiaba en la ayuda de los demás, porque estaba segura de que no iban a dármele, estaba segura de que me iban a responder de mala manera, por eso la tarea quedaba sin hacer, yo no hacía las cosas, no resolvía mis problemas.

(P6)**Unidad de Análisis 94:**

No, antes yo no buscaba ayuda porque tenía miedo de pedirla, pensaba que yo era una molestia, una carga para los demás, me había criado sola y seguía estando sola, entonces quién me iba a ayudar (pausa) tampoco confiaba en que los demás podían ser capaces de solucionar mis problemas, de hacerme sentir mejor, nadie iba a darse cuenta de mi dolor, nadie iba a sentarse a escucharme, ni siquiera mi familia (pausa) por eso yo me alejé mucho de mi marido, aunque él quería ayudarme, yo no le daba la oportunidad de hacerlo, como sí lo hago ahora, porque sentía que no iba a ayudarme, que no me iba a escuchar, que me iba a hacer a un lado (pausa) mis problemas al final quedaban sin solución, yo no hacía nada.

(P7)**Unidad de Análisis 95:**

Esto no ha cambiado, siempre he funcionado igual, pido ayuda cuando puedo hacerlo y obviamente cuando lo necesito, o si no, busco la manera de solucionar las cosas y me las arreglo sola (pausa) siempre he sido igual, de resolver yo sola las cosas, pero claro que cuando son cosas más difíciles, más complicadas, voy donde mi esposo o donde mi hijo mayor, pregunto, pido ayuda.

(P8)**Unidad de Análisis 96:**

Mire, la verdad es que yo antes no pedía ayuda, por mucho que la necesitara, yo no lo hacía, porque sentía que nadie me iba a escuchar, yo sentía que estaba sola, muy sola, entonces me cargaba de mucho trabajo y de muchos problemas, sobre todo con la enfermedad de mi pareja, yo me lo banqué todo sola y la mayoría de las veces no podía hacer mis cosas, como que me abandoné a mí misma, me despreocupé totalmente de mí (disminuye la velocidad del discurso) sólo cuando me vi en el dilema de venir al Taller o quedarme en la casa cuidando a mi pareja, ahí me atreví a expresar mi necesidad y gracias a Dios no falté a ninguna sesión (pausa) pero en general yo pensaba que nadie iba a ayudarme, que nadie iba a escucharme, no confiaba en la gente (pausa) no sé, yo ahora creo que me sentía como fuera del mundo, como rechazada por el mundo.

TEMA 13:

- Cuando usted necesita pedirle un favor a una persona o pedirle disculpas por un error que usted cometió ¿Qué piensa que va a suceder? ¿Cómo cree que le va a resultar?
- ¿Le importa la manera en que va a expresarse? ¿Se expresa directamente con la persona con la que tiene que hablar?
- Después que pidió el favor o después que se disculpó ¿Se siente satisfecha con los resultados?

(P1)**Unidad de Análisis 97:**

A ver, cuando tengo que pedir un favor en general pienso que la otra persona me va a escuchar, que me va a acoger, no soy pesimista en ese sentido (pausa) ahora me siento más segura de mí misma, entonces no me derroto antes de tiempo, voy pensando de manera optimista, no dudo de que voy a saber expresarme bien, porque así lo he estado haciendo (alza el tono de voz) (pausa) si me dicen que no, bueno, me quedo tranquila, porque por lo menos pedí lo que necesitaba (pausa) y lo mismo cuando tengo que pedir disculpas, yo me doy cuenta de que hice algo mal, que a lo mejor pasé a llevar a otra persona, por ejemplo con mi hija, converso con ella y le digo lo que me pasa, pienso que ella me va a escuchar y que le voy a saber expresar lo que siento con calma y con harta seguridad, pienso que los resultados de lo que diga van a ser buenos, sí, para mí y para ella, porque nos sinceramos la una con la otra, por eso yo siempre busco el momento para hacerlo, no me lo dejo guardado, porque siento que eso es malo, o sea, guardarse un “lo siento hija, no quise hacerlo” (pausa) y la verdad es que las veces en que lo he hecho me ha resultado bastante bien creo yo (alza el tono de voz) quedo tranquila con lo que hice.

Por supuesto que me importa cómo digo las cosas, voy viendo que lo que diga sea claro para la otra persona, porque creo que de eso depende que me escuchen y que me entiendan, si tengo pena, lo digo claramente y se lo hago notar a la otra persona, lloro, no me complico con eso, si me siento alegre, lo demuestro también (disminuye la velocidad del discurso) y siempre me preocupo que la otra persona me escuche, sabe, me fijo en eso, que se dé cuenta de lo que a mí me está pasando,

porque antes como que me iba para adentro, por eso voy y hablo con la persona que corresponde, con mi marido por ejemplo, no se lo mando a decir con nadie y por eso mismo creo que hemos resuelto varios de nuestros problemas (pausa) ¿y sabe? (interrogación) siento que eso ha sido muy bueno para los dos, porque la relación ha mejorado mucho, ahora siento como que nos entendemos más, nos comunicamos mejor y eso para mí es re importante, tener una buena relación con él (alza el tono de voz).

Si le soy sincera, yo después del Taller noté que empecé a expresarme mejor, a no quedarme callada, a hablar (aumenta la velocidad del discurso) pero a hablar tranquila, confiando en que lo que estoy diciendo lo estoy diciendo bien, que tengo derecho a hablar, a expresarme, a decir mi opinión, que nada malo va a pasar porque por ejemplo me enfrente a mi marido cuando algo no me gusta (pausa) después que digo lo que necesito decir, en general yo me siento bien conmigo misma, desahogada, satisfecha, porque me doy cuenta que puedo expresarme y que lo hago bien, con calma y con claridad, con seguridad, me doy cuenta que soy escuchada y respetada, incluso por mi marido, entonces quedo bien conforme con cómo lo hice y con lo que resulta de lo que digo, porque por ejemplo en la relación con mi hija, yo ahora me doy cuenta que nos entendemos mejor, que nos tenemos más confianza y que nos hemos unido más, la relación con mi marido está mucho mejor, más sana, porque hay más respeto (pausa) y todo eso sabe que para mí es lo más importante, estar bien con los demás, tener buenas relaciones con la gente y con mi marido más que nada, que antes estaba tan re mal nuestra relación.

(P2)

Unidad de Análisis 98:

Cuando necesito pedir un favor, lo pido y pienso que me va a ir bien, no me avergüenza pedir favores, ni tampoco pedir disculpas cuando sé que hice algo mal, porque en general pienso positivamente, que me voy a expresar con seguridad, que voy a ser clara, que la gente me va a escuchar, además yo voy pensando que la relación con la otra persona va a estar mejor, porque soy capaz de reconocer mi error y de hacérselo saber cara a cara (pausa) yo le doy mucha importancia a poder tener el espacio para hablar, para expresarse ante la otra persona siendo totalmente abierta y honesta con lo que me pasa, porque por ejemplo al pedir disculpas, uno puede aclarar malos entendidos y al final la relación con la otra persona mejora, eso por lo menos he notado yo este último tiempo, la relación se hace más estrecha, más fuerte, se

mantiene a pesar de los malos momentos, aumenta la confianza, porque en el fondo hay más sinceridad, más honestidad con la otra persona, más cariño, eso pienso yo ahora y sabe que yo creo que eso es muy importante, yo creo que eso es lo más importante que uno puede lograr, estar bien con los demás, a mí me gusta estar bien con los demás, especialmente con mis seres queridos (silencio) en general tengo la seguridad de que voy a poder decir lo que necesito con claridad y con calma, ya no siento el temor y las dudas de antes (alza el tono de voz).

Sí, por supuesto que me preocupo de cómo voy a expresarme, que lo que diga sea claro para quien me escucha, porque o si no, cómo me hago entender, no me voy por las ramas, soy directa y soy sincera, por ejemplo si estoy arrepentida de mi error, muestro eso con mis gestos, con mi cara, con el tono de mi voz, busco a la persona con la que siento que me porté mal y le hablo directamente, cara a cara, además que yo soy bien expresiva para mis cosas, bien sincera (pausa) con el tiempo fui aprendiendo a ser más directa, a hablar cara a cara, sin temor a que lo voy a decir mal, o a qué va a pasar después (aumenta la velocidad del discurso) antes yo no hacía eso, no, para nada (alza el tono de voz) yo creo que antes no sabía cómo expresar mis necesidades, no confiaba en mi capacidad de expresarme bien, entonces al final no decía nada, me quedaba así no más, con todo adentro.

Sí fíjese, en general me siento bien después que digo lo que necesito, conforme con la manera en que me expresé (pausa) yo ahora me siento respetada, lo que antes no me pasaba, antes me sentía pasada a llevar, especialmente por mis hijos, sentía que todo lo hacía mal, porque no era capaz de decir que no, por muy mal que yo estuviera, siempre les decía que sí (pausa) ahora estoy mucho más segura de mí misma, entonces hablo directamente, soy sincera y clara, me respeto, me cuido (pausa) me siento satisfecha con lo que he logrado, porque se nota que ahora mis hijos me respetan, son capaces de escuchar mis opiniones, respetan mi espacio, yo lo noto hartito eso (alza el tono de voz) y creo que nuestra relación está mejor, porque hay más respeto, más consideración hacia mi persona y eso es lo importante para mí, que estemos bien, que tengamos una buena relación, bonita, agradable, con respeto.

(P3)

Unidad de Análisis 99:

Bueno, como le contaba antes, yo ahora me siento más segura de mí misma, entonces eso me ha ayudado mucho, porque cuando por ejemplo tengo que pedir un

favor, me atrevo a hacerlo, no dudo, no pienso que lo voy a hacer mal, ni que los demás van a ignorarme (pausa) esas cosas ya no me complican como antes, me siento tranquila al hablar, porque sé que lo voy a hacer bien (alza el tono de voz) (pausa) cuando tengo que disculparme es lo mismo, en general pienso que me voy a expresar bien y con calma, que la otra persona me va a escuchar, que va a tomar en cuenta lo que yo diga (pausa) y creo que siempre es bueno aclarar eso, disculparse, para que la otra persona no se sienta ofendida o pasada a llevar, ahora pienso eso, ahora me he dado cuenta de esas cosas (aumenta la velocidad del discurso) yo sé que ahora puedo expresarme claramente ante la gente, así como estoy hablando ahora con usted, tranquila, clara en lo que digo y así lo he hecho cuando me han tocado estas situaciones que usted me dice, eso creo yo.

Eso sí que sí, cuando hablo cuido que lo que diga se entienda, que si voy a expresar algo, algún sentimiento, alguna necesidad mía, que sea coherente para la otra persona, que sea claro (disminuye la velocidad del discurso) ¿me entiende? (interrogación) o sea si tengo pena, yo lloro, si estoy alegre, me río, me expreso con el cuerpo, no sé, cosas así, soy abierta, soy sincera y si peleé con una amiga y quiero disculparme, es a ella a la que voy a hablarle, porque eso de mandar recados no sirve, eso lo he ido aprendiendo de a poco, con la misma experiencia que he tenido (pausa) en ese sentido yo he notado un cambio en mí, porque antes yo no me atrevía a enfrentar a las personas cara a cara, ahora sí y he notado que eso al final mejora la relación, el hablar claro con la persona que corresponde hablar, el no quedarse con cosas guardadas, el no fingir, eso ha mejorado mucho mis relaciones, yo he logrado mantener mis relaciones en el tiempo por eso mismo, porque no me mando embarradas, porque soy sincera (pausa) ahora siento que hay más respeto, las relaciones que tengo ahora con la gente son más fuertes, siento que la gente se apega más a mí, confía en mí, me busca, no como antes, que yo siempre estaba con problemas con la gente, como que con mi propio comportamiento alejaba a la gente de mí yo creo.

Sí pues, claro que me siento satisfecha (alza el tono de voz) incluso estoy orgullosa de mí, porque siento que mis relaciones con la gente han mejorado y creo que es porque yo ahora sé expresarme, sé decir lo que siento, lo que necesito y lo digo, así, tranquila, no pienso negativamente como antes (pausa) ¿y sabe una cosa? (interrogación) eso de que se hayan mejorado mis relaciones con la gente para mí es bien importante, sí, eso es lo que yo más destaco fíjese de todo lo que me ha pasado,

el tener buenas relaciones, el que ahora tenga amistades, que la gente a mí me busque, que confíe en mí y yo pueda confiar en ellos también.

(P4)

Unidad de Análisis 100:

Como le contaba antes, yo no dudo en pedir favores, pedir ayuda cuando la necesito, ya no me cargo la mochila como antes y no temo expresar mi necesidad, porque no hacerlo es terrible, para mí lo fue (pausa) ante estas cosas sé que sabré expresarme bien, con claridad, sé que recibiré una buena respuesta de los demás (pausa) ya lo he hecho y me ha resultado así (pausa) si le hice mal a alguien, pido disculpas, porque o si no, yo pienso que la relación se va dañando y al final se muere (pausa) yo creo que cuando expreso con claridad lo que me pasa, mi necesidad, si soy abierta con el otro, si le digo sinceramente lo que siento, la relación se hace más bonita, más unida, más fuerte, hay más confianza, más afecto, a mí me ha pasado mucho eso con mis hijos y con mi marido, es increíble, nos hemos unido harto como familia (alza el tono de voz) y la cosa también es recíproca, porque mis hijos se han acercado mucho más a mí, me confían sus cosas, me cuentan lo que les pasa, se abren a mí, como que nuestra relación se fortaleció, encuentro yo y eso para mí lo es todo, me entiende, o sea, para mí eso es lo más importante que yo he logrado con todo esto, eso es lo que vale más, más allá de conseguir o no favores, lo bonito para mí fue el cambio positivo en nuestra relación, en nuestra vida familiar.

Sí claro, ordeno bien lo que tengo que decir para que se entienda, me expreso lo más claro que pueda, especialmente si por ejemplo tengo que criticar a alguien, soy clara “a mí me pasa esto con lo que tú haces y me pasa por esto y esto otro” y demuestro mi disconformidad con los gestos, con mis ojos, son bien expresiva, soy coherente con lo que me pasa (pausa) como que trato de ser bien directa, si es a mi hijo al que tengo que hablarle, con él hablo, hacerlo de otro modo no resulta, de eso me he dado cuenta ahora, por eso le digo que mis relaciones han mejorado, porque aprendí a hablar con la persona que corresponde, en el momento indicado.

Sí, bastante, me siento re bien con los avances que he tenido, soy sincera, respeto también los espacios de las otras personas (pausa) ahora me siento más segura de mí, capaz de expresarme con claridad, sin estar descontrolada por la rabia o por la pena.

(P5)

Unidad de Análisis 101:

Ah ¿sabe? (interrogación) yo siento que de un tiempo a esta parte yo me expreso mejor que antes, aprendí a sociabilizar más con la gente, a comunicar las cosas que me pasan, lo que necesito y creo que lo que me ha ayudado mucho, es pensar que lo voy a hacer bien, tengo la certeza de que lo voy a hacer bien (alza el tono de voz) si por ejemplo necesito pedir un favor, como usted dice, sé que me voy a expresar con claridad, con seguridad, aprendí a valorarme, porque me di cuenta que sí puedo expresarme ante la gente (pausa) a mí me gusta estar bien con la gente que me rodea, pero para eso creo que hay que saber expresarse y expresarse con claridad, entonces si necesito pedir disculpas o favores, yo lo hago, porque sé que eso después mejora la relación, lo sé por experiencia propia, siento que la relación se hace más estrecha, más unida, como más cómplice (pausa) al quedarme callada, yo deterioré muchas relaciones, mis relaciones al final terminaron por romperse y yo me aislé mucho por eso mismo, me fui quedando muy sola, estaba encerrada en mi casa, no me comunicaba con nadie (disminuye la velocidad del discurso) ahora es lo contrario, fíjese que ahora yo noto que mis relaciones han mejorado y mucho, porque yo me expreso, yo pido favores, me disculpo cuando lo necesito (pausa) eso me tiene bien contenta (alza el tono de voz) más allá de que consiga o no lo que busco, a mí lo que me interesa realmente es tener buenas relaciones, estrechas, cercanas, estar bien con la gente que me rodea (pausa) y siento que eso lo he logrado expresándome con claridad, siendo honesta conmigo misma y con los demás.

Sí, yo aclaro primero lo que quiero decir, como que primero me organizo yo misma para expresar bien mis ideas, para ser clara (pausa) y sabe que ahora me he dado cuenta que eso es súper importante, cuando por ejemplo quiero reclamar por algo, porque siento que me pasaron a llevar, trato de ser lo más clara posible, para que se entienda lo que me pasa y me aseguro de que la otra persona me escuche, para eso voy directo a hablar con ella, cosa que antes yo no hacía, antes yo no me atrevía a hablar directo con las personas, cara a cara, por eso nunca resolvía mis problemas (alza el tono de voz) yo no era clara, no sabía cómo ser clara al hablar, pensaba puras cosas negativas, que no sabía cómo hacerlo, que la otra persona no me iba a escuchar, cosas así, entonces me quedaba para adentro.

Sí, yo ahora me siento bien conmigo misma, satisfecha, porque como le digo, veo que me puedo relacionar bien con la gente, siento que mis relaciones en general han mejorado mucho, se han vuelto más cercanas, entonces claro, después de expresarme, de comunicar mis sentimientos, de pedir un favor por ejemplo, o de expresar mi desagrado por algo que pasó, yo me siento bien, me siento conforme con mi forma de actuar, aunque no me resulte que me hagan un favor, yo igual me siento orgullosa de mí misma, porque puedo decir lo que siento y porque me doy cuenta que mis relaciones con la gente están mucho mejor que antes y eso es lo que realmente importa para mí, sí, porque yo ahora siento que mis relaciones se mantienen en el tiempo, tienen como más fuerza siento yo (alza el tono de voz).

(P6)

Unidad de Análisis 102:

Cuando estoy en esas situaciones, yo en general pienso de manera positiva, pienso que lo voy a hacer bien, que voy a tener buenos resultados, no me complica y además lo considero algo bueno, porque puedo expresar lo que necesito, o algo que me tiene preocupada (pausa) pienso que si me quedara con eso guardado, las cosas no se solucionarían, porque eso es lo que me pasaba antes (pausa) con mi marido por ejemplo, yo ahora le hablo, le converso cuando pasó algo que me complicó, por eso yo noto que ha mejorado nuestra relación sabe, se ha hecho como más fuerte, por el hecho de que conversamos los problemas que tenemos (pausa) si yo necesito pedirle algo, se lo digo, nos tenemos confianza (pausa) antes no era así, porque antes yo me quedaba callada casi siempre, o si me expresaba era peor, porque ni yo misma me entendía y menos mi marido, yo lo enredaba todo, porque puro lloraba no más, no se me entendía nada.

Me expreso claramente por lo general, me importa que la otra persona me pueda entender y como le contaba antes, yo me dirijo a la persona que corresponde dirigirse, por ejemplo, si tengo que pedirle algo a la vecina, voy y hablo con ella, o con mi marido si corresponde (pausa) eso sí a veces me pasa que con mi hija cuando no quiere comer, yo le grito, como que me desespero, eso es algo en lo que todavía me cuesta estar tranquila (baja el tono de voz).

Sí, salvo eso que le contaba de mi hija, yo me siento satisfecha cuando expreso lo que siento, siento que lo hago bien, que me puedo comunicar bien con la gente, sin alterarme, incluso cuando por ejemplo me niegan un favor, yo me siento

bien, quedo conforme, porque independiente de eso, creo que lo importante es que me pude comunicar, cosa que antes yo no hacía por inseguridad, por no saber cómo hacerlo y creo que eso ha mejorado mis relaciones, como con mi marido por ejemplo, que nos hemos apegado más, estamos más unidos, nos tenemos más confianza (pausa) ante situaciones como éstas que usted me dice, yo me quedaba callada la mayoría de las veces, yo pensaba lo peor, siempre negativamente (pausa) pero sí, me siento bastante satisfecha con las cosas que he logrado ahora (alza el tono de voz) especialmente por lo que le digo de la relación con mi marido, que se ha hecho más bonita, hay más confianza entre nosotros, incluso más cariño creo yo.

(P7)

Unidad de Análisis 103:

Yo ahora me siento mucho más segura de mí misma, confío en mi capacidad de comunicarme con la gente y que la gente me escuche, entonces cuando tengo que pedir disculpas, o cuando tengo que pedirle un favor a alguien, yo lo hago, pienso que me va a ir bien, ya no me quedo con eso adentro como antes, no me complico y me siento muy contenta por eso, me siento más libre, con más seguridad para expresarme (alza el tono de voz).

Sí, eso sí que pienso que es importante fíjese, intento expresarme lo más claro posible, porque o si no, la otra persona me puede mal entender, como yo pienso que quizás me pasaba en mi otro trabajo, como le contaba, que yo no sabía cómo expresarme, entonces nadie me entendía, siento que me expresaba muy mal, o a veces me paralizaba, me aislaba y no decía nada por miedo (pausa) yo lo que hago es hablar con otras personas antes de acercarme a la persona con la que tengo el problema puntual, con eso amplió mi punto de vista, veo cosas que antes no veía, me tranquilizo también (pausa) eso lo he hecho con mi hija, después, cuando hablo con ella, ya tengo mucho más claro lo que me pasa y lo que quiero decirle (pausa) entonces sí hablo directamente con ella, pero antes trato de comprender yo misma lo que me pasa, pienso en la situación más tranquilamente, como que la analizo, me tranquilizo, no me cierro en mi modo de ver la cosas, porque pido opiniones y así después puedo hablar con ella con más calma, con la cabeza más fría (pausa) cuando tengo que pedirle disculpas, yo voy y hablo con ella, teniendo antes bien claro lo que le quiero decir.

Sí (alza el tono de voz) ahora que me siento capaz de expresarme mejor con la gente, sí he visto resultados positivos, como que yo misma me he dado cuenta que la relación con mi hija, con mis nuevos colegas, con mi marido, ha mejorado mucho y que cosa más importante es esa oiga (alza el tono de voz) por lo menos para mí eso es lo que más me importa, tener buenas relaciones con la gente que está a mi alrededor, más cercanas, de más confianza (pausa) ahora yo ya no me encierro en mí misma como cabeza de roca, ya no veo sólo mi punto de vista, me entiende, ni tampoco me quedo callada, ahora me siento más capaz de expresar mi opinión con seguridad, con claridad, me siento escuchada, tomada en cuenta, comprendida y me siento más capaz de escuchar a los demás también (pausa) no sé, ahora como que veo las cosas desde otro lente, desde un lente más positivo y más amplio, no estoy tan cerrada como antes creo yo.

(P8)

Unidad de Análisis 104:

Yo cuando tengo que pedir un favor lo hago sin rodeos, intento ser clara en lo que necesito decir y la verdad es que no tengo problemas con eso, pedir ayuda cuando realmente la necesito, me he dado cuenta que las personas me entienden, me escuchan, me siento apoyada (pausa) cuando tengo que reclamar por algo, o pedir disculpas como usted dice, pienso de manera positiva, no voy derrotada y la verdad creo que a mí me importa más el hecho de poder expresarme, que lograr que por ejemplo me hagan un favor, lo importante para mí es que me supe expresar, que lo dije, porque antes ni eso hacía.

Soy clara, pienso antes en lo que quiero decir, o en lo que quiero pedir, como que me ordeno, me aclaro primero y después hablo, soy honesta, digo lo que me pasa con mis gestos también, con mis ojos (pausa) creo que en general las personas me escuchan y me responden (pausa) sí (alza el tono de voz) de eso me he dado cuenta ahora, que la gente me escucha, que me entienden.

Me siento conforme y como le digo no tanto por lo que consigo de la otra persona, sino por poder expresarme, siento que al final eso va haciendo que las relaciones sean más cercanas, eso me ha pasado a mí por lo menos, como que hay más confianza con la otra persona, me ha pasado con mis hijos, con mis vecinas, ahora tenemos una relación de confianza, más cercana, eso siento yo y creo que eso es lo más destacable de todo para mí.

TEMA 14:

- Y antes de participar en el Taller ¿Qué hacía cuando tenía que pedir disculpas o cuando tenía que pedirle un favor a alguien?

(P1)**Unidad de Análisis 105:**

Mire, yo antes del Taller no decía nada, si tenía que pedir disculpas por ejemplo, no me atrevía porque no creía que iba a saber expresarme bien, con cualquier cosa que tuviera que decir, siempre estaba dudando de mí, pensaba que me iba a salir todo mal, que iba a fracasar en cualquier cosa que tuviera que decir, que nadie me iba a pescar (pausa) pero como le contaba antes, yo era muy dependiente de todos en mi casa, no podía tomar decisiones por mí misma, entonces necesitaba que me ayudaran en todo y los demás lo hacían porque me veían como súper desvalida, como que todos estaban acostumbrados a eso, yo no tenía que decir nada, era un rutina, algo automático (pausa) pero yo favores o disculpas, nada, o sea, yo en general no me expresaba, no me relacionaba con los demás, yo me quedaba con todo adentro, porque aparte de que era pesimista, me sentía muy poca cosa y como que tenía miedo de la reacción de los demás, especialmente de mi marido, entonces me dejaba aplastar por él (pausa) yo pensaba que no iba a saber expresarme, pensaba que él no me iba a escuchar, entonces las más de las veces prefería quedarme callada, por mucho que estuviera sufriendo, o a veces incluso mandaba a uno de mis hijos a hablar con él y obvio que después me sentía pésimo, porque claro, me daba cuenta que no estaba haciendo nada por mí, que los problemas no se solucionaban así, que las cosas no mejoraban nunca, que todo estaba peor que antes.

(P2)**Unidad de Análisis 106:**

La verdad es que antes del Taller yo no hacía nada por mí, yo no me respetaba como persona y sentía que los demás tampoco me respetaban a mí (pausa) antes todo era complicado para mí, entonces imagínese, pedir un favor o pedir disculpas, para mí era imposible (alza el tono de voz) yo siempre estaba dudando de cómo iba a hacerlo, de si iba a hacerlo bien, de si me iba a descontrolar, no sé, sentía que iba a molestar a los demás, como que me veía a mí misma haciéndolo muy mal, tiritaba entera, entonces ahí me quedaba, con todo adentro, callada, aislada del mundo (pausa) todo eso que usted dice para mí era un mundo, era muy complicado,

imagínese que hasta con mis hijos yo era incapaz de decir que no (baja el tono de voz) y cuando podía decir algo, que era muy rara vez, sabe que yo siempre quedaba con la sensación de haberlo hecho muy mal, que nadie me había entendido, porque había sido poco clara, no era sincera, no expresaba lo que realmente me estaba pasando, no era directa, no decía las cosas a la cara, cuando hablaba yo tiritaba, entonces necesitaba que otras personas hablaran por mí, estaba como toda apretada, toda trancada, pensando siempre en forma negativa, entonces quedaba muy disconforme, sentía que nada me resultaba bien, por eso la mayoría de las veces prefería quedarme callada.

(P3)

Unidad de Análisis 107:

Mire, la verdad es que antes yo veía todo muy negativo, entonces yo me encontraba muy poca cosa, yo sentía que la gente a mí me rechazaba, que no me escuchaba, entonces no me atrevía a decir nada, ni favores, ni disculpas, ni siquiera reclamaba cuando algo no me parecía bien, nada, yo me quedaba callada y sentía que yo causaba todo lo malo que pasaba (pausa) cuando quería pedir algo o decir algo, veía todo negro, lo veía muy complicado, sabía desde antes que no me iba resultar bien, por eso yo creo que me aislé de la gente, me quedaba totalmente para adentro, no me relacionaba con nadie.

(P4)

Unidad de Análisis 108:

Yo antes me sentía tan mal conmigo misma, tan desgraciada en todo orden de cosas, tan poca cosa, como el patito feo del grupo, que al final nunca decía nada, por ejemplo, aunque tuviera una cuesta gigante delante de mí, yo no pedía ayuda, no pedía favores, me complicaba entera, pensaba que iba a hacer el ridículo, que iba a hacerlo muy mal, que nadie me iba a escuchar (pausa) cuando tenía que expresar algo mío, alguna necesidad, siempre eran pensamientos negativos los que yo tenía, que lo iba a hacer mal, que iba a enredarme, que nadie me iba a entender (pausa) entonces al final no me relacionaba con la gente para nada, me guardaba todo adentro, estaba aislada en un rincón (pausa) sí, así estaba yo (pausa) o si decía algo, yo sentía que me salía muy mal, porque como que tartamudeaba, me ponía a llorar hartito, entonces no se entendía lo que yo quería decir, no era clara (pausa) tampoco era honesta con los demás, porque no decía lo que realmente yo necesitaba en esos

momentos, por eso a veces mandaba a otra persona a que hablara por mí, no hablaba cara a cara, evitaba hacerlo, porque sabía que no iba a poder.

(P5)

Unidad de Análisis 109:

Como le contaba, yo antes del Taller era muy negativa, siempre estaba enojada o enrabada, era apática (pausa) yo no me relacionaba con la gente porque me sentía rechazada, sentía que yo le era indiferente a los demás, entonces la mayoría de las veces no me expresaba (pausa) ahora siento que antes no sabía cómo expresarme, de hecho fui muy agresiva con mi jefa y fue porque no sabía cómo expresar mi molestia, me descontrolaba, entonces al final optaba por quedarme callada, pensaba que los demás siempre tenían la razón y yo no (aumenta la velocidad del discurso) además creía que con mi rabia iba a dañar a los demás, que se me iba a pasar la mano, que los iba a molestar, que me iba a descontrolar, entonces no hablaba, me quedaba con todo eso adentro.

(P6)

Unidad de Análisis 110:

Antes del Taller yo sentía que era una molestia para los demás, me sentía muy sola, entonces rara vez me expresaba con la gente (pausa) yo tenía miedo porque pensaba que no iba a saber expresarme bien, que nadie iba a escucharme, que nadie iba a verme, era muy insegura, me veía a mí misma como una carga, una molestia para los demás, entonces me encerraba en mí misma y me aislaba de la gente, no me expresaba.

(P7)

Unidad de Análisis 111:

Puff (alza el tono de voz) antes yo era un desastre, sí, porque por ejemplo en mi trabajo, yo no me atrevía a expresar opiniones porque pensaba que no iba a saber expresarme bien, con claridad y con calma, no sabía cómo expresarme sin alterarme, entonces temía perder mi trabajo por descontrolarme y prefería quedarme callada (pausa) pero me doy cuenta ahora que eso no es lo mejor, al contrario, porque yo me quedaba muy mal, con mucha rabia dentro, con mucha impotencia (pausa) para pedir

favores, disculpas, me costaba hartito, lo hacía igual, pero antes de hacerlo me llenaba de pensamientos negativos, pensaba que lo iba a hacer muy mal, me hacía miles de atados, incluso con cosas súper simples (pausa) y cuando me expresaba, siempre estaba el miedo a no ser escuchada, a ser rechazada, porque yo no me sentía valiosa, yo no me sentía persona (disminuye la velocidad del discurso) al final nunca quedaba conforme con cómo hacía las cosas, con cómo me expresaba, porque sentía que nadie me escuchaba, que no me tomaban en cuenta (pausa) yo no era clara en mi forma de expresarme, como que confundía a los demás, porque no me expresaba con sinceridad, lo que yo sentía, lo que me pasaba, tampoco era directa, me iba por las ramas y rara vez hablaba con la persona que realmente tenía que hablar, no sé, era complicado para mí, no me atrevía, sabía desde antes que iba a ser un desastre y con esa sensación quedaba si lo hacía, si hablaba, me entiende, que había sido un desastre, que lo había hecho muy mal, porque se me confundían las palabras, me enredaba.

(P8)

Unidad de Análisis 112:

Siempre he confiado en mi capacidad de expresarme, pienso positivamente sobre eso, lo que sí es que con lo que me pasó con el médico de mi pareja, yo siento que ahí me guardé muchas cosas (pausa) yo muchas veces tuve rabia, pero no sabía cómo decirle, no sabía cómo expresarme porque tenía miedo, pensaba que no me iba a escuchar (pausa) ahí era bien negativa y hasta hoy me da rabia eso sabe, pero sé que es algo que se me va a pasar (pausa) en el Taller yo vi las cosas de manera diferente, me di cuenta que las penas o las rabias pasan por cosas puntuales, que la pena no es parte de mi vida, de mi destino, para nada, me di cuenta que es algo pasajero y normal (alza el tono de voz) ahora entiendo por qué me pasa que a veces siento rabia, eso me ha tranquilizado hartito y creo que el Taller me ayudó mucho en eso (pausa) y sabe, yo pienso ahora que cuando una es capaz de abrirse con la gente cercana, con la gente que a uno la quiere, una misma se siente mejor y la relación se vuelve mucho más cercana, a mí me ha pasado mucho con mis vecinas, yo ahora me siento muy cercana a ellas, muy querida, siento que puedo contar con ellas (pausa) yo antes, aunque no tenía miedo a expresarme, igual la mayoría de las veces me quedaba callada, me encerraba en mí misma, con mis penas, con mis problemas, porque no me daba cuenta que hablar con alguien me iba a hacer bien, no le daba importancia a las relaciones con la gente, además no sentía cariño de parte de los demás, sentía que nadie me iba a escuchar (pausa) yo estaba muy aislada, sentía que

nadie me apoyaba, que estaba sola, independiente de que supiera expresarme bien, para mí lo más probable era que no iba a ser escuchada, nadie me iba a considerar a mí, entonces al final no me expresaba.

TEMA 15:

- Cuando usted va a enfrentar un problema con alguien ¿Siente que lo va a poder resolver? ¿Cómo cree que va a manejar la situación?

- Al hablar con la otra persona acerca del problema ¿Le importa el lugar en el que esté y quién es la persona con la cual va a enfrentarse?

- ¿Cree usted que respeta a los demás?

(P1)

Unidad de Análisis 113:

Si pienso en la situación que le contaba antes sobre mi hija, la verdad es que yo confío en que las cosas se van a solucionar, que ella va a estar bien con su familia, eso lo he ido viendo ahora, que ella está mejor a pesar de todo, entonces si pongo esa situación como ejemplo, yo pienso que sí voy a poder resolver los asuntos que me complican con ella y siendo sincera, ya he tenido muy buenos resultados, porque mi hija me ha dicho que le han servido mucho las conversaciones que tenemos las dos, ella se siente acompañada y escuchada por mí, yo le transmito mi propia experiencia y ella ha aprendido mucho, no se deja pisotear como le pasaba antes (pausa) yo creo que ella sabe lo que vale como persona (alza el tono de voz) (pausa) cada vez que voy a hablar con ella, yo pienso de manera positiva, voy viendo todas las aristas del problema y las alternativas que tenemos para resolverlo, ahora siento que escucho más a mi hija, me pongo en su lugar y no me dejo consumir por mi rabia, converso tranquilamente con ella (pausa) creo que esta forma más tranquila y tolerante de enfrentar los problemas, me ha resultado muy bien, ha mejorado mucho nuestra relación (silencio) con mi marido me ha pasado algo bien similar, fíjese, cuando voy a hablar con él, confío en que me voy a saber expresar bien, que voy a plantearle con seguridad las cosas que me molestan de él y esa tranquilidad y esa seguridad, es lo que yo creo que me hace ir confiada en que las cosas se van a solucionar, que voy a saber manejar bien la situación, por muy complicada que sea (pausa) y eso en verdad ha pasado (alza el tono de voz) o sea, yo ahora siento que nos entendemos y que nos

comunicamos mucho mejor, siento que yo hablo con más claridad y con más seguridad ante él, sin miedo, soy capaz de decirle mis ideas con seguridad, me defiendo, opino cuando no estoy de acuerdo con algo (pausa) ahora mi marido me respeta, me escucha, me considera, toma en cuenta las cosas que yo digo, mis opiniones (alza el tono de voz) (pausa) cosa que antes nunca hizo (pausa) yo creo que ahora él se dio cuenta que yo estoy mucho más segura de mí misma, que me expreso bien, que ahora yo existo, que ahora yo soy persona (alza el tono de voz).

Sí, claro que eso me importa, o si no imagínese, por ejemplo con mi hija, yo sé que las cosas las tenemos que conversar cuando estamos en mi casa, o en su casa, en un lugar tranquilo, que sabemos que nadie nos va a interrumpir, yo me siento más tranquila ahí y creo que a ella le debe pasar lo mismo, entonces no me pongo a hablar de temas complicados en cualquier parte, de problemas que tenemos entre nosotras, o de los problemas que ella tiene con su familia, yo sé que ella se puede sentir mal y yo también, por eso espero el momento y el lugar adecuado para ponerme a conversar, un lugar en que nada ni nadie nos vaya a interrumpir, me entiende, un lugar tranquilo (disminuye la velocidad del discurso) (pausa) con mi marido me pasaba que antes discutíamos en cualquier lugar y frente a cualquier persona, familiar o extraño, él incluso me gritaba y yo lo permitía (pausa) yo ahora aprendí a hablar de temas privados en lugares privados, yo me armé un espacio propio, que él tiene claro que no puede invadir (alza el tono de voz) como le digo, él ha aprendido a respetarme y sabe que si yo digo que no, es no (alza el tono de voz) entonces él no puede pretender que hablemos de cosas privadas en la calle por ejemplo, en ese sentido se ha ubicado harto (silencio) pero si me enojo con una persona a la que no le tengo mucha confianza, una persona a la que no conozco mucho, como una vecina por ejemplo, yo no me relaciono con ella como lo hago con mi marido, entonces soy más cuidadosa con cómo le digo las cosas, porque no sé como ella va a reaccionar (pausa) yo ahora me respeto a mí misma y me hago respetar por los demás, pero no por eso soy irrespetuosa con las otras personas, yo me voy fijando en que las cosas que hago o que digo no dañen al resto de la gente ¿me entiende? (interrogación).

Fíjese que sí, porque o si no, no me importaría quién fuera la otra persona, si la conozco o no, ni el lugar en el que estuviéramos, al criticar a alguien por ejemplo, sería agresiva, o daría un grito, que era lo que me pasaba antes con mi hija (pausa) o me quedaba con todo adentro, o me alteraba y gritaba como loca (pausa) ahora me hice un espacio propio que respeto y que los demás han aprendido a respetar, mi marido especialmente y me siento muy bien con eso, pero también respeto más a la gente,

especialmente a mi hija, que por mucha rabia o impotencia que me dé, yo la entiendo y me doy cuenta cuando no quiere hablar, cuando prefiere estar sola, la dejo sola, le doy ese espacio porque ella es persona y tiene ese derecho, ya no me descontrolo, aprendí a escucharla (pausa) y si me doy cuenta que en algún momento la pasé a llevar, o me entrometí en algo que no me correspondía, yo le pido disculpas, reconozco mi error y se lo digo directamente (pausa) ah y otra cosa (alza el tono de voz) yo ahora como me siento más capaz de hacer las cosas por mí misma, soy más independiente, entonces siento que por eso respeto más los espacios de los otros, porque no tienen que encargarse de todas mis cosas como antes, aprendí a desenvolverme con mis propias herramientas y entiendo que los demás no tienen todo el tiempo del mundo para atender mis cosas, también tienen sus cosas que hacer, también tienen sus vidas.

(P2)

Unidad de Análisis 114:

Cuando voy a enfrentar un problema, primero trato de pensar en toda la situación con la cabeza fría, ideo posibles soluciones que no dañen a nadie (pausa) con mis hijos por ejemplo, aprendí a ayudarlos sin pasarme a llevar a mí y yo noto que ahora ellos me respetan mucho, porque yo soy capaz de hablar de lo que pienso, segura, sin miedo, eso me hace pensar positivamente, que las cosas sí se van a resolver entre nosotros, que yo puedo manejar bien la situación, porque ahora soy capaz de decirles lo que siento en forma tranquila y bien segura (pausa) si no puedo ayudar a mis hijos, yo ahora se los digo claramente y sin temor (alza el tono de voz) (pausa) siento que con mis hijos tenemos una relación de mutuo respeto, ellos ahora me escuchan cuando yo hablo, respetan y aceptan mis decisiones, toman en cuenta mis opiniones, me dicen incluso que es importante para ellos escuchar mi opinión, saben además que cuando yo digo que no, porque realmente no estoy en condiciones de ayudarlos, entonces es no, me respetan eso.

Yo me fijo mucho en eso, sabe, soy cuidadosa con eso, porque entiendo que hay cosas que no se pueden hablar en cualquier parte, por ejemplo con mi hija, que ella tiene problemas con su familia, yo trato de que cada vez que toquemos ese tema, estemos en un lugar tranquilo, íntimo, porque sé que ella se incomodaría si hablamos en un lugar público, en el almacén por ejemplo, cuando además estamos pendientes de otras cosas, yo la respeto, entonces no hago esas tonteras y si por ejemplo estoy enojada por algo y quiero decírselo, busco un lugar adecuado para hacerlo, no llego y

lo lanzo en cualquier parte y frente a personas equis, siento que eso es nada que ver y sería incómodo para las dos (pausa) mire, siéndole bien franca, yo me siento más segura cuando la persona con la que voy a hablar es conocida, porque sé quién es y sé más o menos cómo va a reaccionar (pausa) cuando es alguien desconocido, ahí me es más difícil, igual confío en mi capacidad de manejar bien la situación, de estar tranquila, de no alterarme y en general me resulta bien, pero creo que hay que ser bien cuidadosa con lo que uno va a decir y con cómo va a decirlo, porque no conozco bien a la otra persona, no hay tanta confianza como un amigo o con un familiar, por ejemplo.

Sí, por eso mismo que le decía, si la otra persona por ejemplo no quiere hablar del tema en ese momento, yo la respeto (pausa) por ejemplo tantas veces mi hija prefiere no hablar de los problemas familiares que ella tiene, porque quiere estar sola, quiere pensar y claro que yo se lo permito, no la incomodo forzándola a hablar cuando ella no quiere hacerlo, ni tampoco le grito, como me pasaba antes a veces, entiendo que no es el momento y punto, la dejo tranquila, son sus cosas, ella es dueña de su vida (pausa) soy cuidadosa con las cosas que digo, especialmente cuando voy a reclamar o criticar a alguien, me trato de poner en el lugar de la otra persona, porque por ejemplo a mí no me gustaría que alguien me gritara, o que me ofendiera, o que me faltara el respeto, entonces no hago eso con los demás y ya.

(P3)

Unidad de Análisis 115:

He (pausa) la verdad es que yo creo que sé escuchar a las otras personas, soy más tolerante, más flexible, entiendo que no todos pensamos igual y que no siempre los demás van a estar de acuerdo conmigo (pausa) por decirle, yo me pongo en los zapatos de la otra persona ¿me entiende? (interrogación) o sea, como que trato de entender su punto de vista y ya cuando voy a enfrentar el problema, lo hago con más calma, con más tolerancia, más abierta a escuchar al otro, sin estar con toda la rabia adentro, que era lo que me pasaba antes.

Como le decía, con el tiempo yo entendí que no todas las personas son iguales, que no todos pensamos o actuamos igual, pero que todos tenemos derecho a opinar, siempre y cuando sea con respeto, entonces a mí me pasa que los problemas de la familia, yo prefiero hablarlos entre cuatro paredes, no voy a empezar a hablar de un problema serio en la calle por ejemplo, o comprando en un supermercado,

encuentro que eso es nada que ver, yo me ubico, entonces trato de que el lugar en el que estemos, si vamos a conversar de algo complicado, lo mejor es hacerlo en un lugar privado, en un lugar en donde los dos estemos cómodos (alza el tono de voz) eso creo yo (pausa) siéndole sincera, cuando quiero enfrentar un problema con alguien, hablar de eso, me preocupo de pensar en quién es la otra persona, entonces si por ejemplo tengo que hablar con una vecina, me expreso de manera diferente que con mi hija, que la conozco más, nos tenemos confianza, con la vecina no tanto, entonces ahí soy más cuidadosa, cosa que antes no hacía, antes yo estaba tan metida en mí misma, que no me daba cuenta de esos detalles y a veces era muy desubicada, como indiferente a los demás (pausa) por eso yo creo que tenía tantos problemas de convivencia con mis vecinas.

Sí, ahora yo creo que sí, porque como que soy más flexible, más tolerante, respeto las decisiones de las otras personas, las opiniones diferentes de la mía, me pregunto qué le pasará a la otra persona con esto que yo le digo, entonces si tengo que reclamar por algo, soy bien cuidadosa, me ubico, no ofendo ni me dejo cegar por la rabia y pucha, si me doy cuenta que cometí un error, que ofendí a alguien, me disculpo, no tengo problemas con eso, así lo he estado haciendo y me siento bien (alza le tono de voz) (pausa) si la otra persona no quiere o no puede hablar por equis motivos, yo se lo respeto y me voy tranquila, no hago problema, respeto su tiempo, a mí me gusta cuando los demás respetan el mío, entonces no me desubico con la gente (pausa) antes yo era muy intolerante, estaba encerrada en mí misma, era cuadrada, no sé, como rígida, porque sólo veía mis puntos de vista de las cosas y nada más y todo lo veía negro, todo negativo (pausa) yo creo que eso dañó harto mis relaciones con la gente, yo estaba muy sola sabe, súper sola (disminuye la velocidad del discurso) porque como que igual yo alejaba a la gente de mí, por mi forma de ser yo creo.

(P4)

Unidad de Análisis 116:

Yo ahora confío mucho más en mis capacidades, entonces si como usted dice, tengo que enfrentar un problema con alguien, yo parto con el pie derecho, voy pensando que ese altercado se puede solucionar (pausa) primero yo ordeno mis ideas, pienso con calma en lo que tengo que decir, respeto también la opinión de la otra persona y en general me ha resultado bastante bien, me siento orgullosa, porque

voy viendo que sí se expresarme y que manejo bien las situaciones complicadas, expongo mis opiniones con seguridad, me atrevo a expresar mi molestia, reconozco también mis errores (pausa) antes yo nunca me planteaba la posibilidad de solucionar los problemas que tenía, no me sentía capaz de hacerlo y tampoco creía que los demás podían ayudarme.

Si el problema del que tengo que hablar con la persona es complicado, si estoy enojada por algo que pasó, trato de que el lugar en que conversemos sea cómodo para mí y para la otra persona también, por eso yo evito hablar de esos temas en lugares públicos, con mi marido o con mis hijos por ejemplo, hablamos en la casa, así yo digo con calma todo lo que quiero decir y creo que así las conversaciones pueden ser mucho más profundas y mucho más tranquilas, yo misma me siento mejor, más tranquila y no sé, creo que a mis hijos y a mi marido les debe pasar lo mismo ¿no? (interrogación) por lo menos yo siento que estamos todos más tranquilos y más en confianza en nuestra casa (pausa) con respecto a lo que me pregunta usted de quién es la persona, no sé, yo creo que para mí depende del grado de confianza que yo le tenga, o sea, tengo más cuidado al hablar de un tema complicado con una persona que no conozco bien, me entiende (pausa) me pasa que con familiares me es más fácil, porque los conozco bien, con otra gente soy mucho más precavida.

Sí, mucho (alza el tono de voz) porque yo ahora siento que manejo mejor mi rabia, no exploto ni me descontrolo como antes, respeto a los demás, digo mis cosas con calma, me preocupo de cómo está mi gente.

(P5)

Unidad de Análisis 117:

Sí, cuando tengo que enfrentar un problema, yo voy pensando de forma positiva, sí, yo ahora sé que soy capaz de expresarme estando yo tranquila y de manera clara, creo que manejo bien mis emociones, porque ya no me descontrolo como antes, ni tampoco me quedo callada, aprendí a decir las cosas que quiero decir claramente y siendo respetuosa, soy capaz de decir con seguridad “eso a mí no me parece”, cuando algo me da mala espina, me tengo confianza oiga (alza el tono de voz) (pausa) a mí me gusta estar bien con la gente, entonces trato de tener una buena relación con los demás, he conocido gente nueva y me siento bien con eso (pausa) ahora siento seguridad, siento confianza en que voy a saber decir bien mi punto de

vista, que voy a hablar tranquila, que voy a desenvolverme bien (pausa) sí, esos son los pensamientos que yo tengo ahora, sabe, así pienso yo (pausa) sé escuchar el punto de vista de la otra persona también, soy más tolerante, entiendo que los demás pueden tener una opinión diferente de la mía, por eso yo creo que enfrento los problemas con más calma, no me descontrolo con mi rabia como antes, me sigue, porque comprendo a la otra persona, la respeto.

Yo ahora me doy cuenta de la importancia de esos detalles, entiendo que si voy a hablar con algún colega de trabajo, por ejemplo, es diferente a que si voy a hablar con mi jefe, yo me expreso de manera diferente con uno y con otro, porque a mi colega lo conozco más y le tengo más confianza, con el jefe no, que además es un superior, entonces con él soy más precavida, no voy a llegar y criticarlo y gritarle así como así, eso sería nada que ver encuentro yo, provocaría un desorden, sería muy desatinado de mi parte, de eso me he venido dando cuenta ahora, porque no estoy tan centrada en mí como antes, me fijo en mi ambiente también, soy más ubicada, me entiende, no me salgo de mis casillas, pero siempre respeto a los demás, conocidos o desconocidos (pausa) pero no sé, creo que pasa por la confianza que uno le tiene a la otra persona, por lo menos para mí eso es importante, qué tanto lo conozco, qué tan cercanos somos, qué tipo de relación tenemos, ahí voy viendo qué es prudente que haga y qué no (pausa) esas cuestiones antes yo no las consideraba, porque antes a mí me daba lo mismo si era una persona de confianza o no y si el lugar era adecuado o no para conversar, yo me largaba con todo no más, no medía las consecuencias, así era yo, por eso llegué al punto de levantarle la mano a mi propia jefa, imagínese (pausa) ahora si por ejemplo estoy enojada con una persona y quiero decírselo, yo espero que estemos en un lugar tranquilo para conversar de eso, no me largo a hablar de eso en cualquier parte y frente a cualquier persona, porque es algo privado, me entiende, entonces nada que ver, mido mis palabras también, voy tranquila a conversar, no toda enrabiada como antes, a punto de explotar.

Sí claro, yo entiendo que cada persona tiene su espacio propio y que no todos somos iguales ni pensamos igual, entonces ahora soy bien cuidadosa al relacionarme con los demás, si tengo que disculparme por algo, lo hago, evito malos entendidos, si voy a hablar de algo difícil, me preocupo de que el lugar sea el adecuado y de yo misma no estar muy tensa ni llena de rabia, como me pasaba antes (pausa) yo ahora entiendo que si quiero ser respetada por los demás, si quiero hacer valer mis derechos como persona, también tengo yo que respetar a los demás (pausa) ahora me he dado cuenta de lo importante que es saber respetar a los demás (alza el tono de voz) el

respeto tiene que ser algo mutuo, por eso yo creo que ahora último mis relaciones han mejorado harto, a diferencia de mis relaciones de antes, que estaban muy mal, porque claro, yo antes me enojaba y no salía de ese estado, no escuchaba a nadie, la gente no me importaba.

(P6)

Unidad de Análisis 118:

Sabe que en este último tiempo como que me di cuenta que sí soy capaz de resolver bien las situaciones difíciles, pienso de manera optimista sobre eso, si tengo un problema con mi marido, por ejemplo, le hablo con las ideas claras y tranquila, le digo lo que pienso sinceramente, intento ver las alternativas que tenemos para solucionar el problema y escucho lo que me tiene que decir (pausa) por eso yo voy confiada en que las cosas se van a resolver, sé que podré plantearme con calma (pausa) el tener las ideas claras me hace estar tranquila sabe, no grito ni tampoco me voy para adentro, que era lo que me pasaba antes, entiendo por qué me pasa que a veces siento pena, o rabia y se lo digo a mi marido, intento ser lo más clara posible con él, porque antes lo enredaba entero al pobrecito (alza el tono de voz) yo noto que él ahora me entiende, no como antes, que yo lo confundía entero, porque ni yo misma me entendía, no estaba clara con lo que quería decir, era insegura.

Si sé que es un problema entre mi marido y yo, en lo posible toco el tema cuando estamos lo dos solos, encuentro que es como tirado de las mechas hablar de problemas que son de los dos, frente a personas que no tienen nada que ver, o en la calle, porque yo misma me sentiría incómoda y creo que a mi marido le pasaría lo mismo (pausa) en general hablamos de esas cosas en la casa, donde sabemos que vamos a estar solos, yo me preocupo además de que no esté mi hija presente, no la involucramos a ella tampoco (pausa) si tengo un problema con mi suegra, ahí es una conversación diferente que la que tendría con mi marido, yo a mi suegra no le tengo la misma confianza que le tengo a mi marido ¿me entiende? (interrogación) entonces si algo me molestó, si tengo un problema con ella, le hablo como más pausada, porque además ella ya es una mujer mayor, me trato de poner en su lugar, la entiendo (pausa) pero en general nos llevamos muy bien las dos, ella me apoya harto a mí (pausa) pero sea quien sea la persona con la que voy a enfrentar un problema, yo siempre me preocupo de que el lugar en donde hablemos sea el adecuado, creo que eso es

respetarse a uno mismo y respetar al otro también (disminuye la velocidad del discurso).

Sí, ahora yo le diría que sí, porque con mi marido por ejemplo, yo le doy el espacio que sé que él necesita cuando quiere estar solo, o cuando necesita pensar, hay veces en que las conversaciones pueden esperar y yo lo dejo, no le grito, no me desespero (pausa) antes no, antes yo lo molestaba y lo hacía sufrir mucho con mis arrebatos, yo lloraba con él en cualquier parte, gritaba, no sé, era como súper desubicada encuentro yo ahora (pausa) él también respeta mis espacios (pausa) eso a mí me hace bien, nos hace bien a los dos en realidad (pausa) con mi hija yo creo que me cuesta más, porque con ella yo a veces como que me desespero cuando no quiere comer y ahí yo le grito, pero sé que hay mejores maneras de hacer que coma.

(P7)

Unidad de Análisis 119:

He (pausa) yo creo que las mismas experiencias que he tenido me han servido para pensar de forma más positiva frente a los problemas (pausa) y yo siento que sí fíjese (alza el tono de voz) que sí puedo resolver los problemas, las cosas como complicadas, porque así lo he estado haciendo hasta ahora, incluso con el problema que le contaba de mi hija (pausa) yo creo que es porque ahora yo siento que me sé expresar bien, que manejo mejor mis emociones, incluso cuando me da rabia con la situación de mi hija, yo me tranquilizo antes, pienso en el problema, lo converso con otras personas, voy viendo posibles alternativas de solución, me trato de poner en el lugar de ella, qué le pasará a ella con todo esto y no me cuesta mucho imaginármelo en realidad (pausa) eso me ha ayudado harto, porque ya voy con otra parada, con otra mirada de las cosas, no me dejo consumir por mi rabia, hablo tranquila (pausa) en general he visto que sí puedo manejar bien las situaciones, porque ahora lo hago con la cabeza más fría, tranquila, sin descontrolarme con la rabia y siento que de un tiempo a esta parte, con mi hija nos entendemos mejor, siento que ella está más tranquila también.

Claro, si hablo con mi hija, es diferente a que si por ejemplo hablo con una compañera de los grupos en los que estoy participando (pausa) yo ahora creo que hay que adaptarse a cada situación, entonces sé que por ejemplo con mi hija puedo ser más abierta, porque la conozco más, nos tenemos más confianza, con mis

compañeras, yo las quiero harto, pero sé que no nos tenemos la misma confianza, entonces con ellas soy como más reservada ¿me entiende? (interrogación) (pausa) o sea, como que no me expreso igual con toda la gente, primero veo a quién tengo enfrente y después actúo, especialmente si estoy enojada por algo, así me evito malos ratos, momentos complicados (pausa) pero me parece que el lugar en el que esté, independiente de que vaya a enfrentar un problema con mi hija o con alguna otra persona, tiene que ser cómodo, eso es lo que yo creo ahora (alza el tono de voz) (pausa) porque hay lugares y lugares y si quiero hablar de algo privado, de un problema puntual con alguna persona, yo misma busco el lugar adecuado, tranquilo, para hablar, no me largo a hablar en cualquier parte, creo que eso es desubicarse.

Creo que sí fijese, porque ahora yo escucho más a la gente, no veo sólo mi punto de vista de las cosas, soy capaz de considerar otros puntos de vista también, porque así siento como que amplí mis formas de pensar y de ver las cosas, trato de entender a los demás (pausa) no lo veo todo negro, todo negativo tampoco, como si estuviera en un mundo lleno de enemigos, como que no me voy tanto a los extremos, o es blanco o es negro, no (alza el tono de voz) si también pueden haber grises ¿cierto? (interrogación) no sé, como puntos más intermedios de las cosas, como que equis persona puede estar enojada alguna vez conmigo, pero eso no significa que seamos eternos enemigos (pausa) antes me pasaba eso sabe, en mi trabajo por ejemplo, veía todo negativo, todo mal, para mí todos eran mis enemigos, yo estaba como en una especie de campo de batalla, imagínese, como en una lucha permanente, siempre a la defensiva, cerrada en mí misma.

(P8)

Unidad de Análisis 120:

Sí, la verdad es que sí, porque me di cuenta que la gente sí me escucha, me ven, me consideran, me toman en cuenta y pueden tenderme una mano si yo lo necesito (pausa) tengo una linda relación con mis hijos, con mi gente (alza el tono de voz) (pausa) cuando tengo que enfrentar un problema, yo me siento segura de mí misma, confiada en que puedo manejar bien la situación, que puedo conversar en forma tranquila, ya no me complico como antes, hoy me abro a la gente, veo los problemas desde otros puntos de vista, no sólo desde el mío, que era siempre negativo, pesimista, como que me iba a los extremos no más, ahora siento que soy más flexible (pausa) yo ahora entiendo que cuando siento rabia o pena es por cosas

puntuales que a cualquier ser humano le podrían incomodar, entonces como que pienso de manera diferente ¿me entiende? (interrogación) (pausa) creo que eso me hace estar más tranquila y enfrentar los problemas con más calma, con más confianza, ya no pienso en que por ejemplo con la rabia voy a reventar, o que no saco nada con hablar porque nadie me va a escuchar, eso ya no lo siento, porque me da cuenta que la gente sí me escucha y que yo puedo hablar tranquila.

Mire, cuando sé que es una situación complicada que voy a enfrentar con alguien, cuido que conversemos en un lugar donde nadie nos moleste, un lugar tranquilo, con mis hijos por ejemplo, los problemas los resolvemos en la casa, sentados en el living, me imagino que al conversar en lugares públicos, en la calle por ejemplo, sería muy incómodo, muy desagradable para todos y yo no creo que podría abrirme como lo hago estando en mi casa, además no todo el mundo tiene que enterarse de lo que hablamos ¿cierto? (interrogación) (pausa) muchas veces son cosas bien personales las que hablamos, bien íntimas, entonces creo yo que estas cosas tienen que conversarse en lugares privados, por eso me preocupo de eso (pausa) y si me pregunta si me importa la persona con la que voy a enfrentarme, yo creo que sí, mucho, porque, no sé, con mis hijos tengo más confianza, entonces con ellos yo soy más abierta, además los conozco, sé más o menos cómo van a reaccionar, si tengo que enfrentarme a una persona que conozco poco, ahí la cosa es distinta, por lo menos yo soy más reservada en esos casos, no puedo por ejemplo llegar y criticarlo o reclamarle por algo, si no sé cómo va a reaccionar, cómo lo va a tomar, igual me hago respetar, eso siempre, pero evito hacer situaciones complicadas con la gente, escándalos (pausa) así pienso yo y así lo hago en general (pausa) ahora lo hago así (alza el tono de voz) (pausa) antes yo no expresaba lo que me pasaba, yo me iba para adentro la mayoría de las veces, fuera con la persona que fuera.

Creo que sí, por lo mismo que me preocupo del lugar en el que estoy, o que si no conozco bien a la persona con la que voy a hablar, soy más reservada, no sé, por esas cosas, sí me considero una persona respetuosa, sabe (pausa) yo ahora me doy cuenta cuando por ejemplo mis hijos están ocupados y no pueden sentarse a conversar, yo no los obligo, entiendo que tienen sus vidas y sus propias obligaciones y eso yo se los respeto, no significa que me quieran menos o que me aíslen, no, para nada, ya no lo veo así, pienso que tienen sus cosas que hacer y punto, entiende, no siento que me estén dejando de lado o que no quieran verme, tendrán sus cosas que hacer y ya, eso es todo, no me paso rollos tontos.

TEMA 16:

- Y antes de participar en el Taller ¿Qué hacía cuando tenía que enfrentar un problema con alguien?

(P1)

Unidad de Análisis 121:

Mire, yo antes del Taller no me respetaba como persona, no me valorizaba, no me sentía querida, para mí el mundo era terrible, la vida era un castigo, entonces, claro, yo tenía muchos problemas, pero no hablaba con nadie, porque para mí nadie iba a escucharme, yo no resolvía nada, me quedaba callada (pausa) con mi marido por ejemplo, cuando él me gritaba, yo me iba para adentro, quedaba con pena y con harta rabia y todo el tiempo era así, mi marido me gritaba donde fuera, no le importaba si estábamos en la calle, en una reunión familiar, con alguna vecina, en donde fuera y con quien fuera (aumenta la velocidad del discurso) la verdad es que yo no me hacía respetar, por mucho que eso me doliera o que me molestara, yo me dejaba pisotear no más, me dejaba maltratar por él, me dejaba dominar, porque no me consideraba persona, no me sentía valiosa, me veía a mí misma siempre de manera negativa, como tirándome para abajo y de eso me di cuenta ahí con mis compañeras del Taller, que yo como que les transmitía a los demás ese sentimiento negativo de mí, los otros se daban cuenta y pasaban por sobre mí, por eso mi marido yo creo que se sentía con todo el derecho de basurearme, por esa forma de ser mía, tan insegura, tan de tirarse para abajo, en el fondo yo misma se lo permitía (disminuye la velocidad del discurso) (pausa) yo antes tenía una visión bien negativa de la vida y de mí misma, muy pesimista sabe, me di cuenta de eso en el Taller, entonces nunca se me pasaba por la cabeza que sería capaz de solucionar algún problema, me sentía muy poca cosa y cada vez que tenía un problema con alguien, pensaba que no lo iba a poder manejar bien, pensaba que me iba a descontrolar, o que no iba a poder ni hablar, me iba a descontrolar puro llorando no más, porque ya me había pasado eso antes, con mi marido ni le cuento cuántas veces me pasaba eso, por eso yo creo que optaba por quedarme callada y dejar que las cosas pasaran solas ¿y al final sabe que pasaba? (interrogación) que todo empeoraba más, claro, porque en el fondo yo no resolvía nada (pausa) con mi familia, por esto de que yo era tan dependiente, que pasaba tomando pastillas y que no era capaz de hacer casi nada por mí misma, yo creo que no los respetaba, yo creo que ellos se vieron muy invadidos por mí, en sus vidas, en sus espacios, de eso me he dado cuenta ahora (pausa) con mi hija he aprendido a

respetar sus silencios, a permitirle ese espacio de soledad que a veces ella necesita (pausa) creo que ha mejorado mucho nuestra relación.

(P2)

Unidad de Análisis 122:

Yo antes me veía tan poca cosa, que enfrentar un problema y poder solucionarlo, para mí era imposible, pensaba que no tenía ni la fuerza ni la capacidad para hacerlo, ahora como que me di cuenta que sí puedo hacerlo y que lo hago bien (alza el tono de voz) pero antes yo veía las cosas diferente, yo lo veía todo negativo, la vida, el mundo, todo mal, todo complicado (pausa) con mis hijos yo me sentía muy pasada a llevar, pero no hacía nada para resolver el problema, porque no creía que iba a poder hacerlo, me veía a mí misma llena de defectos, de debilidades, ellos se daban cuenta de eso y me estrujaban, me pedían muchos favores económicos y yo siempre decía que sí, sin tomar en cuenta mi situación, yo misma me ponía en riesgo porque en el fondo era súper insegura, súper temerosa siempre, me sentía lo peor, una basura, entonces imagínese lo difícil que era para mí imponerme, alzar la voz, no, yo no hacía nada de eso, me quedaba ahí no más, cual pollo mojado (baja el tono de voz) (pausa) no me sentía capaz de enfrentarlos, sentía que no tenía las herramientas para hacerlo, yo tiritaba entera, tenía miedo de decir mi punto de vista, mi opinión, porque pensaba que no iba a ser capaz de solucionar nada, no tenía la voz ni los argumentos para hacerlo, ellos no me iban a escuchar (pausa) yo no me sentía con las herramientas para resolver problemas, entonces era una odisea para mí pensar en enfrentarlos, no (alza el tono de voz) yo no los enfrentaba, yo dejaba todo como estaba no más.

(P3)

Unidad de Análisis 123:

No, yo antes no resolvía ningún problema, o los empeoraba más, porque aunque casi siempre me quedaba para adentro, a veces me alteraba y no sabía cómo manejar la situación, era un escándalo, porque yo lloraba, o por ser, pegaba un grito y no me importaba a quién tenía enfrente, yo no respetaba a los otros, porque con la rabia que sentía como que me cegaba y no veía a nadie, me descontrolaba totalmente pienso ahora (silencio) yo creo que nadie me entendía y al final por mi propia forma de ser me fui quedando súper sola, porque era una persona re complicada, entonces como que en el fondo fui cultivando lo que sembré yo creo, alejé a la gente y en el Taller vi eso, porque los demás me hicieron ver que mis gritos podían dañar a mi

gente, que con mi forma de ser yo no solucionaba nada, sólo hacía que los otros se fueran yendo lejos de mí para evitar los escándalos.

(P4)

Unidad de Análisis 124:

Si me hubiese hecho esta pregunta antes del Taller, yo hubiese dicho que simplemente no hacía nada de nada, no solucionaba nada (alza el tono de voz) yo me sentía muy fuera de foco, como rechazada por la gente, entonces los problemas que tenía, que eran muchos, quedaban ahí no más, porque yo no me expresaba, sentía que no era capaz de hacerlo, que no era capaz de manejar las situaciones, yo no conversaba con la gente, me quedaba ahí, pegada en mis cosas, enfrascada en dilemas eternos y me sentía muy culpable de todo lo malo que pasaba (pausa) el mundo entero estaba sobre mis hombros, era terrible, yo no me atrevía a expresarme oiga y no sólo porque pensaba que no iba a poder hacerlo, también porque no creía que los demás iban a ayudarme, los demás no me iban a escuchar, nunca me habían escuchado (alza el tono de voz) (pausa) la rabia que siempre estaba sintiendo me hacía descontrolarme a veces, entonces ahí quedaba la embarrada, yo no tomaba en cuenta que el lugar podía ser totalmente inadecuado, a veces alguien en mi casa quería estar tranquilo, necesitaba silencio y yo no, yo explotaba no más, cero respeto con el resto (aumenta la velocidad del discurso) mi familia sufrió harto por eso sabe, yo los alteré a todos, porque como que yo me desquitaba con el mundo por lo mal que me sentía, no sabía cómo controlar mis emociones, cómo expresar mi rabia, o incluso mi pena, porque a veces lloraba por horas sin poder ni hablar (pausa) para mí todo eso era muy complicado y jamás pedía ayuda, porque no confiaba en los demás, me cargaba la mochila yo sola (pausa) yo en el fondo sabe que me sentía como aislada del mundo, como sintiendo que no contaba con nadie (baja el tono de voz) (disminuye la velocidad del discurso).

(P5)

Unidad de Análisis 125:

No (alza el tono de voz) antes era terrible, como le contaba, yo era apática, terminé aislándome de la gente porque pensaba que no sabía relacionarme bien, que no podía controlar lo que sentía en un momento y dejaba la embarrada y en verdad eso me pasaba (alza el tono de voz) entonces para mí solucionar un problema o manejar bien las situaciones, era prácticamente imposible, yo desde antes pensaba

que no iba a poder hacerlo, sólo tenía pensamientos negativos, como que me veía a mí misma haciéndolo muy mal, saliéndome de control (pausa) y era porque en verdad me había pasado muchas veces que me salía de mis casillas, yo gritaba o lloraba en lugares inadecuados y con gente con la que no correspondía hacerlo, como me pasó con mi jefa por ejemplo, que le llegué hasta levantar la mano, entonces obvio que no respetaba a los demás, nada (pausa) ahora me doy cuenta de eso, que yo no sabía relacionarme con la gente, que no me importaba ni el lugar en el que estaba, ni la persona que tenía al frente, yo me descontrolaba y tiraba todo así no más, sin medir consecuencias y mis relaciones se fueron resintiendo harto por eso, sabe, como que la gente solita se fue distanciando de mí.

(P6)

Unidad de Análisis 126:

Yo antes lo veía todo negro, era muy negativa, insegura y no entendía por qué me sentía tan triste todo el tiempo, pero lo consideraba como parte de mi vida, como que mi destino era estar triste, me veía en ese estado para siempre, no veía salidas, no veía alternativas, no veía soluciones, mi vida entera era un problema para mí en esos momentos (disminuye la velocidad del discurso) (pausa) al final los problemas que yo tenía con los demás nunca se resolvían, incluso con mi marido, yo no me atrevía a enfrentarlo, me derrotaba desde antes, creía que no iba a poder expresarme bien, que nadie me iba a entender, porque ni yo misma me entendía (pausa) con mi marido me pasaba que con mis cambios de ánimo, yo lo confundía mucho, él sufrió harto, porque yo no sabía cómo comunicarme en forma clara con él, a veces estaba con harta rabia y era agresiva, tenía esos arrebatos y otras veces estaba llorando y no sabía por qué, entonces enredaba a todo el mundo yo creo, los volvía locos, especialmente a mi marido, que con él pasaba la mayor parte del tiempo.

(P7)

Unidad de Análisis 127:

Yo como le contaba trabajaba como profesora en un lugar donde todo el día eran miles de discusiones, algo muy desagradable (pausa) a mí me daban harta rabia las cosas que pasaban ahí, consideraba que habían muchas injusticias (pausa) pero ahora pienso que yo antes todo lo veía malo, todo negativo, entonces, claro, de que habían problemas, habían, pero yo no ponía de mi parte para solucionarlos y todo lo tomaba a mal, porque era muy negativa, me quedaba encerrada en mí misma y de ahí no salía, no escuchaba a nadie (pausa) creo que en ese sentido yo no respetaba

mucho a las otras personas, porque no las escuchaba y todo lo tomaba a mal, todo lo veía desde mi punto de vista negativo de las cosas, entonces sólo veía cosas malas en los demás, ataques hacia mi persona (pausa) la mayoría de las veces yo prefería callarme, porque pensaba que no iba a saber expresarme bien, que no iba a saber cómo manejar mi rabia, pensaba que podía descontrolarme y perder mi trabajo, entonces prefería quedarme callada, así con toda la rabia adentro (disminuye la velocidad del discurso).

(P8)

Unidad de Análisis 128:

La verdad es que antes yo no creía que la gente iba a escucharme, cuando por ejemplo tenía que pedir ayuda, o cuando tenía que resolver un problema, yo no me sentía considerada, para mí la gente simplemente no me veía (pausa) lo pasé mal, muy mal (voz entrecortada) (pausa) me quedaba con todos los problemas sin resolver, porque para mí nunca iba a poder resolverlos, nunca iba a poder tener lo que necesitaba, ayuda (pausa) yo por ser con el médico que atendió a mi pareja, yo nunca le dije nada, a pesar de que yo quería reclamar, nunca lo hice, no reclamé, no hice valer mis derechos, me dejé pasar a llevar no más, porque pensaba que me iba a desbordar, tenía mucha rabia, pero no sabía cómo expresarla sin desbordarme (pausa) pero más que eso, porque yo le decía que en general siempre he confiado en mi capacidad de expresarme ante la gente, pero yo creo que mi problema era que yo me sentía excluida, aislada, rechazada, poca cosa, tenía miedo, no me valoraba a mí misma, entonces me dejaba pisotear y no hablaba por eso, porque sentía que nadie me iba a escuchar, yo no valía la pena, me sentía casi como una basura oiga, entonces quién me iba a prestar oído, quién me iba a respetar así, al contrario, todos pasaban sobre mí como si nada, porque yo creo que la gente se daba cuenta de eso, por ejemplo en el Taller, los demás se dieron cuenta de que yo me sentía muy mal conmigo misma, entonces estaba siempre como para adentro y ahí me di cuenta que yo misma hacía que la gente no me respetara, porque tenía esos pensamientos en la cabeza (pausa) porque sentía que yo no existía para la gente y lo hacía notar con mi forma de ser (disminuye la velocidad del discurso) no valoraba las relaciones con la gente, no les daba importancia, porque yo misma me sentía rechazada y cada cosa que la gente hacía, yo lo traducía como un rechazo, como que me estaban aislando (pausa) incluso con mis propios hijos me pasaba harto eso (baja el tono de voz).

TEMA 17:

- Cuando usted tiene un problema con alguna persona, cuando discute ¿Cuán responsable se siente usted del problema?

(P1)

Unidad de Análisis 129:

Mire, en la relación con mi marido, yo siento que la responsabilidad es compartida, que cuando tenemos problemas, la culpa no es sólo mía, es de ambos, en el maltrato creo que cada uno tenía su cuota de responsabilidad, claro, yo no me hacía respetar, me dejaba pisotear por él, permitía que me maltratara, pero él también tenía su cuota de responsabilidad en el maltrato, porque era muy agresivo, muy irrespetuoso conmigo, muy machista, me maltrataba verbal y físicamente, entonces al final los dos éramos responsables, no sólo yo me entiendo, como pensaba antes (pausa) y en general me pasa eso sabe, cuando algo sale mal, cuando tengo problemas o cuando discuto con alguien, pienso yo que la culpa no es sólo mía, las responsabilidades en general son compartidas, cada quien sabe qué hace para que hayan problemas y para que después los problemas continúen (pausa) darme cuenta de eso me hace sentir mejor sabe, estoy sana y me siento bien por eso (alza el tono de voz) (pausa) ahora yo he dejado de culparme por todo sabe, antes para mí todo lo malo que pasaba era culpa mía, yo creía que había algo malo en mí que hacía que pasaran cosas malas, no me valorizaba para nada, no me consideraba persona, no reconocía la responsabilidad de los demás en las cosas que pasaban, ni siquiera la de mi marido, imagínese, yo era siempre la que estaba mal, la culpable (baja el tono de voz) (disminuye la velocidad del discurso) yo ahora aprendí a quererme, a respetarme, a valorarme, me siento valiosa, me siento querida, veo la vida y me veo a mí misma de manera diferente, positiva, porque, no sé, como que me doy cuenta que las culpas se comparten, me entiendo, por eso ya no siento culpa de todo lo malo que sucede, de todos los problemas, porque sé que eso no es así, sé que hay otras personas que también participan, tampoco siento culpa por alzar la voz, por decir lo que pienso, porque sé que ese es mi derecho, porque sé que soy persona (alza el tono de voz) ahora lo siento así.

(P2)

Unidad de Análisis 130:

Yo ahora ya no me siento culpable de todo, como me pasaba antes, yo ahora me doy cuenta que soy una linda persona, soy valiosa, tengo muchas cosas buenas, virtudes, las he ido descubriendo de a poco, claro, también tengo mis defectos, como todos, pero no por eso soy yo la culpable de todo lo malo que pasa en la vida, cada persona tiene su parte en las cosas que pasan (pausa) con mis hijos aprendí a decir que no, sin sentirme culpable por eso, porque estoy haciéndome respetar, estoy haciendo valer mis derechos, aprendí a ayudarlos de otros modos, sin pasarme a llevar a mí y me ha resultado bastante bien (alza el tono de voz) entiendo que esa situación no pasaba sólo porque yo lo provocaba, cada uno de nosotros tenía algo de responsabilidad en lo que estaba pasando, ahora lo veo así, ahora yo separo las cosas, me entiende, reconozco que la culpa no es sólo mía, hay matices y yo los aprendí a ver, aprendí a darme cuenta de la responsabilidad de los demás.

(P3)

Unidad de Análisis 131:

Ahora entiendo que en la mayoría de los problemas que suceden en la vida, hay varias personas involucradas y cada persona tiene algo que decir, cada persona aporta de cierto modo en que sucedan los problemas y que después hayan como malas vibras, me entiende, malas ondas (pausa) el Taller me ayudó mucho a darme cuenta de esas cosas, por eso mismo ahora me siento mucho mejor, más contenta, no me culpo injustamente y en forma exagerada como antes, reconozco mi error en las cosas que pasan, pero también reconozco el error de los demás.

(P4)

Unidad de Análisis 132:

Mire, ahora cuando discuto con alguien, siento que en general las responsabilidades se comparten, ahora percibo eso, entonces no me culpo de todo, por ejemplo en los problemas que tengo con mis hijos, cuando discuto con ellos, siento que todos tenemos algún grado de responsabilidad en el problema, ya sea porque yo fui muy permisiva con ellos, o porque ellos son rebeldes y no hacen caso y yo eso se los hago ver a ellos, cosa que antes no hacía, porque antes yo me culpaba de todo, de

absolutamente todo (alza el tono de voz) (pausa) me di cuenta que culpase de todo lo malo que pasa en la vida, no es justo, no es sano y tampoco es realista, las cosas no son así, yo lo veía así porque veía la vida de manera muy negativa, muy cerrada también, no veía nada bueno de mí misma, yo estaba al final de un túnel oscuro y no veía nada más (pausa) hoy me siento una persona querida por los suyos, acompañada, valiosa, entonces ya no me culpo de todo, sé que eso no es así, yo no atraigo los problemas, cuando pasan cosas malas, desgracias, hay varias personas involucradas en eso, no sólo yo (pausa) ahora me he dado cuenta de todas esas cosas, por eso creo que el sentimiento de culpa ha desaparecido harto, por supuesto que me doy cuenta cuando cometo errores, pero también me doy cuenta que la mayoría de las veces uno comparte la responsabilidad de lo que pasa con otras personas.

(P5)

Unidad de Análisis 133:

Cuando tengo algún problema con alguien, yo he dejado de sentir la culpa que sentía antes, esa culpa que siempre estaba conmigo, porque como yo tenía una imagen tan negativa de mí misma, para mí todos los problemas que yo tenía con la gente, eran por mi causa, porque los demás siempre tenían la razón y yo no, yo no veía las responsabilidades de los demás en los problemas, ahora me doy cuenta de eso, reconozco mi error, pero sé que también los demás cometen errores, porque son humanos, igual que yo (pausa) cuando discuto con alguien, yo sé bien que cada uno tiene algo que decir, cada uno aporta de alguna forma en el problema y en lo que pasa al minuto después, por eso ahora no siento culpa ni temor al expresar lo que siento, porque creo que ese mi derecho y me siento más tranquila, esa rabia y esa pena intensa que sentía antes, ya no la siento así, miro la vida desde otro punto de vista, me quiero y me siento querida, soy una linda persona, eso lo tengo claro, entonces la culpa intensa que sentía antes, se diluyó harto fíjese.

(P6)

Unidad de Análisis 134:

Ahora yo me siento bien conmigo misma, me quiero y me siento querida, no me siento la culpable de todo lo malo que pasa (pausa) creo que las relaciones no se hacen de a uno, se hacen de a dos, o de a tres, entonces por ejemplo cuando discutimos con mi marido, yo entiendo que la mayoría de las veces los dos cometemos

errores, los dos tenemos cierta responsabilidad en los problemas, en las discusiones que tenemos, cada uno contribuye de alguna forma a que eso pase y a que después sigamos como taimados, amurrados (pausa) como que los dos participamos, me entiende, eso siento yo.

(P7)

Unidad de Análisis 135:

Yo siento que las responsabilidades son de cada persona que está presente en la situación, no me echo toda la culpa de los problemas, porque sé que eso no es así, claro que cometo errores, me equivoco como cualquier persona y eso lo acepto y lo reconozco, pero no por eso me siento totalmente responsable de los problemas, para nada (alza el tono de voz) (pausa) en mi antiguo trabajo por ejemplo, yo entendía que todos teníamos alguna cuota de responsabilidad en lo que estaba pasando, también cuando discuto con mi hija (pausa) y esto en general siempre ha sido así, no me echo la culpa injustamente, sé que eso no es sano.

(P8)

Unidad de Análisis 136:

En general me siento igual de responsable que la otra persona, yo no me culpo completamente, nunca he sido una persona culposa, reconozco cuando cometo errores, reconozco mi responsabilidad en que haya pasado tal o cual problema, pero no me cargo toda la mochila sólo a mí, eso sí que no (pausa) por ejemplo con mis hijos discutimos hartas veces por el tema de mi pareja, ellos me culpaban a mí de todo lo que estaba pasando, pero yo no me sentía culpable, sabe, nunca me sentí del todo culpable, aunque ellos me lo dijeran, yo sabía que no era así, que las cosas tenían otra explicación (pausa) y en general cuando discuto con alguien, yo no me culpo de todo, reconozco mi error y el error del otro y lo expreso con respeto, con calma.

TEMA 18:

- ¿Y pensaba lo mismo antes de Taller, cuando tenía un problema con alguien?

(P1)

Unidad de Análisis 137:

No, yo antes, como le digo, me sentía culpable de todo lo malo que pasaba, incluso por cosas que no tenían que ver conmigo, yo igual me veía como la causante de todas las desgracias (pausa) ahora creo que yo lo sentía así, porque no me valoraba a mí misma, yo no era una persona valiosa, todo en mí eran defectos, cosas malas y eso malo era lo que provocaba todas las desgracias, mi torpeza, mi estupidez, hacía que los demás se enojaran, yo molestaba a los demás, siempre estaba haciendo problemas, así lo sentía yo (pausa) yo lo pasaba muy mal, estaba triste todo el tiempo, fui una mujer muy infeliz (pausa) todo lo veía negativamente, entonces si yo tenía problemas con la gente, era porque yo los causaba, no veía la responsabilidad de los demás, no, yo era la culpable y no había nada que hacer, porque esa era mi vida, ese era mi destino (disminuye la velocidad del discurso).

(P2)

Unidad de Análisis 138:

No, antes yo no pensaba lo mismo, hasta por lo de mis hijos yo me sentía culpable, culpable por no saber decir que no y encallarme entera y culpable por creer que yo provocaba esa situación, que yo la generaba, que la culpable de todo siempre era yo, por mi estupidez, por mi tontera, porque había algo malo en mí que provocaba este tipo de situaciones, entonces yo lloraba y pensaba que eso no iba a cambiar nunca (pausa) así yo veía las cosas, así de drásticas.

(P3)

Unidad de Análisis 139:

Yo antes sentía mucha rabia por todo lo que me estaba pasando en la vida, porque para mí la vida era terrible, siempre estaban pasándome cosas malas, una tras

otra, ese era mi destino, sufrir, así lo veía yo (pausa) pero eso malo que siempre me pasaba, no me pasaba porque sí, no, yo creía que yo lo provocaba, todas las discusiones, todos los problemas que yo tenía con la gente, eran culpa mía, no era capaz de darme cuenta de que habían otras personas involucradas, eso yo no lo veía (pausa) me sentía muy poca cosa, entonces si tenía problemas, yo no los resolvía nunca, porque me sentía culpable de todo.

(P4)

Unidad de Análisis 140:

Yo después del Taller me di cuenta que tenía una imagen de mí súper negativa, que por todo yo me culpaba, porque consideraba que yo tenía cosas malas que atraían la desgracia mía o la de los demás, me sentía como el patito feo, por eso sentía una culpa re fuerte y como permanente, culpa de todo lo malo que pasaba en mi entorno, todos los problemas que tenía con la gente, con mi familia, con mi marido, yo los causaba, porque siempre estaba equivocándome, cometiendo errores, haciendo leseras, entonces con cualquier problema que tuviera con alguien, con cualquier discusión, yo me sentía culpable, por eso muchas veces pensé que lo mejor era que yo no estuviera, que yo desapareciera (pausa) era muy doloroso, pero así pensaba yo, no tenía otra forma de mirar la vida, era así no más (baja el tono de voz) (disminuye la velocidad del discurso) y esto yo lo veía como algo eterno, como algo que no iba a cambiar nunca, porque era parte de mi vida, yo siempre iba a ser la única culpable de todo.

(P5)

Unidad de Análisis 141:

La verdad es que antes todos los problemas que yo tenía, desde cosas tan básicas como que se me fundiera algún electrodoméstico, como dice usted, hasta cosas más importantes, como los problemas o las discusiones que yo tenía con la gente de mi trabajo, yo pensaba que la culpa era siempre mía, o sea, que yo lo provocaba todo, que los demás siempre tenían la razón y yo no, que a mí siempre me iban a pasar desgracias (pausa) entonces no, antes yo no pensaba lo mismo oiga, porque antes yo me sentía la única responsable de todo lo malo que pasaba a mi alrededor.

(P6)**Unidad de Análisis 142:**

Antes yo no pensaba igual, no, porque para mí las cosas malas que pasaban, los problemas o las discusiones con mi suegra, con mi marido, con alguna amiga, siempre eran por causa mía, yo tenía una imagen muy negativa de mí misma, entonces sabe que yo creo que por eso yo pensaba que yo causaba los problemas, yo los generaba, yo era la mala, la negativa, entonces claro, estaba todo el tiempo triste y con miedo, miedo a que mi familia me abandonara por esto malo que yo tenía (pausa) y sentía que siempre iba a ser así, que eso yo no podía cambiarlo, porque esa era mi vida y punto, así me había tocado.

(P7)**Unidad de Análisis 143:**

Sí, pensaba más o menos igual, esto no ha cambiado mucho, siempre he sido capaz de reconocer mis errores, mis responsabilidades, pero no por eso dejo de reconocer los errores de los demás, incluso en mi trabajo yo no me culpaba de todo, lo pasaba muy mal, claro, pero reconocía que los demás, mis colegas, tenían su responsabilidad en los problemas que teníamos (pausa) pero a pesar de eso, sabe que yo igual estaba con mucha rabia adentro, porque no sabía cómo expresarme, cómo comunicarme con los demás estando tranquila (pausa) siempre estaba el temor de perder mi trabajo, porque pensaba que me iba a descontrolar, o que nadie me iba a escuchar, porque yo no valía, yo no existía como persona, eso pensaba yo, por eso al final me callaba.

(P8)**Unidad de Análisis 144:**

Sí, siempre he pensado así, eso no cambió, yo no me culpo de todo (pausa) la diferencia es que antes yo no me expresaba, no me relacionaba con la gente, porque me sentía muy mal conmigo misma, como rechazada, no valorada, entonces no le daba valor a las relaciones, para nada, porque yo no sentía cariño de los demás, no lo percibía, al contrario, yo me sentía muy sola, como apartada del mundo, con una

tristeza profunda dentro de mí (disminuye la velocidad del discurso) entonces eso yo pienso que sí ha cambiado mucho ahora (alza el tono de voz) porque yo ahora me siento valorada, escuchada, apoyada por mi gente, entonces me expreso, me acerco a los demás sin temor, porque sé que la gente me va a ayudar si lo necesito.

TEMA 19:

- Piense en las relaciones más importantes para usted, piense en sus relaciones con familiares y/o amigos(as) más cercanos ¿Cómo cree que es su relación con ellos(as)? ¿Cómo evalúa usted estas relaciones?

(P1)

Unidad de Análisis 145:

Yo tengo buenas relaciones con todos en general, yo trato de estar en la buena onda con todos y trato de hacer todo nada, no me amargo con problemas chicos, porque sé que eso no vale la pena, yo trato de mantener, como se dice, la fiesta en paz con todos (pausa) y en general estoy bien conforme con las relaciones que tengo, independiente del problema específico que tenga, por ejemplo con mi hija, yo creo que mis relaciones en general son buenas, son estables, son fuertes, de confianza, de apoyo mutuo (pausa) sí (alza el tono de voz) yo me siento bien con la gente que me rodea, evalúo positivamente mis relaciones, me siento cómoda en mis relaciones, a gusto, encuentro agradable estar con los míos, sabe, conversar, compartir, incluso con mi marido fíjese, porque como le digo, encuentro que nuestra relación está hartito mejor que antes (pausa) no sé, de repente pienso que me estoy recuperando de lo mal que lo pasé con la Depresión, como que estoy viendo las cosas de manera diferente, entonces ya no me siento inútil, ni rechazada, no, porque yo hago lo que puedo, yo sé que mis hijos por ejemplo me quieren hartito, yo lo siento, mi marido ahora ha aprendido a respetarme, me considera y ha dejado de maltratarme, eso a mí me hace estar mejor, me siento tranquila y segura, ya no me pisotea como antes, porque yo no se lo permito, nuestra relación está mejor porque hemos resuelto varios de nuestros problemas (pausa) él ahora me considera, me respeta.

(P2)**Unidad de Análisis 146:**

Buenas relaciones en general (pausa) así las veo yo, buenas, me gusta estar cerca de las personas, siento que me quieren mucho, hablo con todas mis vecinas y me llevo bien con ellas, son buenas relaciones, cercanas, fuertes, de confianza, son relaciones que se mantienen en el tiempo, porque yo las cultivo todos los días y siento que los otros también hacen lo mismo conmigo, me llaman por teléfono, tengo invitaciones (pausa) y sabe, yo siento que el miedo a ser rechazada ya no está, antes me pasaba mucho eso, sabe, que yo sentía como el rechazo de la gente, como que la gente evitaba mi presencia, me entiende (baja el tono de voz) ahora es lo contrario, ahora siento que la gente cercana a mí me quiere, me aprecia, les importa saber cómo estoy, entonces yo me siento como una persona importante para ellos, valiosa, me siento apoyada en los momentos difíciles, me doy cuenta que me buscan para hablar conmigo, para estar conmigo (pausa) esas personas son muy importantes para mí también, muy valiosas, mi familia sobre todo.

(P3)**Unidad de Análisis 147:**

Pienso que son buenas relaciones, sí, de todas maneras, para mí las personas que me rodean son bien importantes y ya no temo que me vayan a abandonar, que me vayan a rechazar (pausa) la verdad es que ahora me di cuenta de lo importante que soy para la gente que me rodea, para la gente cercana a mí, de lo mucho que ellos me valoran, por eso evaluo bien mis relaciones, me siento bien con la gente, querida, contenta (alza el tono de voz).

(P4)**Unidad de Análisis 148:**

A ver, he (pausa) yo pienso que mi relación con la gente cercana es re buena, espectacular, me siento súper conforme con las relaciones que tengo, porque yo siento que son buenas relaciones, relaciones profundas, fuertes (pausa) yo tengo mi núcleo familiar, que son las personas más importantes en mi vida y tengo una relación

muy bonita con mis hijos y con mi esposo, claro que tengo problemas, discuto, como todo el mundo, pero me siento apoyada, me siento acompañada y creo que tengo una excelente relación con ellos, porque somos unidos, cercanos, nos apoyamos, nos damos mucho cariño, nos comprendemos, nos respetamos (pausa) tengo amigas, que son pocas, pero yo las amo, o sea, ellas son un siete conmigo y yo trato de responderles de la misma forma, con cariño, tengo mucha confianza con ellas, tenemos una relación fuerte y yo eso lo trato de ir cultivando todos los días (pausa) ya no siento ese miedo que sentía antes, esa sensación de que me vayan a abandonar, de que me vayan a dejar sola (pausa) el día en que mis hijos se vayan, va a ser porque van a formar su propia familia, o sea, en el fondo es lo que tiene que pasar, es la ley de la vida (pausa) y siento que mi marido me ama, me apoya mucho, él no me va a dejar.

(P5)

Unidad de Análisis 149:

Pienso que son relaciones buenas (pausa) y sabe que yo ya no me paso esos rollos de que los demás me están haciendo daño, que me ofenden, cosas así, cosas malas, ya no me paso esa película con la gente, porque siento que no es así, en el Taller me di cuenta con las demás personas que estaban ahí, que eran puros rollos míos no más, una forma bien negativa que yo tenía de ver las cosas (pausa) yo ahora como que abrí los ojos, me doy cuenta cuando me relaciono con los demás, como lo decía, me siento muy querida, valorada, respetada, tampoco me gusta dañar a nadie, valoro mucho a las personas, entonces yo tengo buena relación con las personas, por ejemplo con mi hija y mis dos nietos maravillosos, converso seguido con ellos, me preocupa de saber cómo están, tengo buena comunicación, me llevo bien con ellos (pausa) cuando estoy en situaciones difíciles y pido ayuda, tengo respuesta y los demás me responden de buena manera, con cariño, con mucho apoyo (pausa) yo sé que son personas que me quieren y que quieren estar conmigo, que quieren acompañarme, estar cerca de mí, que me valoran, no tengo el temor de antes de que se vayan a ir, de que vayan a dejarme.

(P6)**Unidad de Análisis 150:**

Yo encuentro que donde sea que voy la gente se lleva una buena impresión de mí, encuentro que a nadie le hago daño, que nadie me tiene mala, pienso que las personas me tienen respeto, me miran con respeto, por ejemplo cuando me paro a hablar con un grupo de señoras, siento que ellas me saludan con respeto, encuentro que me respetan por mi forma de ser, tranquila, de mi casa, que nunca ando con problemas, no digo las cosas de forma agresiva, como para herir al otro, sé como decir las cosas y tampoco me quedo callada o soy complaciente para causar buena impresión, no, yo doy mi opinión, pero sé cómo darla, entonces noto que la gente se lleva súper bien conmigo, no me ofenden y yo tampoco a ellos (pausa) mi relación con mi marido y con mi hija, que son las relaciones en este momento más importantes para mí, encuentro que son muy buenas, somos cercanos entre nosotros, nos contamos lo que nos molesta del otro, no somos agresivos, nos tenemos confianza, nos queremos, nos apoyamos, nos mantenemos unidos en las buenas y en las malas (pausa) tenemos una relación muy unida encuentro, yo me siento bien estando con ellos, me siento cómoda, tranquila, más allá de los problemas que podamos tener, nosotros nos apoyamos y nos queremos mucho, eso siento yo (pausa) si pienso en mis seres queridos, cercanos, que son mi marido y mi hija, yo sé que valgo mucho para ellos, sé que soy muy importante para ellos.

(P7)**Unidad de Análisis 151:**

Para mí las relaciones importantes son las que tengo con mi familia, mis hermanos, mis hijos y mi esposo y como le digo mi comadre, que con ella en las buenas y en las malas siempre nos comunicamos, nos ayudamos, nos estamos hablando (pausa) con los míos yo no tengo problemas, tenemos una muy buena relación, muy estrecha, cercana, confiamos los unos en los otros, con mi hija eso sí me molesta su rebeldía, pero igual en caso de que yo la necesite, yo sé que ella va a estar a mi lado igual y yo también voy a estar ahí para ayudarla (pausa) entonces pienso que en general no tengo problemas con ellos, son buenas relaciones, agradables, yo me siento bien estando con ellos, evito los choques, igual discuto, enfrente los problemas, pero siempre con respeto, con calma.

(P8)

Unidad de Análisis 152:

Para mí las relaciones más importantes que tengo son con mis hijos y siento que me relaciono bien con ellos, es una muy buena relación, mis tres hijos están siempre pendientes de mí, incluso el que está casado y vive lejos, me pasa a ver como tres veces al día, porque maneja un furgón escolar, entonces en las pasadas que hace me va a ver a la casa y me dice “mamá ¿cómo está? ¿necesita algo?” y mi otro hijo que vive fuera también, me relaciono bien con él, me siento bien con mis hijos (pausa) ahora me di cuenta de lo unidos que somos y de lo mucho que ellos me quieren, de lo mucho que me aprecian, empezando por mis hijos y también por mi familia, mis hermanas, somos siete hermanos en total, seis mujeres y un hermano hombre y todos se preocupan de mí, así como yo me preocupo también de ellos, están constantemente llamando a la casa, o van a verme y me preguntan cómo me he sentido, se preocupan por mí, me llevan cosas para comer (pausa) hasta mis sobrinos se preocupan de mí, es igual como si fueran mis hijos, somos todos muy unidos, incluso la hermana que tengo en Viña me llama seguido (pausa) siento que mi familia es muy valiosa para mí, al igual que yo lo soy para ellos, somos muy unidos entre nosotros y yo me siento muy querida, de verdad, llena de cariño (alza el tono de voz) en el Taller me fui dando cuenta que yo no estaba sola, que mi gente sí me valora, que me apoya, que me acompaña en todo momento, ya no tengo miedo al rechazo, no siento que me dejen de lado, como me pasaba antes, por eso yo digo que me sirvió mucho participar en esas actividades, porque antes yo no me daba cuenta de eso, del cariño, de lo importante que soy para mi gente, de que a mí no me van a abandonar, esos son puros rollos míos no más, porque a mí me quieren y mucho fíjese (ríe).

TEMA 20:

- Y antes de participar en el Taller ¿Pensaba lo mismo de estas relaciones?

(P1)

Unidad de Análisis 153:

Bueno, mire, antes yo evaluaba muy negativamente mis relaciones, me entiende, o sea, muy mal, yo las veía muy mal, pésimas (alza el tono de voz) pensaba que a mí nadie me quería, absolutamente nadie, para mí todos me utilizaban no más, mis relaciones eran súper superficiales, no había un cariño real, verdadero, eso sentía yo (pausa) yo decía "mis hijos me utilizan cuando necesitan algo, mi marido me desprecia, no soy nada, no soy nadie para ellos" (pausa) por eso yo pensaba que en cualquier momento la gente a mí me iba a dejar botada, cuando dejara de serles útil, a mí me iban a desechar, en cualquier momento me iban a dejar tirada en la calle, como a una basura (baja el tono de voz) (pausa) yo ahora no, o sea, yo ahora me siento valorada en general por la gente, muy querida por mis hijos, respetada por mi marido, me siento acompañada, entonces estoy más integrada, converso más, porque me di cuenta de cosas de las que antes no me daba cuenta, como el cariño, la preocupación de los demás (pausa) con pequeños detalles yo me doy cuenta del cariño, del apoyo sincero, de la preocupación real de mi familia hacia mí, me doy cuenta con sus miradas, con sus gestos, con sus actos y eso lo fui reconociendo de a poco en el Taller, en el grupo me di cuenta del apoyo de las personas que estaban ahí, sí (alza el tono de voz) porque ahí yo no me sentí utilizada, me entiende, yo no me sentí despreciada ni atacada, para nada, al contrario, me sentí súper acogida y después me fui dando cuenta que en mi familia era lo mismo, que a mí me querían mucho, que me valoran por lo que soy, una linda persona, que mi marido me estaba empezando a respetar, que mi voz se empezó a escuchar, o sea, como que me empecé a dar cuenta de que las cosas no eran tan negativas y tan terribles como yo antes las pintaba, esas eran puras ideas mías no más, encuentro yo (pausa) no sé, creo que antes estaba como cegada por la Depresión, sabe, entonces como que todo lo veía de forma muy negativa, por eso sentía que mis relaciones eran un desastre, por eso sentía que a mí nadie me quería, que la gente me utilizaba, no me daba cuenta de las muestras de cariño, porque como que todo lo traducía a mi manera, en forma pesimista y negativa, todo malo, todo terrible, por la Depresión creo yo que era, por mi estado emocional de tristeza permanente, en el Taller vi todo lo negativa que yo era,

como que siempre estaba pensando mal, no era capaz de ver lo bueno, lo positivo de la vida, no, yo podía estar con mucho cariño cerca, con gente que realmente me quería, que quería ayudarme, pero eso yo no lo veía, no, yo sólo sentía que me estaban utilizando, o que me estaban despreciando (pausa) o sea, siempre algo malo sentía yo.

(P2)

Unidad de Análisis 154:

No, antes yo pasaba escondida, pasaba encerrada en mi casa, no me daban deseos de salir, de conocer gente, para nada y si salía y veía un grupo de gente que se estaba riendo, pensaba que era por mí, me sentía rechazada, pero gracias al Taller, como le digo, salí muy arriba, mucho mejor, porque me di cuenta, en las relaciones que ahí se formaron, en las experiencias que viví ahí, que yo no era rechazada, me di cuenta que mis compañeras a mí me apoyaban, me valoraban, me tomaban en cuenta y yo después empecé a sentirme diferente en las relaciones con mis familiares, con mis amigas, porque me empecé dar cuenta del cariño, del amor (alza le tono de voz) (pausa) el darme cuenta de esas cosas me ayudó mucho a salir adelante, a tener esperanzas, a sonreír, me acerco a mis amigas, las llamo, salgo con ellas (pausa) porque antes yo pensaba que las personas no me querían, al contrario, pensaba que me estaban pelando, que hablaban mal de mí, pensaba que todas mis relaciones eran malas, relaciones superficiales, porque yo no era importante para los demás, me sentía rechazada, esas cosas se me pasaban a mí por la mente, por eso la tristeza que yo sentía era tan fuerte (pausa) al final me quedé encerrada, aislada, sola (disminuye la velocidad del discurso) yo creo que opté por alejarme de la gente, porque lo único que sentía era su rechazo, no sé, como la indiferencia hacía mí, el desprecio (pausa) es que yo no me encariñaba con nadie, me entiende, no demostraba mis necesidades, mi cariño, nada, siempre era súper fría, en cualquier situación era así, incluso con mis familiares, imagínese (pausa) yo pensaba “para qué demostrar cariño, si nunca voy a recibir algo lindo de vuelta”, entonces al final por eso mismo yo creo que me fui quedando súper sola y cómo no, si estaba todo el tiempo encerrada en mi casa, no veía a nadie (pausa) en el Taller yo pensé que la gente me iba a rechazar por cómo era yo, por eso estaba con miedo, pero ahí me hicieron ver que yo misma hacía que la gente me dejara sola porque no hablaba, me iba para adentro, entonces como que era algo más mío que de los otros, era algo que yo misma provocaba en los demás.

(P3)**Unidad de Análisis 155:**

No, antes yo no pensaba así, o sea, antes yo veía todo malo, sentía que todo lo malo me pasaba a mí, siempre a mí (pausa) no veía nada más, para mí las relaciones con los otros estaban muy mal, eran muy malas relaciones (pausa) yo pensaba que toda la gente me quería hacer daño, por todas las cosas que me habían pasado en la vida, por eso yo estaba como a la defensiva, porque me sentía atacada por los otros, herida, dejada de lado por la gente, incluso por mi familia, imagínese (pausa) para mí las relaciones en cualquier momento se iban a terminar, porque los demás iban a abandonarme, los demás iban a dejarme sola, en el fondo yo sentía que no valía nada para ellos, me entiende, nada (disminuye la velocidad del discurso).

(P4)**Unidad de Análisis 156:**

No, antes, como yo estaba mal, depresiva, triste, yo era la que veía todo lo malo de la gente, por ejemplo para mí mi marido era el ogro, el machista, él no me quería, me rechazaba (pausa) ahora yo acepté que él no puede ser a la pinta mía, o sea, yo tengo que aceptar lo suyo, así como él también acepta mis cosas, yo ahora no tengo ningún problema en ese sentido, cero rollo, me siento bien conmigo misma y eso lo reflejo hacia afuera, me di cuenta de lo mucho que mi familia me quiere (pausa) antes yo pensaba que todas mis relaciones estaban mal, que eran todas negativas, que eran lo peor, porque sólo veía lo malo, el rechazo hacia mi persona, el desprecio, eso era lo único que yo veía y de eso no salía, por eso yo creo que no me daba cuenta de las cosas lindas que mi familia me da, no sé, del cariño, del amor, del apoyo, cosas de las que ahora sí me doy cuenta y que tal vez antes igual las tenía, o sea, en el fondo siempre he tenido gente buena a mi lado, gente que me quiere mucho, pero antes yo no los veía, porque estaba pegada en puros pensamientos malos, negativos, creía que a mí toda la gente me despreciaba y a partir de eso interpretaba todas las cosas que me pasaban, entonces así nunca iba a ver algo bonito en mis relaciones poh oiga, al contrario (pausa) yo no demostraba lo que sentía, como que mis penas eran mías no más, entonces si necesitaba la compañía de otras personas, yo eso no lo decía, no me apegaba a nadie, evitaba hacerlo para no sufrir, porque yo pensaba que iba a sufrir, porque los demás me iban a negar todo y al final por eso yo creo que

me fui quedando sola, alejé a la gente, me entiende, la espanté con mi actitud, como con esa distancia que yo ponía.

(P5)

Unidad de Análisis 157:

No, antes claramente yo no pensaba así, al contrario, antes para mí era todo negativo, entonces yo sentía que nadie iba a ayudarme, que todo el mundo me daba vuelta la espalda, sentía que no me querían, me aislaba siempre, nunca pedía ayuda, pese a los momentos difíciles por los que pasé, nunca recurrí a nadie, porque no sentía el apoyo de los demás, no me sentía una mujer valiosa para los demás, importante, entonces como que no valía la pena ayudarme, eso pensaban los demás (pausa) me aislé porque yo sentía que la sociedad no me aceptaba, era muy difícil para mí pedir ayuda, porque estaba segura de que no la iba a recibir (pausa) yo frente a los otros me mostraba sin necesidades, como que no me enganchara con nadie, yo por ejemplo nunca decía “te quiero, te necesito”, no, eso no era parte de mi vocabulario, yo no sabía lo que era expresar el cariño, yo era como una piedra, un mueble, sin sentimientos, por eso al final me quedé súper sola, aislada del mundo, claro poh, si quién iba a pescar a esta piedra, nadie y ahí en el Taller yo me di cuenta de eso, que yo misma alejaba a los demás por mi manera de ser tan distante, ahí pude ver eso, porque al principio yo era así en el grupo, callada, alejada y entendí que yo tenía ese efecto malo en los demás porque me mostraba tan dura, tan fría, a mis compañeras les pasó eso conmigo, como que yo misma las alejaba (pausa) y siempre era igual, o sea, yo siempre funcionaba igual, me entiende, independiente de quién tuviera al frente, siempre era así, como distante, como fría, sin sentimientos, era como una coraza que yo tenía para defenderme de lo malo que supuestamente tenía la gente (pausa) ahora para mí es algo mucho más simple, o sea, yo encuentro que pedir ayuda no es pecado, al contrario, así se resuelven los problemas, las dificultades, o sea, si yo no hablo, no voy a resolver nada, si yo me guardo las cosas, a lo mejor sola no voy a ser capaz, entonces si siento que necesito ayuda, la pido sin miedo, si quiero a alguien, se lo digo sin miedo, lo abrazo, se lo demuestro, porque confío en el apoyo de los demás y porque me di cuenta de su cariño, de su apoyo incondicional.

(P6)**Unidad de Análisis 158:**

Antes del Taller yo pensaba todo el tiempo que me iba a quedar sola, que mi familia me iba a abandonar (pausa) imagínese que desde que me casé, el primer día, estuve pensando en el momento en que me iba a separar y no porque yo quisiera, era porque pensaba que mi marido me iba a dejar sola, porque yo pensaba que nunca hubo amor verdadero, ahora no, ahora no pienso eso, al contrario, con el tiempo empecé a sentir que lo de nosotros es amor verdadero, que me vaya a dejar son puras ideas mías no más, él decidió amarme para siempre y yo también a él, amar es una opción de cada uno, ahora me doy cuenta que nuestro amor va más allá de un cosquilleo en la guata, es un amor maduro (pausa) antes yo creía que todas mis relaciones eran malas, o sea, yo siempre he querido a las personas, pero sentía que a mí nadie me quería, todo el tiempo pensaba que mi marido o mi hija, que son mi núcleo familiar más cercano, me iban a dejar sola, porque sentía que yo era una carga para ellos, una molestia (pausa) siempre estaba sintiendo el rechazo, el menosprecio de mi marido, la indiferencia de mi hija, de la gente en la calle (pausa) yo sufrí harto con todo eso, mucho (baja el tono de voz) (disminuye la velocidad del discurso) y al final sabe que yo, para evitar todas esas cosas malas que sentía de la gente, como que me fui para dentro, o sea, como que no demostraba nada de lo que sentía, era como súper desapegada, no sé si me entiende, como poco demostrativa como mis sentimientos, con lo que yo necesitaba, entonces era como un círculo vicioso por decirle, porque yo en el Taller me di cuenta que por esa distancia que yo ponía con la gente, me quedé sola en verdad, la gente se alejó, se distanció de mí, además que con mi marido, cuando yo explotaba llorando por ejemplo, no era capaz de decirle en forma clara lo que me pasaba, entonces al final él nunca me entendía y ya al final sabe que no me pescó más.

(P7)**Unidad de Análisis 159:**

No, para nada, antes yo no me daba cuenta del cariño de los demás, antes yo consideraba que las personas siempre me utilizaban, que se acercaban a mí con algún fin, no para quererme, sino para aprovecharse, todos, hasta mi propia familia, yo no me valoraba a mí misma y tampoco creía que los demás me querían, al contrario,

para mí sólo me utilizaban y nada más, entonces yo sentía que todas mis relaciones estaban vacías, no había cariño, yo no me sentía realmente querida (pausa) después, con las experiencias que viví en el Taller, ahí recién me empecé a dar cuenta que la gente que me rodea me valora por lo que yo soy, no por lo que yo puedo entregarle como algo material, sino por mi esencia, la gente a mí no me utiliza, esos eran puros rollos míos no más, por la Depresión a mí se me imagina, porque yo era negativa y pesimista (pausa) yo como que después me empecé a sentir querida por mi gente, me empecé a dar cuenta de las demostraciones de amor que antes pasaba por alto, porque todo lo veía negativamente, porque siempre estaba pensando lo peor de la gente, lo peor de mis relaciones (pausa) no me daba cuenta de lo mucho que mis seres queridos me valoran (disminuye la velocidad del discurso).

(P8)

Unidad de Análisis 160:

No, mire, antes del Taller la verdad es que yo me sentía muy sola, o sea, a pesar de que tenía a toda mi familia a mi lado, yo no me daba cuenta de su cariño, al contrario, la mayoría de las veces sentía que no me escuchaban, que no me apoyaban, sentía que no había gente dispuesta a ayudarme, ni siquiera con la enfermedad de mi pareja (pausa) y sabe que ahora creo que eso era por el estado en que yo estaba en ese tiempo, sí, porque yo estaba súper bajoneada, muy triste, con una Depresión muy grande creo yo, tenía sólo pensamientos malos de mí y de la gente, entonces yo creo que por eso yo todo lo traducía en forma negativa, pesimista, triste, como que a mí nadie me quería y en el fondo ahora creo que mi familia siempre ha estado ahí, conmigo, me entiende, apoyándome, acompañándome, pero yo antes todo lo tomaba a mal en mis relaciones con la gente (pausa) por eso yo no me acercaba a la gente, me aislaba porque no me sentía apoyada, no me sentía acompañada, no sentía cariño y por eso también no pedía ayuda, incluso con el cuento de mi pareja, yo no demostraba mis necesidades, mis preocupaciones, aunque tenía hartas, esas me las guardaba para mí no más, porque a mí nadie me iba a ayudar con eso, tampoco me apegaba a mis hijos, aunque los necesité mucho, nunca recurrí a ellos tampoco, no me apegaba a nadie porque sabía, porque estaba segura, que a mí nadie me iba a querer, que a mí me iban a despreciar (alza el tono de voz) (pausa) estaba sola porque yo misma evitaba relacionarme sabe, encariñarme con la gente, siempre hacía lo mismo, no demostrar nada a nadie, entonces ya después sabe que yo me quedé híper sola, aislada de todos (disminuye la velocidad del discurso).

TEMA 21:

- ¿Cree que a los demás les gusta estar con usted, que les agrada su compañía?

(P1)

Unidad de Análisis 161:

Sí, yo creo que sí, con pequeños detalles que antes yo no veía, me doy cuenta que me quieren, que a la gente le agrada estar conmigo por el simple hecho de mi compañía, porque soy buena gente, eso se nota y no porque me lo hayan dicho directamente, no, yo me doy cuenta de eso porque me llaman a la casa, porque me echan de menos, porque siempre tengo invitaciones, con eso yo me doy cuenta (pausa) y de eso yo antes, puff (alza el tono de voz) yo ni me daba cuenta, porque sólo tenía la idea de que los demás me utilizaban, nada más, entonces no veía esas cosas, o sea, que mis amistades, mis familiares más cercanos, incluso los que están más lejos, se apoyan en mí, confían en mí, me buscan, me llaman por teléfono, me echan de menos si no estoy, me acompañan cuando yo los necesito (pausa) a mí me ha hecho muy bien darme cuenta de todas esas cosas, sabe, yo sé que le entrego a los demás cosas lindas, momentos agradables, por eso a la gente le agrada mi compañía, por eso me buscan pienso yo.

(P2)

Unidad de Análisis 162:

Sí, siempre, a la gente siempre le ha gustado estar conmigo, yo sé y estoy segura que a los demás les gusta estar conmigo (alza el tono de voz) lo noto porque buscan mi compañía, me dan cariño y yo lo devuelvo también, en ese sentido estoy muy satisfecha con mis relaciones, familiares, amigos, me gusta relacionarme, estar con la gente, con ellos me siento bien, querida.

(P3)**Unidad de Análisis 163:**

Sí, de todas maneras, yo siento que los demás me quieren, que les gusta que yo esté ahí y no sólo cuando necesitan que por ejemplo yo les haga un favor, o los ayude en algo, no, más allá de eso, yo siento que mi familia y mis amigas me buscan porque me quieren, porque yo les resulto simpática, soy una agradable compañía para ellas, alguien grato para conversar o para pasar una tarde entretenida, para copuchar un rato (ríe) (pausa) eso siento yo.

(P4)**Unidad de Análisis 164:**

Sí, les encanta (pausa) yo en mi casa, mi núcleo familiar, somos cinco, porque yo vivo con mi hermano, pero en mi casa siempre hay como diez o más personas, anoche por ejemplo, yo estuve como hasta las doce y media con una amiga y su hijo y en general siempre hay gente en mi casa, yo disfruto de su compañía y siento que a los demás también les pasa lo mismo conmigo, les gusta estar conmigo, les es grato conversar conmigo (pausa) yo me considero una persona muy sociable, entonces me gusta compartir con harta gente, me siento bien con la gente y siento que a la gente le gusta estar conmigo, lo pasan bien conmigo, me encuentran entretenida, chora.

(P5)**Unidad de Análisis 165:**

Sí, de todas maneras, ahora en el nuevo trabajo que yo tengo, me encontré con harta gente que conocí hace muchos años, personas de las cuales yo pensaba que no me querían, o sea, yo pensaba que si me demostraban cariño era cinismo, era algo falso, porque en realidad lo que querían era estar lejos de mí, ahora no, ahora cuando me vuelvo a encontrar con esa misma gente y me dicen “que alegría de verte, que bueno que estás aquí”, incluso mucha de esa gente me recomendó este trabajo y me recomendó muy bien, ahora me doy cuenta de todo eso y valoro mucho a esas personas, ahora me doy cuenta que realmente me querían, que me valoran como persona, como amiga, que les gusta mi compañía, que se dan cuenta de mi

capacidad, me aprecian mucho, sí (alza el tono de voz) su trato hacia mí no es cinismo, es algo sincero (pausa) ahora estoy segura de eso, porque se nota, en sus actos, en la manera en que se relacionan conmigo.

(P6)

Unidad de Análisis 166:

Sí, pienso que los demás me valoran mucho así tal como soy, les gusta estar conmigo (pausa) me doy cuenta de eso en que por ejemplo mis amigas me invitan a salir, me llaman para saber cómo estoy y mi marido y mi hija me regalonean hartito, me dan cariño, eso yo lo siento y es muy agradable estar con ellos, me gusta, me siento bien (pausa) mi suegra, mi cuñada, cuando nosotros no vamos a visitarlas, nos llaman para que vayamos, “vengan a tomar once, a comer algo rico”, si fuera por mi suegra, ojala yo fuera todos los días para su casa a acompañarla (pausa) y mi familia también, o sea, la que me hizo el daño, siento que me llevo bien con mi mamá, nuestra relación se sanó, ella me abraza, me hace cariño, conversamos hartito, entonces yo eso lo traduzco como que a ella le gusta que yo esté ahí, haciéndole compañía, conversando las dos.

(P7)

Unidad de Análisis 167:

En las relaciones que yo tengo con mis pares, con otros adultos, yo siento que me quieren y que les agrada mi compañía, ellos acuden a mí en busca de apoyo o de opiniones para hacer las cosas, siempre me llaman por teléfono y me invitan a sus reuniones, me invitan a sus casas (pausa) mi familia, incluso gente que vive re lejos, se preocupan hartito de mí, me llaman cuando no me ven seguido, entonces no creo que harían eso si no me apreciaran, o si yo no les agradara (pausa) yo me siento una persona agradable, simpática, risueña, entonces creo que la gente puede pasar buenos momentos conmigo, momentos entretenidos, tengo hartas cosas lindas que ofrecer.

(P8)

Unidad de Análisis 168:

Yo creo que sí les gusta estar conmigo, porque por ejemplo cuando mis familiares no pueden ir a verme a la casa, me invitan a mí para que vaya a tomar once con ellos, me echan harto de menos (pausa) yo ahora me doy cuenta de eso, que hay mucha gente dispuesta a escucharme o ayudarme si yo lo necesito, creo que el Taller me ayudó hartito en eso, o sea, con las actividades que hicimos, yo me fui dando cuenta que soy una persona valiosa, tengo defectos, claro, pero también tengo muchas cosas bellas que puedo entregarle a la gente (pausa) me fui dando cuenta de lo importante que soy para los míos, de lo valiosa que soy para mis hijos.

TEMA 22:

- ¿Y también creía esto antes del Taller?

(P1)

Unidad de Análisis 169:

No, para nada, mire, yo antes pensaba como que la gente sólo me utilizaba, por ejemplo mis hijos, yo pensaba que iban a mi casa sólo porque yo les podía servir algo rico, o atenderlos, servirles y lavar los platos, por decirle algo así, o que si voy a Santiago les compro algo y en general en el resto de mis relaciones me pasaba lo mismo, cada vez que yo me acercaba a una persona, tenía esa idea, que me iban a utilizar, que se iban a aprovechar de mí, que se iban a burlar, ese tipo de cosas pensaba yo y a veces sin siquiera conocer a la otra persona, yo ya iba con esa idea, entonces prefería no entablar relación con nadie, porque sentía que los demás iban a aprovecharse de mí, iban a usarme (pausa) así era yo, por eso estaba sola, me entiende, por la desconfianza que yo tenía en las intenciones de los demás.

(P2)**Unidad de Análisis 170:**

No, yo antes pensaba que los demás me rechazaban, que la gente evitaba mi compañía, porque yo tenía cosas negativas que los ahuyentaban, eso pensaba yo, por eso me alejaba de la gente, prefería no hablar con nadie, prefería aislarme del mundo, porque desde antes de hablar con la otra persona, yo ya iba con la idea de que me iba a rechazar, de que se iba a alejar de mí, entonces imagínese (alza el tono de voz) además que yo desconfiaba mucho de los demás, de lo que realmente querían conmigo (pausa) así siéndole bien sincera, para mí era súper difícil empezar relaciones con la gente, porque siempre pensaba que iban a reaccionar mal, yo sentía que era muy difícil por ejemplo mantener en el tiempo una amistad con alguien, no, para mí todo se iba a morir, cualquier relación que yo tuviera con alguien, se iba a morir pronto, porque yo no era una persona interesante, entonces la gente se iba a aburrir de mí, por eso me empecé a aislar, me entiende, para evitar que me pasaran esas cosas malas (pausa) no era capaz de ver más allá y darme cuenta de otras cosas, por ejemplo del cariño, de la compañía, del amor que me entrega la gente que está cerca de mí, no, yo interpretaba todo negativamente, cualquier situación, siempre era sí (pausa) yo creo que a la gente siempre le ha gustado mi compañía, pero antes yo simplemente no veía eso, no me daba cuenta, porque creía que la gente a mí me rechazaba, que nadie me quería, porque yo estaba amargada, triste, entonces todo lo interpretaba desde un lente negativo, cada vez que yo hablaba con alguien, yo lo vivía como un rechazo (alza el tono de voz) (pausa) pero sabe usted que ahora yo pienso que era yo la que lo interpretaba así, o sea, por mucho que la gente a mí me quisiera, me abrazara, me buscara, yo eso como que no lo veía, porque sólo veía desprecio, rechazo, indiferencia, estaba como cerrada en eso no más, entonces para mí no había otra posibilidad.

(P3)**Unidad de Análisis 171:**

Yo pienso que la gente siempre me ha querido, siempre me ha valorizado, lo que pasa es que yo, por el estado en que me encontraba en esos momentos, antes del Taller, triste, bajoneada, desconfiando de la gente porque la gente no me quería, porque yo creía que a mí nadie me aceptaba, ni siquiera mi propia familia, entonces

ante cualquier situación, yo sentía que nadie quería acompañarme, apoyarme, que la gente rechazaba mi compañía, porque yo era fome, poca cosa, por eso yo creo que no me daba cuenta del cariño, del amor sincero de los demás, no sé, de repente pienso que estaba como ciega sabe, como con una venda en los ojos y ahí en el Taller me di cuenta de que tenía como una venda, porque no me daba cuenta del cariño, porque todo lo tomaba por la parte negativa, aunque la gente sí me quisiera, yo eso como que no lo pescaba (pausa) y no necesitaba conocer mucho a la otra persona para pensar mal, por eso prefería estar sola, porque para mí lo más probable era que me rechazaran, que al final me dejaran de lado, eso sentía yo (baja el tono de voz) (disminuye la velocidad del discurso).

(P4)

Unidad de Análisis 172:

No, lo que pasa es que cuando yo estaba mal, triste, veía todo malo, todo negativo, para mí todo estaba mal, pero en el fondo ahora pienso que los demás sí me querían y que sí les gustaba estar conmigo, pero en ese momento yo no pensaba así, porque todo lo interpretaba como rechazo, porque estaba segura de que los demás estaban conmigo por obligación, creía a ojos cerrados que los demás preferían que yo no estuviera, tenía mucha desconfianza, entonces las demostraciones de cariño yo no las tomaba en cuenta, no las veía, o lo veía todo al revés, no sé, como todo malo (alza el tono de voz) (pausa) yo no pensaba que a los demás les gustaba estar conmigo, que les era grata mi compañía, para nada, al contrario, yo me sentía rechazada por los demás, familiares o amigos, conocidos o desconocidos, siempre era igual para mí, siempre estaba pensando que yo desagradaba a la gente, que yo ahuyentaba a la gente, o que los demás se reían de mí, por eso yo me aislaba, por ejemplo en el grupo del Hospital, yo apenas y hablaba, me costaba un mundo relacionarme con los demás, porque no quería pasar por esas situaciones, de burla, de desprecio, quería evitar eso (disminuye la velocidad del discurso) yo sentía que era demasiado difícil poder hablar con alguien y mantener esa relación, porque la gente se iba a alejar rápidamente de mí, al poco tiempo se iban a aburrir, se iban a cansar, entonces yo no hacía ningún esfuerzo por mantener mis relaciones tampoco (pausa) eso.

(P5)**Unidad de Análisis 173:**

No, antes yo no pensaba igual, yo antes no me sentía querida, por ejemplo en el otro trabajo donde yo estaba, yo veía todo malo en mis relaciones, yo veía en los otros mucha hipocresía, mucho cinismo, entonces yo me aislaba (pausa) recuerdo que pasé como dos o tres meses que no comía casi nada y por lo mismo adelgacé montones, tenía un aspecto de enferma, con decirle que la gente pensaba que yo tenía cáncer (pausa) yo la mayor parte del tiempo no conversaba, yo me encerraba en mi trabajo y no me gustaba que nadie me hablara, porque, no sé, como que me sentía fuera del mundo, como que la gente no me aceptaba (pausa) ahora no, ahora puedo conversar, acepto que alguien se me acerque al lado, acepto que alguien me haga cariño, que alguien me abrace, antes no lo toleraba, porque era mucha la desconfianza, el creer que la otra persona tenía malas intenciones, que era falsa conmigo, por eso me era tan difícil acercarme a los demás, conversar, relacionarme, mantener contacto con la gente, yo en verdad no quería, porque todo el tiempo estaba tratando de evitar que se rieran de mí, que me rechazaran.

(P6)**Unidad de Análisis 174:**

No, antes yo sentía que nadie quería estar conmigo, ni siquiera mi marido y mi hija, que es mi gente más cercana (pausa) pensaba que yo molestaba a la gente, que la gente no quería estar conmigo, que yo era como una carga, por eso cuando necesitaba pedir un favor me daba mil vueltas para decirlo, “si puede, si puede no más, no se vaya a molestar” (pausa) no, sabe que yo prefería estar sola para evitar esas complicaciones, esos malos ratos.

(P7)**Unidad de Análisis 175:**

Antes del Taller yo no sentía que los demás me estimaban, no, yo pensaba que se acercaban a mí con algún tipo de interés de por medio, o sea, como buscando algo, pero no mi compañía, no mi cariño (pausa) si yo no les era de alguna utilidad, si no les

servía para algo, entonces yo no existía para los demás, era imposible que los demás se quedaran conmigo, que se acercaran a mí así porque sí.

(P8)

Unidad de Análisis 176:

Antes yo me sentía muy sola, para mí no había gente que me quisiera, yo estaba sola en el mundo, o sea, por mucho que estuviera rodeada de gente, yo no sentía que a los demás les gustara estar conmigo (pausa) pensaba esto incluso de mis hijos (disminuye la velocidad del discurso) (pausa) me sentía aislada, dejada de lado (baja el tono de voz).

TEMA 23:

- ¿Cree que los demás reconocen las cosas que usted hace?

(P1)

Unidad de Análisis 177:

Yo pienso que mis hijos sí, que ellos se dan cuenta, mis hijos saben que yo luché por esto, por tener la casa que tenemos ahora por ejemplo, que son logros míos, los he escuchado decir que valoran estas cosas, lo reconocen, valoran mi trabajo porque nosotros empezamos de bien abajo, entonces ellos se dan cuenta de eso (pausa) las otras personas también se dan cuenta de mis logros y los valoran, mi cuñada por ejemplo, ella me lo dice, me lo expresa, que estos logros son míos y que son muy importantes, que mi trabajo se refleja en estas cosas que ahora tenemos (pausa) yo pienso igual y estoy orgullosa de mí por eso (alza el tono de voz) (pausa) yo en la vida he logrado hartas cosas gracias a Dios y eso es fruto de mi trabajo y ese trabajo mío es siempre bien reconocido fíjese, siempre es valorado, de alguna u otra forma (alza el tono de voz).

(P2)**Unidad de Análisis 178:**

Sí, pienso que los demás reconocen lo que yo hago (pausa) claro, reconocen mis errores y me los hacen notar, pero también reconocen que he tenido logros y me los valoran (pausa) de eso me empecé a dar cuenta hace un tiempo sabe, con mis hijos por ejemplo, cuando he tenido algún logro, yo noto que lo aprecian, lo consideran, lo noto en sus palabras, en sus actos, en sus gestos, ellos me refuerzan, me dicen que siga así, que voy bien, que siga para arriba, me sonrían (alza el tono de voz) (pausa) siento que ellos me admiran porque yo he logrado salir adelante, porque logré salir de todo lo mal que estaba antes con la Depresión.

(P3)**Unidad de Análisis 179:**

Sí, yo creo que siempre han reconocido mis esfuerzos y las cosas que yo hago, siempre las han valorado, mi familia por ejemplo, se dan cuenta, me lo dicen, me felicitan, me abrazan (pausa) pequeños logros, grandes, los aprecian.

(P4)**Unidad de Análisis 180:**

Sí, yo creo que sí los reconocen, por ejemplo mi hija me decía ayer que ella me encuentra muy cambiada respecto a cómo yo estaba antes, que ahora me ve tranquila, contenta (pausa) yo le decía que sí, que ahora me siento feliz, que decidí no amargarme más en la vida, incluso creo que estoy en el proceso de aprender a aceptar la muerte de mis seres queridos, que es el cuento que a mí me tenía muy mal antes, yo sé que estoy aceptando eso para poder yo estar bien y que mi entorno también esté bien (pausa) y en eso estoy, me estoy recuperando, me estoy sanando (disminuye la velocidad del discurso) la gente se da cuenta que yo he cambiado mucho, mi familia me lo dice y lo siente, ahora yo ya no soy la persona triste de antes (pausa) por eso para mí los demás sí reconocen las cosas que hago, aunque sean mínimas (pausa) se han dado cuenta de mis logros, mis esfuerzos por recuperarme, mis

cambios, ellos los reconocen y los valoran, se dan cuenta de mi mejoría y yo sé que los hace felices verme así ahora.

(P5)

Unidad de Análisis 181:

Yo pienso que sí, porque hay personas que cuando tienen un problema o alguna dificultad, se acercan a mí para pedirme consejos, opiniones, ayuda, entonces después me reconocen eso, esa ayudita, me dicen “gracias a ti pude solucionar el problema y me resultó bien”, también cuando tengo algún logro, me felicitan y lo valoran, me dicen que siga avanzando, que siga haciendo cosas (pausa) por cosas como esas yo creo que los demás valoran lo que yo hago, se dan cuenta y me lo dicen directamente, o me lo expresan con muestras de cariño, entonces como que me estimulan a que siga así, porque yo me siento reconocida.

(P6)

Unidad de Análisis 182:

Sí, todos en general me reconocen las cosas que hago, se dan cuenta de mis logros, todos, mi marido, mis suegros, mis papás también, me lo dicen, están orgullosos de mí, por eso mi marido está tan contento con mi idea de estudiar, porque a él le encanta que yo vaya creciendo, que yo siga avanzando en la vida, como que me incentiva cada día (pausa) y si no me lo dicen directamente, yo igual me doy cuenta que valoran lo que hago, porque me abrazan, me dedican sonrisas, me regalonean, cosas así.

(P7)

Unidad de Análisis 183:

Yo creo que sí, por ejemplo las personas de mi núcleo familiar cercano, mis hermanas por decirle, siempre consideran mi opinión, siempre están consultándome cosas, me buscan, me preguntan, qué se yo, a pesar de que yo soy la penúltima de las hermanas, siempre han buscado mi opinión para todo, entonces pienso que esto es por el cariño y el respeto que me tienen, yo les doy confianza (pausa) y mis logros,

mis triunfos personales, ellos me los reconocen, los valoran, se sienten orgullosos de eso y tal vez por eso esperan que yo tome las decisiones, porque yo les doy confianza, me admiran yo creo oiga, porque yo he tenido logros importantes en la vida, porque me supero cada día (pausa) yo ahora lo veo así.

(P8)

Unidad de Análisis 184:

Sí, incluso mis hijos me lo dicen, yo creo que siempre han reconocido las cosas que yo hago, mis avances, mis logros, siempre me han admirado, mi fuerza, con la enfermedad de mi pareja por ejemplo (pausa) yo ahora me siento muy querida por todos, me he dado cuenta de lo mucho que me quieren, de lo mucho que mi gente me valora (alza el tono de voz).

TEMA 24:

- ¿Y también creía esto antes del Taller?

(P1)

Unidad de Análisis 185:

Antes del Taller yo no pensaba eso, ahí me empecé a dar cuenta que los demás sí reconocen las cosas que yo hago, que sí se dan cuenta, mis hijos sobre todo (pausa) antes yo sentía que nadie se daba cuenta de mis cosas, que por más que yo lograra cosas en la vida, para los demás eso no existía, eso no valía nada, a todos les era indiferente (pausa) sí.

(P2)

Unidad de Análisis 186:

No, antes del Taller yo pensaba que mis hijos por ejemplo, ni se daban cuenta de lo que yo hacía, yo no sentía que me valoraran, no sentía un reconocimiento de mi esfuerzo, al contrario, yo sentía indiferencia, nada, cero aprecio (baja el tono de voz)

(disminuye la velocidad del discurso) *así lo veía yo, era muy doloroso, yo sufría por eso.*

(P3)

Unidad de Análisis 187:

No, es que antes yo estaba enferma, depresiva, siempre triste y amargada, entonces no veía eso, no me daba cuenta de eso y todo lo interpretaba como ataques o rechazos hacía mí, indiferencia, no reconocimiento de nada, como que mi mente estaba estrecha, porque sólo veía lo negativo, nada más, lo malo del mundo, porque claro, creía que yo no valía nada y que la gente a mí no me quería, que la gente me rechazaba por mi poco valor como persona, esas cosas yo tenía en la cabeza (pausa) pero ahora pienso que eso era como una percepción mía sabe, contraria a lo que realmente estaba pasando, o a lo que ahora me doy cuenta que los demás sienten y hacen, porque ahora me doy cuenta que mi familia por ejemplo, sí reconoce mis logros como persona, me los valoran y se sienten orgullosos de mí (alza el tono de voz) cuando yo hablaba con alguien, casi todo lo interpretaba como indiferencia, o no sé, como frialdad hacia mí, o sea, siempre sentía algo negativo de parte de los demás, nunca algo bueno, muy rara vez me sentía reconocida (disminuye la velocidad del discurso).

(P4)

Unidad de Análisis 188:

No, antes para mí nadie veía mis esfuerzos, como que nadie se daba cuenta de lo que yo hacía, yo pensaba eso porque en el fondo para mí todo era negativo, creía que yo era lo peor del mundo y que la gente a mí me despreciaba, la gente era mala conmigo (pausa) como que yo todo lo veía desde el lente de mi pena y de mi dolor, por mi Depresión yo creo, pero quizás antes la gente sí reconocía mis avances en la vida, pero como yo todo lo interpretaba como algo malo, como indiferencia, no me daba cuenta, por más que me valoraran, yo sólo sentía indiferencia, como frialdad hacia mí, como mentira, hipocresía, no sé, cosas así pensaba yo, cosas negativas.

(P5)**Unidad de Análisis 189:**

Antes yo no me comunicaba con los demás, yo me aislaba, sin mentirle, yo antes era como una persona muda, me entiende, no hablaba (pausa) pero cuando ayudaba a alguien, yo no sé si me lo reconocían o no, yo creo que yo no me daba cuenta de eso, porque nunca me sentía segura de mí misma, al contrario que ahora, porque ahora me siento muy segura de mis cosas, de mis decisiones, de todo lo que hago (pausa) no sé, tal vez antes la gente sí me reconocía lo que yo hacía, mis esfuerzos, pero por mi propia inseguridad, por mis propios temores, por mi desconfianza, por mi forma pesimista y negativa de ver las cosas, yo no me daba cuenta de eso, o si me daba cuenta, sentía que era algo falso, algo cínico.

(P6)**Unidad de Análisis 190:**

No, antes no pensaba eso, antes yo pensaba que nadie se daba cuenta de lo que yo hacía, nadie lo valoraba, nadie se daba cuenta de mis cosas (pausa) yo sólo sentía indiferencia de parte de los demás y si me reconocían algo, para mí estaban fingiendo, estaban mintiendo (disminuye la velocidad del discurso) yo era una persona súper triste, o sea, igual era alegre, pero muy pocas veces, ahora en cambio es más lo positivo que lo negativo, o sea, la alegría es más frecuente que la tristeza, antes era al revés, yo estaba la mayor parte del tiempo triste y no sé, a veces creo que esa tristeza mía era lo que me impedía ver esas cosas, darme cuenta de que los demás sí valoran lo que yo hago, que sí lo reconocen, que se dan cuenta y que lo aprecian (pausa) con la tristeza que sentía, yo todo lo veía a mal y a lo mejor siempre ha sido así, o sea, a lo mejor la gente siempre ha valorado lo que yo hago, pero antes yo eso no lo sentía, porque como que todo lo veía en forma negativa, en el Taller yo noté que no me daba cuenta de las cosas buenas, de lo positivo, de las palabras bonitas de los demás, porque siempre tenía pensamientos negativos y no veía más allá de eso, no me sentía reconocida en nada de lo que yo hacía, nada (alza el tono de voz) yo no existía para nadie y desde eso interpretaba cada cosa que me pasaba, desde el pensamiento de que yo no valía nada para nadie (baja el tono de voz) (disminuye la velocidad del discurso).

(P7)**Unidad de Análisis 191:**

No, antes del Taller yo era súper negativa, yo estaba todo el tiempo triste, porque no sentía un reconocimiento de nada, al contrario, sentía que cualquier cosa que yo hiciera, los demás no lo veían, no lo reconocían ni lo valoraban, les eran indiferentes, pensaba eso incluso de mi familia, no me daba cuenta de las cosas que ahora le digo, no las veía (pausa) y en el lugar en donde yo trabajaba menos, o sea yo no sentía que los demás reconocían lo que yo hacía por el colegio y por los niños, al contrario, yo pensaba que no tomaban en cuenta mi opinión, o las cosas que yo hacía por colegio, no se daban cuenta, nada, yo era invisible para ellos (pausa) así me sentía yo, invisible (baja el tono de voz).

(P8)**Unidad de Análisis 192:**

Yo creo que nosotros siempre hemos sido unidos, mis hijos siempre me han apoyado, siempre me han querido y han valorado las cosas que yo hago, ahora lo veo así, pero yo creo que antes, por el estado en que estaba, por la forma como yo pensaba, muy negativa, con mucha tristeza, con mucha desconfianza en los demás, yo no me daba cuenta de eso, no me daba cuenta del cariño, de la admiración (pausa) yo vivía en un mundo negro, un mundo donde todo era malo, donde todo era complicado, todo era difícil, entonces todo lo interpretaba así, en forma negativa, pesimista, triste (pausa) cuando había alguna cosa que yo hacía, yo no sentía que los demás la valoraran, o sea, para mí ni siquiera se daban cuenta, yo saqué a mi pareja adelante por hartos tiempos, yo me hacía cargo de todo, pero mis hijos eso jamás lo vieron, yo sentía que no lo veían, a mí me daba esa sensación, o sea, por mucho que yo me esforzara, yo no recibía nada de ellos, nada, sólo indiferencia, distancia, frialdad, malas caras (pausa) sí, así era (pausa) o sabe que incluso si me decían alguna cosa, yo sentía que estaban como fingiendo, como obligándose a sí mismos a valorar mi trabajo, a decirme que se daban cuenta.

TEMA 25:

- ¿Qué cree que piensan u opinan las demás personas de usted?

(P1)

Unidad de Análisis 193:

Ahora yo pienso que la gente me mira con buenos ojos, sí, la gente se da cuenta de lo mucho que yo he progresado en la vida, “¿cómo lo hace?, ¿cómo lo hizo?, ¿cómo logró hacerlo?”, eso piensan (pausa) creo que me admiran, creo que me encuentran una persona valiente, una persona que va para arriba, feliz, contenta con su vida (pausa) yo me siento contenta y lo expreso a los demás, entonces eso se me nota creo yo (pausa) yo siento que las personas me valoran por lo que soy, siento que reconocen mis cosas malas, pero también mis cosas buenas y me las valoran (pausa) pienso que me quieren aunque tenga mis defectos, mis cosas malas, porque eso negativo que yo pueda tener, para mí no impide que me quieran y que me valoren, todos cometemos errores alguna vez, es algo natural, la gente igual se acerca a mí, porque yo sigo siendo una persona bella, simpática, con defectos y todo, yo sigo siendo la misma persona agradable y cercana, yo eso lo sé y sé también que tengo buenas relaciones con la gente, relaciones bonitas, incluso con mi marido, yo siento que ha mejorado mucho nuestra relación comparado a lo que era antes.

(P2)

Unidad de Análisis 194:

Que soy muy pelusona, muy buena para echar el chiste, muy alegre, siempre me tiran piropos, mis vecinos me dicen, “si no tuvieras ese ánimo que tienes ahora, ya no estarías, no como antes, que apenas hablabas, apenas saludabas”.

(P3)

Unidad de Análisis 195:

Bueno, ahora yo pienso que me ven como una persona fuerte, de hecho la gente me ha dicho que no se explican cómo yo puedo estar así ahora, que cómo yo

pude superar todo lo que me había pasado (pausa) a veces eso sí amanezco con pena, pero es una pena que se ha disipado bastante, se me pasa rápido, antes era mucho más frecuente que yo amaneciera así, mal, pero ahora ya no, antes todo el tiempo me sentía mal, ahora me pasa muy a lo lejos y lo acepto, lo reconozco con tranquilidad, sé que es algo normal y pasajero (pausa) la gente eso me dice, que sienten que yo he avanzado bastante, que estoy superando la pena, el dolor (pausa) yo siento que los demás me estiman mucho (pausa) claro que yo tengo mi punto malo, mis defectos, soy humana, pero así y todo yo me siento una persona buena, de buenos sentimientos por decirle, cariñosa, querida, o sea, yo estoy segura de que a mí la gente me quiere, opinan que soy una mujer fuerte, que tira para arriba, alegre, divertida, les gusta estar conmigo (pausa) siento que más allá de los errores que yo pueda cometer, mi familia me ama, me valora.

(P4)

Unidad de Análisis 196:

A ver, yo creo que hay distintas percepciones, por ejemplo si usted me pregunta por mis amistades, yo siento que ellos creen que soy simpática, buena amiga, conversadora, buena gente, sí, porque siempre vienen a verme a la casa, o yo salgo con mis amigas, lo pasamos bien juntas (pausa) mis hijos yo siento que me encuentran muy buena onda, no soy muy permisiva, pero soy una mamá muy amiga de mis hijos y yo creo que ellos opinan eso, que soy cercana, buena madre, que me preocupa saber cómo están, cómo se sienten, que soy simpática, porque yo con ellos bailo, toco guitarra, me río, canto, me meto a Internet (pausa) creo que mi marido me encuentra la más linda, la más simpática, yo sé que él a mí me ama, lo siento cada vez que estamos juntos (pausa) siento que para la gente en general, si bien tengo mis defectos, mis fallas, me encuentran simpática, cercana, confiable y yo me siento así sabe, una persona confiable, simpática, independiente de que tenga mis caídas.

(P5)

Unidad de Análisis 197:

Pienso que las opiniones de los demás son buenas, son positivas (pausa) por ejemplo en mi campo laboral, yo siento que están muy satisfechos, muy contentos con mi trabajo y la gente que me rodea igual, yo siento que me consideran una persona

inteligente, activa, buena persona, cercana, abierta a los demás, cariñosa, positiva (pausa) yo soy una persona con muchas capacidades para hacer muchas cosas y ayudar a los demás y con respecto a eso, yo sé que si las personas recurren a mí, es porque confían en mi capacidad de ayuda, porque me valoran, porque yo les doy confianza, porque o si no, no me confiarían sus problemas, no se acercarían a mí (pausa) eso pienso yo.

(P6)

Unidad de Análisis 198:

Yo creo que los demás piensan que soy amable, que soy tranquila, que soy hogareña, de familia, preocupada de mi hija y de mi marido (pausa) siento que la opinión que tienen de mí es positiva, es buena, la gente me admira por mi fuerza, les doy confianza también, entonces me respetan, mi marido y mi hija yo siento que me aman mucho (pausa) creo que todos tenemos defectos, nadie es perfecto, somos seres humanos, pero yo creo que el cariño va más allá de eso, es mucho más profundo y yo ahora siento que tengo buenas relaciones con los demás, sí, aunque tenga defectos, días malos, yo me siento muy querida, una bella persona, agradable, amada por mi familia, eso no cambia para mí.

(P7)

Unidad de Análisis 199:

Yo creo que la gente que me rodea piensa que soy una muy buena persona, buena gente, que no le hago daño a nadie, que ayudo mucho a los demás y que doy confianza, porque he podido guiar a personas que han tenido problemas difíciles y que han podido salir adelante gracias a mi ayuda, eso me lo han dicho (pausa) entonces yo creo que me valorizan bien, ya no siento que me hagan a un lado o que me desprecien, no me siento rechazada, al contrario (pausa) reconozco que tengo defectos, soy humana, sé que los demás también los reconocen, pero yo igual me siento valorada, querida, una linda persona, buena onda como se dice, porque todos tenemos defectos, momentos malos, pero la amistad y el amor van mucho más allá de esas cosas pienso yo, entonces los defectos que yo pueda tener, no cambian ese amor, esa amistad, tampoco significan que yo sea un monstruo, sigo siendo la misma persona (pausa) así lo veo yo, eso pienso ahora.

(P8)**Unidad de Análisis 200:**

Yo pienso que los demás opinan que soy una buena persona, porque por ejemplo mis vecinas saben que pueden contar conmigo si necesitan ayuda, si tienen algún problema y lo mismo en el caso de mis familiares, ellos también opinan bien de mí, que soy buena persona, porque saben que pueden contar conmigo si lo necesitan (pausa) tengo mis cosas malas como todo el mundo, pero como le digo, yo ahora me siento muy querida, estimada por los demás (pausa) tengo mis altos y mis bajos, pero yo siento que opinan cosas positivas de mí, le doy una buena impresión a la gente, por cómo soy y yo me siento bien conmigo misma (pausa) sí (alza el tono de voz) eso pienso en estos momentos.

TEMA 26:

- ¿Y también creía esto antes del Taller?

(P1)**Unidad de Análisis 201:**

Antes yo pensaba que los demás me tenían lástima, pensaban “pobrecita esta mujer, siempre con la cara larga”, yo sentía que era aburrida para la gente, que no tenía gracia (pausa) incluso antes de conocer a la persona, yo ya estaba pensando que me tenía lástima, que no quería que yo le hablara, que no quería que yo estuviera ahí, porque era aburrida, poco atractiva, entonces a mí me costaba mucho acercarme a la gente, por eso mismo, porque sentía que me rechazaban (pausa) pensaba que si la gente se acercaba a mí, era sólo por interés, sólo por eso, me entiende, como que me utilizaban para que yo los atendiera, pero nada más, el resto del tiempo yo era un estorbo, mi presencia molestaba a los demás, eso sentía yo, que era una carga (pausa) en el Taller yo aprendí que soy persona y que no tengo que dejar que me pisoteen, pero aprendí también que esos pensamientos míos me hacían daño, me empecé a dar cuenta que en el mundo sí había gente que me quería, que me estimaba mucho, mi familia por ejemplo, mis amigos, la gente que ahí mismo estaba conociendo, empecé a darme cuenta de su cariño, empecé a sentirlo y ya no me da miedo acercarme a las personas, porque sé que voy a ser bien recibida, siento que la

gente me va a acoger por lo que soy, no porque les pueda ser útil en algo, no, me va a acoger por mi esencia, por mi cariño, porque soy entretenida (pausa) ahora yo cultivo mis relaciones, mantengo el contacto, tengo amigas y las veo seguido, las llamo por teléfono, salgo, comparto con la gente, me meto a grupos que da la Municipalidad, con mi familia organizo reuniones, salidas entretenidas, eso me gusta harto.

(P2)

Unidad de Análisis 202:

No, antes creía que los demás no me valoraban, que no me querían, que pensaban cosas malas de mí, que se reían de mí, porque yo era tonta, nadie me soportaba, era fome, aburrida, poca cosa, eso yo lo sentía cuando estaba con mi familia y cada vez que me acercaba a la gente, a cualquier persona, imagínese, aunque no la conociera (pausa) cada vez que iba a empezar una nueva relación, una amistad por ejemplo, o que me acercaba a alguien para preguntarle algo, para hablarle, yo sentía que se iban a reír de mí, que no me iban a aceptar así tal como soy, por eso prefería estar sola, por eso me aislaba, para evitar los desaires de los demás, el rechazo, la risa (pausa) me costaba un mundo relacionarme con la gente, acercarme, mantener las relaciones, hacer que duraran en el tiempo, no, para mí eso era imposible, cómo, si yo era tan fome, tan aburrida (pausa) para mí todos eran pensamientos malos sabe, pensaba incluso en quitarme la vida (baja el tono de voz) (disminuye la velocidad del discurso) yo creo que como que tenía el demonio metido en la cabeza (pausa) pero no, ahora ya no pienso eso, de a poco me fui dando cuenta del cariño de los demás, en mis relaciones yo siento que me encuentran una persona simpática, agradable, chistosa, me doy cuenta de las sonrisas, de los gestos de cariño de la gente, cosas que antes no veía, por eso me acerco a los demás, me integro, me gusta hacer nuevos amigos, porque siento que me van a aceptar ¿me entiende? (interrogación) y yo ahora mantengo mis amistades, no me dejo estar, no me pierdo (pausa) como que ahora espero cosas positivas de la gente (pausa) siempre ando buscando grupos de voluntarios para participar, en algún hospital por ejemplo, sé que lo voy a pasar bien, voy con una mentalidad positiva (alza el tono de voz).

(P3)**Unidad de Análisis 203:**

Hay (alza el tono de voz) antes yo pensaba que los demás, cuando me veían, pensaban “ya viene esa señora aburrida que me va a contar que tiene pena”, o sea, no pensaban cosas muy buenas de mí, me tenían lástima y se alejaban de mí, me rechazaban, yo era tonta, antipática, una molestia, incluso sin conocerme pensaban eso, eso creía yo, esa sensación me daba, por eso me alejaba, me aislaba, me encerraba, no me acercaba a nadie, no me relacionaba, no tenía amigos (pausa) era súper difícil para mí integrarme a los grupos, mantenerme adentro, porque claro, con esos pensamientos yo lo pasaba súper mal, estaba re incómoda (pausa) por eso en esos momentos yo sentía que lo mejor para mí era estar sola.

(P4)**Unidad de Análisis 204:**

No, yo antes me sentía rechazada por toda la gente, sentía que nadie me aceptaba, que la gente estaba conmigo por pena (pausa) yo participo del Hospital de Quillota en el área de Nutrición, es un grupo grande de mujeres y yo cuando llegaba ahí, me sentaba en un lugar así como bien aislada, porque pensaba que todos me rechazaban, que a mí nadie me quería, que me tenían que aceptar sólo porque yo cumplía con mis horarios y con mis responsabilidades, pero yo sentía que nadie me tomaba en cuenta, sentía como que era obligación de ellos incluso dirigirme la palabra, pero sólo porque yo cumplía con lo que tenía que hacer, no por un cuento de que yo fuera simpática, o que ellos estuvieran contentos con los que yo hacía, no, yo era aburrida, sin nada interesante que contar (pausa) ahora en cambio yo pienso distinto, yo soy bien participativa, siento que la gente me considera, me valora, me respeta (alza el tono de voz) y en el fondo siempre ha sido igual, lo que pasa es que antes yo no me daba cuenta, yo no veía eso, porque como le digo, veía todo negativamente, todo mal (pausa) después de que decidí cambiar mi vida completamente, entonces veo las cosas de manera diferente, me doy cuenta que la gente a mí me aprecia, me valora y en ese sentido estoy mucho más integrada al grupo, ya no me aísla, porque no siento rechazo, al contrario, siento cercanía, aprecio, sinceridad (alza el tono de voz) cuando me acerco a los demás, cuando participo en algún grupo, pienso que voy a ser acogida, escuchada, voy a recibir sonrisas de la gente, por eso me mantengo

ahí, ya no me dan ganas de mandar todo al diablo y irme, como antes (pausa) ya no me cuesta acercarme a la gente, al contrario, lo hago con ganas, contenta, porque pienso que me va a ir bien, que voy a ser acogida, valorada, por eso siempre ando buscando grupos como esos del Hospital de Quillota.

(P5)

Unidad de Análisis 205:

No, antes para nada pensaba así, al contrario, antes yo creía que todos opinaban mal de mí, que me rechazaban, me tenían lástima, pensaban que yo no podía ayudar a nadie, que no valía nada, que yo era una molestia (pausa) por eso yo prefería aislarme, estar sola, porque cada vez que me iba a acercar a una persona, esos pensamientos se me venían a la cabeza, que para la otra persona yo no valía nada, que mi presencia lo iba a molestar, que era un desagrado estar conmigo (pausa) así lo sentía yo.

(P6)

Unidad de Análisis 206:

Antes yo pensaba que cansaba a la gente, que los agotaba y que por eso los demás no querían estar conmigo, como que mi presencia los molestaba, entonces cada vez que yo me acercaba a alguien, que conversaba con alguien, yo estaba sintiendo eso, que era como un estorbo, una molestia, que en el fondo nadie quería estar conmigo, ni siquiera mi familia, mi hija, mi marido (baja el tono de voz) (pausa) de gente desconocida sabe que yo también pensaba lo mismo, de gente equis que estaba caminando en la calle, que mi presencia como que los molestaba montones, que les daba lata.

(P7)

Unidad de Análisis 207:

No, antes yo no pensaba así, antes yo sentía como que les exigía mucho a los demás y que por eso a lo mejor los cansaba, eso en cuanto a la relación con mis apoderados y colegas del colegio, pienso que ellos no valoraban lo que yo hacía por el

bien del colegio y de la educación de los alumnos, al contrario, pienso que se sentían sobreexigidos por mí (pausa) y en general en mis relaciones con la gente yo sentía que cansaba a los demás y que al final la gente iba a dejar de hablarme, que no me iban a tomar en cuenta, eso sentía yo, por eso evitaba empezar relaciones (pausa) y no necesitaba conocer mucho a la otra persona para sentir eso, no, eso siempre era lo que yo esperaba al hablar con alguien, que no me iban a aceptar, que los iba a cansar, esa sensación yo tenía (pausa) ahora no pues (alza el tono de voz) ahora pienso que, pese a mis defectos, porque soy humana y no existe la perfección, los demás me valoran, me sienten cercana, cariñosa, por eso hoy me acerco a la gente, por eso ando en la cabeza con la idea de participar en algunos grupos que da la Municipalidad, cuando tenga tiempo yo lo quiero hacer, sé que me voy a sentir bien ahí y quiero retomar además los grupos que ya tenía (pausa) sí, ahora yo me relaciono sin miedo con la gente, porque me di cuenta que a mí sí me pueden querer, que yo sí puedo agradar a los demás, me empecé a dar cuenta del calor de la gente, de su cariño.

(P8)

Unidad de Análisis 208:

Antes yo me sentía como fuera del mundo, entonces para mí era mejor estar sola, aislarme de los demás, porque yo no me sentía aceptada, al contrario, creía que la gente opinaba cosas malas de mí, no sentía cariño, no sentía apoyo, sentía rechazo, que la gente era muy descortés conmigo, entonces por mucho que me dieran ganas de conversar, de acercarme a alguien, yo no podía, para mí era re complicado hablar con la gente, porque pensaba que a mí nadie me iba a acoger, al contrario, la gente iba a alejarse de mí, me iba a desechar rápidamente, porque yo era la que estaba llena de problemas, yo era la que nunca tenía algo bueno que contar, por eso yo pensaba que no podía mantener ninguna relación con nadie, no, porque todas se iban a terminar rápido, así lo sentía yo (pausa) ahora no, para nada, fíjese que ahora incluso voy a participar en el grupo de adultos mayores de mi Junta de Vecinos, cosa que antes era impensable para mí (pausa) ahora me llama mucho la atención participar en esos grupos sabe, porque siento que la gente me va a valorar, que puedo hacer buenos amigos ahí, me voy a entretener, eso lo tengo claro (alza el tono de voz).

TEMA 27:

- ¿Ha hecho o está haciendo cosas nuevas? ¿Qué cosas, por ejemplo?

- ¿Cómo lo ha pasado haciendo estas cosas?

Si la respuesta es negativa:

- ¿Y por qué cree que no está haciendo cosas nuevas?

(P1)**Unidad de Análisis 209:**

Estoy trabajando, me gusta, me mantiene activa (pausa) ahora estoy de comerciante, en un momento había pensado en dejar eso, pero decidí que no, porque yo voy a salir adelante, mi meta es como (pausa) como distraerme (pausa) yo le vendo a personas, lo paso muy bien haciendo esas cosas, me siento con muchas ganas de hacerlo, súper motivada, me siento feliz haciendo estas cosas porque me llenan, me siento satisfecha (alza el tono de voz) además vivo pendiente de hacer obras de caridad, porque me gusta más dar que recibir (pausa) y estaba pensando en re inscribirme en un Taller del que me retiré, el “Nuevo Renacer”, que con un grupo de señoras fundamos, tengo la necesidad de volver.

(P2)**Unidad de Análisis 210:**

Estoy tejiéndole a la suegra de un hijo mío un chaleco (pausa) en esas cosas yo me entretengo, me gusta hacerle adornos a los tubos fluorescentes, les saco todo lo blanco y les dibujo flores adentro, los pongo en la muralla, arreglo la casa bonita (pausa) eso es algo nuevo para mí, porque antes había dejado de hacerlo, no lo hice más (pausa) ahora me siento con ganas de hacer estas cosas, me motivan harto, me siento bien haciéndolo, me siento activa y es lo que me gusta hacer, me entretengo.

(P3)**Unidad de Análisis 211:**

Ahora estoy cuidando a una nieta, mientras mi hijo y mi nuera trabajan (pausa) eso es algo nuevo para mí, me gusta, es una bebida preciosa, me encanta estar con ella (pausa) además he retomado lo que en un tiempo hacía bien, pero que por el período que pasé, ese callejón oscuro que le contaba antes, dejé de hacer, en esa etapa yo no hacía nada (baja el tono de voz) (pausa) ahora volví a retomar estas cosas y me ha resultado muy bien (pausa) me siento con ganas de hacerlas, súper motivada (pausa) por ejemplo hace 10 años que yo soy la presidenta de la Junta de Vecinos de mi población, la gente ha tenido mucha comprensión conmigo por aguantarme, porque me vieron en la etapa mala, cuando yo los dejé botados y ahora están viendo que estoy subiendo, que me estoy sintiendo mejor y esa es una de las cosas que estoy retomando, entonces yo me siento bien, porque me gusta hacer eso, me siento activa, plena (pausa) y pienso que la gente está contenta que yo esté haciendo estas cosas de nuevo, sí, porque yo soy bien responsable, organizada, entonces lo hago bien.

(P4)**Unidad de Análisis 212:**

Sí, leyendo hartos (alza el tono de voz) estoy haciendo hartas cosas nuevas, por ejemplo algo que nunca había hecho antes es salir a vitrinear, a mí me cargaba andar vitrineando, encontraba que era una pérdida de tiempo, ahora en cambio lo hago seguido y me entretengo hartos (pausa) me meto a Internet, mis hijos me enseñan a buscar cosas, a bajar música y ahí yo me entretengo hartos (pausa) también me metí en un curso donde nos enseñan a hacer manualidades, las manualidades siempre me han motivado hartos, las disfruto, lo paso bien haciendo eso (pausa) también estoy por empezar un negocio en mi casa, un bazar (pausa) yo trabajo, soy artesana, hago plumeros, pero con mi Depresión dejé de hacer eso, en realidad igual lo hacía, pero me sentía obligada, amargada, ahora lo retomé y con hartas ganas (alza el tono de voz) (pausa) estoy haciendo varias cosas nuevas y que me motivan, me llenan completamente, me siento feliz haciéndolo, satisfecha con lo que hago, tranquila, pero no me aburro, o sea, yo siempre ando buscando oportunidades para seguir surgiendo y me atrevo a hacerlo porque confío en mis capacidades, tomo cada proyecto como un

desafío y lo hago realidad, no me asusta cuando por ejemplo me equivoco, no, yo sigo adelante, insisto en poder hacerlo porque sé que lo puedo lograr, no caigo derrotada, soy bien perseverante para mis cosas (pausa) yo antes por decirle jamás iba a la casa de mis amigas, ahora sí, ahora me he dado el tiempo y el espacio para ir a conversar con ellas y salir de la rutina diaria, eso me tiene bien contenta (pausa) ¿y sabe algo? (interrogación) yo sé que estas cosas que le digo las logré con mi propio ñeque como se dice, con mi propia fuerza y empuje yo he logrado salir del hoyo de la Depresión (pausa) el Taller a mí me ayudó harto, eso no se lo niego y seguro voy a necesitar ayuda de nuevo y de nuevo la voy a pedir, sin duda, pero yo desde un principio sabía que recuperarme dependía de mí, sí (alza el tono de voz) o sea, yo sabía que tenía que poner el 100% de mi parte para cambiar, para mejorar, para tirar para arriba y así lo he hecho, nadie lo hizo por mí y continúo progresando en la vida, me siento exitosa, satisfecha, conforme con mis logros (alza el tono de voz).

(P5)

Unidad de Análisis 213:

Aparte de lo que hacía antes y que ahora retomé, yo creo que todo lo que hago ahora es nuevo (ríe) (pausa) sí, porque antes si yo salía, salía con mi pareja no más, si no simplemente no salía, por inseguridad o por miedo a que alguien me faltara el respeto, que se burlaran de mí, cosas así (pausa) ahora salgo donde yo quiero, comparto con mucha gente, tomo mis propias decisiones, viajo (pausa) cosas que antes yo no hacía, por ejemplo viajar, yo este verano viajé casi todo el verano, cosa que no hacía desde hace muchos años, irme a pasar un festivo largo con mi mamá, yo no lo hacía hace muchos años, ahora lo hice y he ido bien seguido a estar con ella (pausa) entonces he hecho hartas cosas que son totalmente nuevas para mí, cosas que me motivan, que me entretienen, yo disfruto harto con todo eso (ríe) (pausa) estoy participando en un Centro de Madres, hice un curso de manipuladora de alimentos, también hice un curso de repostería (pausa) voy a Viña y veo películas en el cine, me junto con mis amigas, organizamos paseos y salimos a entretenernos por ahí (pausa) me siento con muchas ganas de hacer todo esto, muy motivada y con hartas ganas de que se presenten nuevas oportunidades para mí, porque lo que pasa es que ahora sí me siento capaz de hacer muchas cosas, a lo mejor tarde aprendí a valorarme y a quererme a mí misma, a pensar que sí soy capaz (alza el tono de voz) porque antes tenía un trabajo y a cada rato pensaba “si me echan, qué va a ser de mí”, o sea, en todo momento tenía el temor de que me echaran, de que me rechazaran, porque yo

sólo tenía cosas malas, siempre cometía errores (pausa) ahora no, ahora yo sé que la gente confía en mí, por eso las oportunidades que he tenido, las he ido tomando sin miedo y me ha ido re bien oiga (pausa) y sabe que yo misma me busco las oportunidades, no me llegan a la casa, yo misma las salgo a buscar, siento que así funcionan las cosas, siendo activa, siendo persistente con lo que me propongo (pausa) y quiero seguir así (alza el tono de voz) para delante, seguir avanzando, haciendo cada cosa que me gusta, que me motiva.

(P6)

Unidad de Análisis 214:

Algo nuevo en mi vida es el bebé que viene en camino y a propósito de eso, con mi marido estamos pensando en cuándo nos va salir la casa nueva (pausa) eso me tiene bien contenta (alza el tono de voz) creo que con la casa nueva mi felicidad va a ser mayor, mi hija va a estar en otro ambiente, porque a pesar de que el lugar en donde estamos es lindo, es un fundo grande y nos llevamos bien con los patrones, yo pienso que nos hace mal, a mi hija especialmente, porque no tiene amiguitos para jugar y ella es bien sociable, entonces sufre harto por eso (pausa) entonces estoy feliz con estas cosas nuevas que se vienen en mi vida, mi bebé que ya va a nacer, la casa nueva que vamos a tener y que vamos a relacionarnos con más gente, porque yo también soy bien sociable, me gusta estar con gente (pausa) también estoy pensando en estudiar algo, que sea algo corto, secretariado puede ser, o hacer algún curso de algo (pausa) mi marido me apoya y yo estoy súper motivada con eso, contenta (alza el tono de voz).

(P7)

Unidad de Análisis 215:

Por ahora estoy cuidando a mi nieta, porque como mi hijo es de la Aviación, lo enviaron a Estados Unidos, entonces como a mi nuera se le murió su madre, ella ha tenido que apegarse a nosotros para el cuidado de la niña, por eso no he podido ir al gimnasio y a los grupos del adulto mayor y ayuda al minusválido, aunque ellos me han dicho que lleve a la niña, yo no he querido hacerlo (pausa) pero sabe que yo no me siento mal por eso, para nada, porque en la casa hago hartas cosas, me mantengo activa, mientras la niña ve monitos en la tele, yo hago mis cosas al lado de ella,

además la gente de los grupos va a mi casa a visitarme, o yo los visito a ellos, entonces no he perdido el contacto (pausa) de todas maneras voy a continuar asistiendo a esos grupos cuando disponga del tiempo necesario, sí, porque me gusta mucho ir allá, me motiva harto, ahí comparto con harta gente, se preparan onces, compartimos todos tomando onces, hacemos actividades de manualidades y nos enseñamos mutuamente, es rico ir a ese grupo, a mí me gusta, me siento muy grata cuando voy para allá, por eso siempre busco avisos de grupos que se abren para inscribirme y participar, me gusta eso (alza el tono de voz).

(P8)

Unidad de Análisis 216:

Me he dedicado más a mis plantas, me encanta hacer jardín, me gusta harto, me entretengo, me es súper agradable hacer eso, sabe, siento que me relaja (pausa) eso yo lo había dejado de hacer (pausa) antes estaba tan triste, que apenas salía de mi casa, entonces dejé de hacer esas cosas (pausa) también me inscribí en la Junta de Vecinos para participar en el grupo de la tercera edad, cosa que también me motiva, hace tiempo que tenía ganas de hacerlo (pausa) esa es una de las cosas nuevas que he hecho y me siento bien motivada fíjese, porque haciendo estas cosas salgo de la rutina de la casa, porque aunque tenga mis años, creo que siempre hay algo nuevo que aprender, entonces yo soy bien busquilla, me informo de los talleres que da la municipalidad y siempre que pueda participo feliz (pausa) a mí me gusta tejer, me gusta pintar, eso lo he aprendido en los Centros de Madres a los que he ido (pausa) me siento totalmente capaz de aprender cosas nuevas y me gusta (alza el tono de voz) por eso cada oportunidad que se me presenta, yo la tomo, me integro a los cursos entretenidos que se dan por acá, me gusta compartir con la gente y quedo bien satisfecha con lo que hago (pausa) todo lo que aprendo se lo enseño a la única nieta mujer que tengo, a ella le he enseñado a cocinar todo tipo de cosas, nos entretenemos harto las dos.

TEMA 28:

- Antes de participar en el Taller ¿Qué actividades hacía usted? ¿Hacía cosas nuevas?

(P1)**Unidad de Análisis 217:**

Antes del Taller yo estaba ahí, ahí, parada (pausa) no hacía cosas para mí, no pensaba en mí, estaba detenida, como paralizada en un mundo donde nada me motivaba, no tenía la fuerza para hacer cosas en verdad, como que perdí mi vida, estaba llena de problemas, llena de dificultades (baja el tono de voz) (disminuye la velocidad del discurso).

(P2)**Unidad de Análisis 218:**

No, antes del Taller yo no hacía nada en mi vida (baja el tono de voz) no tenía ganas de nada, porque sentía que no valía la pena, porque para mí todo eran desgracias, el mundo era malo, la gente no me quería, yo no me sentía capaz de hacer nada bien, entonces no valía la pena hacer nada, me entiende, para qué, no habían motivaciones, no habían ganas, no tenía fuerzas, no tenía vida (pausa) dejé de hacer muchas cosas que antes me gustaban harto, como que les perdí el gusto, al final terminé haciendo nada, encerrada en mi tristeza, perdí mis amistades (pausa) estaba como estancada sabe, sin ánimos, sin vida.

(P3)**Unidad de Análisis 219:**

No, antes del Taller yo no hacía nada, absolutamente nada (baja el tono de voz) (disminuye la velocidad del discurso) yo estaba en un momento muy malo, sentía que me pasaban puras tragedias, una tras otra, entonces no tenía ganas de hacer cosas, estaba desmotivada, no quería salir de la casa, para mí el mundo era terrible y eso no iba a cambiar (pausa) me aislé del mundo, de la gente, no hablaba con nadie,

dejé de hacer lo que siempre hacía, cosas que antes me entretenían perdieron su brillo, o sea, como que ya no me llamaban la atención, me entiendo, dejé mis actividades, me encerré en mí misma, me estancué totalmente, como que mi vida se detuvo, mi fuerza se fue y ahí me quedé, paralizada.

(P4)

Unidad de Análisis 220:

Yo antes no hacía nada, yo vegetaba, por mucho que se me presentaran oportunidades, proyectos por hacer, no, yo no hacía nada, me quedaba ahí no más, estancada, quieta (pausa) o sea, la gente igual iba para mi casa, iban a conversar, pero yo dejé de relacionarme con ellos, perdí muchas amistades por eso, porque estaba todo el tiempo encerrada en mi pieza, sin ganas de nada, sin conversar, sin relacionarme con los demás, con mi pena profunda, pensando que todo era malo, que mi vida era horrible, como que perdí toda la fuerza, toda la energía, me quedé haciendo nada y sin ánimos para nada.

(P5)

Unidad de Análisis 221:

Como le digo, antes yo no hacía nada nuevo, era sólo ir al trabajo y encerrarme en mi casa, esa era mi vida (pausa) yo tenía miedo del mundo, de la gente, miedo al rechazo (pausa) no, yo prefería aislarme de los demás, vivir sola siempre, no apegarme a nadie ni a nada.

(P6)

Unidad de Análisis 222:

Antes no tenía nada nuevo en mi vida, nada que me diera esperanzas ni que me motivara, que me diera fuerza, no (pausa) yo no salía a ninguna parte, estaba encerrada de lunes a viernes, siempre en la casa, no me daban ganas de salir (pausa) no vivía nada nuevo y tampoco tenía ganas de vivirlo, porque no tenía esperanzas de la vida, mi destino era negro, siempre de mal en peor y eso no iba a cambiar, así lo veía yo (baja le tono de voz) tenía el peso del mundo sobre mis hombros (pausa) yo

no pensaba nada positivo, ni de mí ni de los demás, pensaba siempre en el fracaso, en la pena, en la soledad (pausa) estaba totalmente estancada, parada, muerta.

(P7)

Unidad de Análisis 223:

Antes yo no hacía nada, mi vida estaba prácticamente vacía, excepto que yo asistía, aunque rara vez, a las actividades que hacía un grupo de ahora ex apoderadas mías, muy jóvenes, casi adolescentes (pausa) pero eso yo lo hacía muy rara vez, casi nunca, porque la mayor parte del tiempo prefería quedarme en la casa, prefería estar sola, porque no tenía ánimo de ver gente, no tenía las ganas o la fuerza que ahora tengo, no, yo ahí no hacía nada nuevo, abandoné casi todas las actividades que antes hacía, porque como que ya no me llamaban la atención, además que yo pensaba que lo iba a pasar muy mal, porque la gente iba a ser desagradable conmigo, porque yo vivía en un mundo donde todo era malo, donde todo era negativo, entonces según yo, lo más seguro era que lo pasara pésimo.

(P8)

Unidad de Análisis 224:

Mire, antes la verdad es que yo no hacía cosas nuevas, todo para la casa, siempre estaba en mi casa y no tenía ánimos para hacer nada más, dejé de asistir a los Centros de Madres, porque no me sentía motivada para hacer ese tipo de cosas, estaba en la casa no más, cuidando a mi pareja (pausa) en esos momentos no tenía motivaciones para hacer la cosas que ahora hago, o que ahora retomé, porque para mí el mundo era espantoso, todo era negativo, todo era malo, la gente, yo misma, todo, las cosas siempre me iban a salir mal, iba a fracasar en todo, entonces para qué salir, para qué hacer cosas, yo ya no tenía la fuerza (pausa) no, yo no tenía ganas, estaba como muerta en vida sabe, mi vida se estancó en todos los sentidos.

TEMA 29:

- Frente a las tareas cotidianas, las actividades que usted hace en forma diaria en su casa ¿Siente ganas de hacerlas?

(P1)

Unidad de Análisis 225:

A pesar de todas las enfermedades que yo tengo, me dan hartos deseos de hacer muchas cosas, ganas, porque mi casa es muy grande, entonces hay harto trabajo, pero me gusta hacerlo, me gusta sentir mi casa limpia y ordenadita, entonces lo hago con ganas, con gusto, yo lo disfruto (alza el tono de voz) y me esmero en que las cosas me queden bien, que me quede limpio, ordenado, bonito, eso a mí me gusta, lo encuentro agradable, me siento bien cuando lo hago, cuando llego a mi casa y la encuentro así, bonita (pausa) pero cuando estoy cansada, me acuesto y me duermo, escucho mi cuerpo y me doy el tiempo que necesito para descansar, no soy bruta, no me sobreexigo, porque sé que eso me hace mal.

(P2)

Unidad de Análisis 226:

Sí, sí me dan ganas de hacerlas, pero hay días en que digo “ha, estoy cansada, así que hoy no voy a hacer aseo”, sé cuando mi cuerpo necesita descansar y me doy el tiempo para eso, lo mismo cuando quiero salir, divertirme, pasear, tomar un helado, copuchar con las amigas, no me privo de eso, me doy espacios para mí también (pausa) soy súper buena para hacer jardín, limpio el patio (pausa) a mí me gusta mucho la limpieza, así que en general siempre tengo ganas de hacer el aseo en mi casa y lo hago con gusto, lo paso bien haciéndolo, lo disfruto, soy cuidadosa, no lo hago al lote (pausa) y así también crié a mis hijos.

(P3)**Unidad de Análisis 227:**

Sí me dan ganas, pero hay días en que amanezco que no quiero hacer nada y me quedo acostada hasta más tarde (pausa) pero eso es como ya más distante, o sea, me pasa pocas veces, no tan seguido como antes (pausa) la mayor parte del tiempo amanezco con ganas de hacer las cosas y las hago con gusto, porque me encanta ver mi casa limpia, me gusta, me siento bien (pausa) pero cuando no tengo ganas, no lo hago no más y digo, “ya, mañana las haré”, no me amargo por eso, no me estreso, al otro día hago las cosas que tengo pendientes relajada, con calma, porque sé que siempre hay tiempo para hacerlo.

(P4)**Unidad de Análisis 228:**

Sí, por supuesto (alza el tono de voz) a mí me dan hartas ganas de hacer las cosas, de limpiar mi casa, de arreglarla bonita, de cocinar cosas ricas, no sé (pausa) pero me gusta que las cosas estén bien en la casa, limpias, ordenadas, entonces yo lo disfruto, lo hago con ganas, con energía y me fijo que me quede bien, que me quede bonito, soy bien detallista, pero si por a, b o c motivo no alcanzo a hacer algo, no me urjo, eso ya no es un problema para mí, porque sé que mañana puedo terminar (pausa) yo trabajo relajada, en paz.

(P5)**Unidad de Análisis 229:**

Sí, me siento muy motivada para hacer las cosas cotidianas (alza el tono de voz) (pausa) yo soy una persona de pocos recursos, entonces mi casa es pequeña, pero me gusta mantenerla siempre bonita, me encanta que siempre esté olorosa (pausa) entonces si por ejemplo llego tarde del trabajo y tengo que lavar, yo lavo y dejo todo impecable para el otro día, hago aseo en la noche o al otro día me levanto temprano a hacer el aseo, eso no me molesta, al contrario, me gusta, me agrada, me siento bien haciéndolo (pausa) aunque mi casa es chica, yo me demoro mucho en hacer el aseo, porque soy muy minuciosa, me gusta mover todo, limpiar cada rincón para

que la casa quede limpia, como a mí me gusta (pausa) tengo muchas plantas, porque como que mis plantas son mis compañeras, yo las quiero mucho, después, en la tarde, salgo con mis amigas a vitrinear, no me quedo encerrada en la casa, me doy mis tiempos de entretenición, porque para mí eso es muy necesario, divertirse, gozar de la vida, con eso no transo, primero estoy yo y después la casa (alza el tono de voz) por eso siempre me doy esos espacios, ese tiempo de recreo y si necesito descansar, descanso, no me sobreexigo (pausa) pero a mí me gusta ver la casa limpia, ordenadita, entonces me dan ganas de hacer muchas cosas, incluso me siento hasta más joven (alza el tono de voz) (pausa) ahora mis amigas me dicen, porque antes yo ni siquiera tenía amigas, ellas me dicen, “yo no sé qué haces tú para estar tan bien, te ves más joven, estás bonita” (ríe) eso me pone muy contenta, optimista.

(P6)

Unidad de Análisis 230:

Las siento como parte de la vida diaria (pausa) a mí no me gusta tener la casa sucia, entonces un día hago el aseo para dos días y al otro día cocino para dos días y así me llevo, con una sola cosa, almuerzo o aseo (pausa) yo soy bien relajada para hacer las cosas, no me complico si no puedo hacerlo todo al tiro, no me presiono por hacerlo todo de una vez y perfecto, para nada, voy a mi propio ritmo, siempre hay tiempo, entonces para qué estresarme ¿cierto? (interrogación) (pausa) pero en general soy bien rápida, a las doce ya tengo todo listo (pausa) cuando llega mi hija almorzamos y en la tarde no hago nada más, me relajo, nos acostamos con mi hija y miramos tele, nos entretenemos juntas (pausa) pero no me molesta hacer las cosas de la casa, al contrario, me gusta trabajar, si no las hiciera me sentiría mal, sucia, floja y yo no soy así (pausa) lo paso bien, me gusta la limpieza (alza el tono de voz).

(P7)

Unidad de Análisis 231:

La mayoría de las veces sí me dan ganas de hacer las cosas de la casa y las hago con gusto, pero si me siento mal, si me siento cansada y quiero parar, entonces me acuesto, descanso lo necesario y después sigo, no me mato haciendo aseo (pausa) si quiero ver un programa en la tele o salir con una amiga, yo lo hago, no me limito con eso porque me gusta salir, entretenerme (pausa) en general trabajamos

todos juntos en la casa, así nos desocupamos más rápido y nadie se queda con todo el trabajo solo.

(P8)

Unidad de Análisis 232:

Sí, incluso cuando tenía que atender a mi pareja, a pesar de lo mal que lo estaba pasando, yo igual hacía las cosas de la casa, cocinaba, lavaba, hacía aseo, qué se yo.

TEMA 30:

- ¿Y esto también era así antes de participar en el Taller?

(P1)

Unidad de Análisis 233:

Mire, antes del Taller yo igual hacía las cosas de la casa, sin ánimos, sin motivación, pero las hacía por obligación, no sé, era parte de mi rutina de todos los días, como algo automático, yo ni lo pensaba, lo hacía no más, sin descanso (pausa) pero sabe que en el fondo en el fondo (alza el tono de voz) yo lo hacía porque sentía que así le daba el gusto a los demás, sentía que así mi familia me podía dar cariño, podían considerarme, darse cuenta de que yo estaba ahí, tenía la ilusión de que mi marido tal vez pudiera verme, pudiera respetarme (baja el tono de voz) (pausa) pero yo no lo disfrutaba para nada, lo hacía por obligación, entonces lo hacía de mala gana, amargada, molesta (pausa) lo sentía como un bulto grande sobre mí, algo que tenía que hacer sí o sí, pero que no me gustaba y yo no descansaba, por mucho que estuviera cansada, que ya no pudiera más, yo seguía igual, como una máquina, sin descanso, sin pausa.

(P2)**Unidad de Análisis 234:**

Antes no (pausa) antes no me daban ganas de hacer nada, no limpiaba, no hacía casi nada en la casa, no tenía ánimos de nada.

(P3)**Unidad de Análisis 235:**

Antes del Taller yo no hacía nada en la casa, no me daban ganas, no tenía ánimo, el dolor, la pena, la tristeza, eran muy demasiado fuertes, entonces no, no podía (baja el tono de voz) (pausa) pensaba que todo lo que hiciera iba a resultarme mal, que iba a quedar peor, no importaba lo mucho que me esforzara, las cosas de la casa iban a empeorar (pausa) lo mismo para cuando pensaba en salir a algún lado, decía, “no, si voy, capaz que hable de mala manera y todo va a resultarme mal, me van a rechazar, me van a echar” y para eso mejor no lo hacía, no iba (pausa) y al otro día pensaba lo mismo y después lo mismo al siguiente día (pausa) entonces eso era lo que me estancaba, el pensamiento negativo era súper fuerte, el miedo a que las cosas me resultaran mal, a que dejara un desastre en la casa o el miedo a que me rechazaran, a que no me quisieran ahí.

(P4)**Unidad de Análisis 236:**

Antes llegó un momento en que mi casa estaba hecha un caos, pero a mí me daba exactamente lo mismo (pausa) yo me levantaba en la mañana y las pocas cosas que hacía, las hacía como por inercia, no tenía ánimos de nada y por ejemplo si la cocina estaba toda sucia, a mí me daba lo mismo, o sea, las cosas podían estar patas para arriba y yo no hacía nada, no me motivaba, simplemente no me daban ganas de hacerlo, no me importaba si estaba la suciedad misma en mi casa (pausa) lo valioso de este cuento, es que mi marido a mí jamás me reprochó nada, nunca (pausa) pero yo ahora no, o sea, yo ahora entro a mi cocina y digo “esto tiene que brillar, tiene que estar limpio, ordenado”, porque a mí me gusta la limpieza, me siento bien con mi casa

limpia, pero como le digo, yo no soy amargada, no ando estresada por la vida, entonces no me achaco si no alcanzo, o sea, si no puedo hacer algo, ahí digo “ya, después lo limpiaré” (pausa) ahora yo no me hago problemas, no me amargo por detalles, ando relajada, contenta.

(P5)

Unidad de Análisis 237:

No, antes yo no sentía deseos de hacer nada, no tenía ánimos de nada, estaba todo el tiempo triste, con una tristeza muy profunda, entonces pasaban semanas y yo con suerte estiraba mi cama y eso ya era mucho, por decirle yo me levantaba, llegaba a la puerta de mi casa, me devolvía y me acostaba, no salía de la casa (pausa) cualquier cosa que yo hiciera, para mí iba a ser un fracaso, yo no me la iba a poder, no era capaz de hacer la cosas bien, entonces no hacía nada, nada (baja el tono de voz).

(P6)

Unidad de Análisis 238:

No (alza el tono de voz) antes no, o sea, yo igual antes hacía las cosas de la casa, pero andaba con la cara larga, siempre amargada, triste, de mal humor, lo hacía por obligación, por costumbre (pausa) yo ahora estoy mucha más relajada, antes me urgía por hacer las cosas perfecto, era como tonta para sacar brillo, lustrar muebles, trapear pisos, pero lo hacía de mala manera, enojada, amargada (pausa) ahora no siempre hago aseo, mantengo ordenado y así me quedo bien (pausa) antes no, antes todos los días tenía que hacer el aseo, era parte de mi rutina, pero lo hacía sin ganas, desmotivada, triste, lo hacía para que los demás estuvieran a gusto, para que me lo reconocieran como algo bueno que yo hacía, me entiende usted, para que los demás estuvieran bien conmigo, para que me vieran que yo existía, que yo valía, que yo servía de algo y yo me descuidé mucho, no me arreglaba, andaba desordenada, deslavada, amargada y no descansaba, aunque estuviera muy cansada, yo seguía trabajando igual (pausa) yo creo que esto me pasaba por mis penas, por mis recuerdos del pasado (pausa) ahora que estoy bien, ahora que me siento bien conmigo misma, hago las cosas más relajada, con ganas y si no sacudo, no sacudo no más, pero no me urjo y siempre me preocupo de mi arreglo personal (alza el tono de voz) me gusta estar bien conmigo misma, sentirme y verme bonita.

(P7)

Unidad de Análisis 239:

Para mí era un problema tener que hacer las cosas de la casa, no tenía ánimo para nada, además que no tenía nadie que me ayudara, tampoco teníamos nana (pausa) yo llegaba muy cansada del trabajo y muy bajoneada también, porque como le contaba antes, yo no lo pasaba nada de bien en mi trabajo, entonces claro, no tenía ánimo de hacer nada, pero así y todo igual hacía las cosas de la casa, cansada, desanimada, pero igual lo hacía, porque estaba acostumbrada, no sé, era casi como algo mecánico para mí, una cosa de todos días, una obligación (pausa) y sabe que yo sentía que así quedaba bien con los demás, sentía que si lo hacía, entonces no me reprochaban, a lo mejor podía recibir una palabra de cariño, los demás se podían dar cuenta de que yo estaba ahí, presente (pausa) imagínese que incluso a veces cuando estaba súper agotada, cansada por el trabajo, agobiada con los problemas, yo lo hacía igual, me ponía a cocinar lo que me pidieran, no me cuidaba para nada a mí misma, al contrario, me pasaba a llevar, no respetaba mis horarios de descanso, no me preocupaba de mi salud y después, claro, el cuerpo y la cabeza me pasó la cuenta (pausa) ya no di más, fue demasiado el agotamiento.

(P8)

Unidad de Análisis 240:

Sí, siempre he sido igual, nunca he dejado las cosas de la casa sin hacer.

TEMA 31:

- ¿Tiene planes para el futuro?
- ¿Y cuáles son estos planes, por ejemplo? ¿Cómo piensa concretarlos?

Si la respuesta es negativa:

- ¿Y qué cree que está pasando que no tiene planes para el futuro?

(P1)

Unidad de Análisis 241:

Como en el corto plazo, pienso vivir como estoy viviendo en la actualidad, tranquila, contenta conmigo misma, bien, con buena salud, física y mental, por eso me cuido, me relajo, me doy cariño, descanso cuando lo necesito (pausa) quiero seguir en lo mío, trabajando, hacer cursos para aprender más, para perfeccionarme (pausa) quiero concretar eso el próximo año, para eso estoy ahorrando plata (pausa) pero sabe que mi principal plan a futuro, es que se arregle el problema de mi hija, que ella esté bien (pausa) y yo estoy dispuesta a ayudarla en lo que pueda (pausa) ella está viendo la posibilidad de asistir a una terapia familiar (pausa) yo les he dicho a todos mis hijos, que cuando yo parta de este mundo, quiero verlos a todos bien, unidos, contentos, felices, realizados (pausa) y yo por mi parte quiero avanzar, seguir avanzando, seguir para arriba, por eso me planifico para el futuro y sé que soy capaz de hacerlo, lograr lo que me propongo, tengo harta energía, me siento súper motivada, con vitalidad, con fuerza para hacer las cosas (pausa) cada día hago algo para que mis sueños se vayan cumpliendo, soy constante, soy busquilla también, siempre me busco cosas nuevas para hacer (pausa) tengo claro lo que tengo que hacer para avanzar y hasta hoy me ha resultado muy bien (alza el tono de voz) (pausa) yo ya no quiero volver a lo mismo, volver a como estaba antes, al estancamiento de antes, sé que eso me hace mal.

(P2)**Unidad de Análisis 242:**

El proyecto que tengo es vender la casa y comprarme una más chiquitita, porque la casa que tengo ahora es muy demasiado grande (pausa) puse un aviso en el diario y un cartel en la casa y ya han venido varias personas a verla, así que yo creo que pronto la voy a vender para comprarme mi casita más chica (pausa) en mi vida lo único que me molesta es la actitud de mi nuera con mi nieto, que es mi vida, como que ella no se preocupa mucho de él (pausa) pero a pesar de eso, yo ahora soy feliz en mi vida, me siento feliz, si quiero escuchar música, pongo música, si quiero ver tele, veo tele, si no, apago todo y me voy al jardín y ahí tengo de todo para hacer y mis perros me acompañan (pausa) yo tengo mucha energía ahora, no me siento vieja fíjese, siento como que estoy más joven (pausa) lo otro que tengo en mente, es hacer un testamento para que cuando yo ya no esté, no hayan problemas entre mis hijos, tengo tres hijos hombres, entonces para que cada uno tenga la parte que le corresponde, he hecho averiguaciones sobre cómo hacerlo y ya el mes que viene lo voy a concretar.

(P3)**Unidad de Análisis 243:**

Sí pues, yo quiero estar mejor todavía (alza el tono de voz) mejor de lo que ahora estoy, seguir avanzando y me siento re motivada para eso, con hartas ganas, con energía (alza el tono de voz) (pausa) lo primero es que yo quiero estar bien, estoy queriéndome mucho, me preocupo de mi salud, de alimentarme con lo que me tengo que alimentar, de ir al médico a controlarme, de mantenerme activa mental y físicamente (pausa) quiero estar bien, vivir hartos años más (pausa) ese es mi plan para el futuro más importante y siento que lo estoy logrando, averiguo de talleres para ir y participar, me integro y lo paso bien, hago ejercicio físicos, me relaciono con la gente, salgo, me río, disfruto de la vida.

(P4)**Unidad de Análisis 244:**

Sí, armar mi negocio es un plan que tengo (pausa) el curso que quiero hacer de Prodemo, que es una agrupación para la mujer, también es uno de mis planes a futuro (pausa) además quiero inscribirme en otros cursos para aprender otras cosas, quiero especializarme en pintura en género y en tejido a crochet (pausa) quiero aprender a manejar (pausa) yo hago clases, entonces quiero pesquisar más niños para enseñarles (pausa) o sea, tengo como hartos proyectos en mi cabeza, quiero hacer hartas cosas, pero las voy a ir concretando de a poco, con calma, con tiempo, cada día voy avanzando un poquito y me sé capaz de hacerlo, me siento segura, confiada, soy una mujer joven, con mucha vitalidad todavía, estoy motivada, tengo varios intereses, varios planes en mi cabeza y siento que tengo la energía y la juventud suficientes para hacerlo (pausa) quiero arreglar mi casa y para eso estoy postulando a un programa de arreglo de casa (pausa) en el fondo quiero continuar con esta nueva vida, seguir tirando para arriba, progresando, tener una vida muy feliz, feliz, porque yo soy feliz ahora, me siento bien conmigo misma y con las cosas que he logrado (alza el tono de voz) (pausa) los otros planes lindos que tengo, es que quiero ver a mis dos hijos titulados, uno está estudiando Ingeniería Civil y la otra está estudiando Matemáticas (pausa) y más adelante quiero ver nietos, que mis hijos armen sus vidas, que formen su propio hogar (pausa) esos son mis proyectos de vida.

(P5)**Unidad de Análisis 245:**

A ver, sí, en estos momentos estoy muy inquieta, me siento renovada, con ganas de hacer hartas cosas, con ganas de vivir, me siento con harta energía, motivada, con ánimo (pausa) me gustaría en la parte sentimental, tener una pareja, vivir con alguien, porque ahora vivo sola, entonces pienso que de aquí a unos cinco años más, así me planifico, encontrar una buena pareja, una buena relación con mucho cariño, con respeto (pausa) y ojala seguir trabajando, mantenerme activa, seguir cumpliendo mis metas en el trabajo, avanzando, aprendiendo nuevas cosas (pausa) y tener buena salud, para eso me alimento bien, hago ejercicios, camino, me distraigo, me entretengo, salgo (pausa) esos son mis planes para el futuro, por eso me cuido, salgo a conocer gente, a divertirme, me siento confiada, tranquila, feliz,

entonces proyecto esa felicidad al mundo, esa plenitud que siento en estos momentos y sé que en cualquier momento puedo empezar una nueva relación de pareja, me siento segura de mí misma en ese sentido.

(P6)

Unidad de Análisis 246:

Mi mayor proyecto es comprar mi casa, mía propia, con mi marido claro (pausa) además mi plan es darle estudios a mis hijos, darles una buena educación y un lindo lugar donde vivir, tranquilo, con amiguitos para jugar (pausa) eso más que nada (pausa) ah (alza el tono de voz) y también pienso estudiar algo más adelante, yo tengo cuarto medio no más, entonces quiero estudiar algo técnico, no universitario, por la plata, pero estudiar cualquier cosa, secretariado, estilismo, no sé, cualquier cosa que me sirva para seguir avanzando en la vida y para ayudar económicamente en la casa, estoy averiguando en algunos institutos allá en Viña para ver cómo es el proceso de inscripciones y matrícula y cuántos años dura la carrera, cosas así he estado averiguando, pero quiero poder concretar ese plan ojala pronto después que nazca mi guagua, me siento confiada en que va a ser así, porque sé que soy capaz, tengo energía, estoy motivada, porque sé que esto es para mí y es para bien, mi marido me apoya mucho además.

(P7)

Unidad de Análisis 247:

Bueno, la verdad es que yo no soy muy amiga de hacer planes para el futuro, prefiero no programarme, a no ser que sea el día anterior o en el mismo momento (pausa) prefiero vivir el día a día, no soy muy organizada tampoco, entonces prefiero sorprenderme con las cosas que me trae la vida, ir variando, ir descubriendo cosas nuevas, haciendo cosas nuevas, hacer las cosas que me gustan un día y al día siguiente hacer otra cosa entretenida, sin que sea algo programado con anticipación (pausa) y lo he pasado súper bien así sabe, he viajado, he hecho comidas para mi familia, me he juntado con amigas, he salido a caminar, cosas así, que surgen en el momento.

(P8)**Unidad de Análisis 248:**

El plan mío ahora es tener una casa donde vivir tranquila, porque en el fondo lo que quiero es tener algo que dejarle a mi hijo enfermo, un lugar bueno y agradable donde vivir, estoy en contacto con personas que me pueden ayudar (pausa) estoy empezando una libreta para postular a una vivienda, pero el problema es que como yo tengo casa propia, no puedo postular, entonces por eso voy a entregar mi casa al banco, para pagar la deuda que nos dejó el tratamiento de mi pareja (pausa) acá en el Hospital me dijeron que con el carnet de invalidez de mi hijo puedo postular a una casa y dejársela a él (pausa) porque eso es lo que a mí me preocupa ahora, porque mi hijo mayor va a hacer su vida, va a tener una pareja y se va a ir de la casa (pausa) por eso a mí me gustaría que cuando yo ya no esté, mi hijo enfermo tenga donde vivir, que tenga su propia casa y en eso estoy ahora, haciendo trámites para lograr ese proyecto, pero estoy segura que las cosas van a salir bien.

TEMA 32:

- Antes de participar en el Taller ¿Se ponía planes para el futuro?

(P1)**Unidad de Análisis 249:**

Antes del Taller yo no me ponía planes para el futuro, estaba ahí, ahí y ahí, parada, detenida, estancada, sin proyectos, sin ánimo, totalmente desmotivada, además que no me sentía capaz de hacer nada (disminuye la velocidad del discurso) (pausa) para mí antes del Taller habían sólo dos colores, el blanco y el negro, no veía matices, no habían más alternativas en mi vida, yo no veía soluciones, nada, ahora soy capaz de ver matices, no soy tan extremista para mis cosas, entonces trato de solucionar los problemas, me muevo, pregunto, pido ayuda a las personas que están conmigo (pausa) antes del Taller yo nunca intenté matarme, pero tampoco tenía esperanzas, quería desaparecer de la tierra, porque los problemas eran muchos, las penas, el dolor (baja el tono de voz) (pausa) quería morirme, yo esperaba que llegara el momento de partir para escapar de todo ese dolor que sentía (pausa) y yo no hacía nada para solucionar los problemas que tenía, porque todo lo veía malo, negativo,

entonces tampoco me sentía capaz de hacer cosas, de emprender proyectos (pausa) no pensé que Dios iba a ser tan bondadoso para tenerme aquí donde estoy ahora con usted (pausa) nunca pensé que todo esto me iba a ayudar tanto (pausa) en el Taller me di cuenta que mi caso no era tan terrible como yo pensaba, que era dominable, que podía salir adelante y así lo he hecho (alza el tono de voz) con mi propio esfuerzo y con la ayuda de ustedes he logrado salir adelante (pausa) y me siento mejor oiga, mucho mejor, orgullosa de mí por el trabajo que he hecho, por los pequeños pero importantes cambios que he venido haciendo en mi vida (disminuye la velocidad del discurso).

(P2)

Unidad de Análisis 250:

Antes del Taller yo no tenía planes, no tenía energía para nada, estaba como muerta en vida (pausa) yo lo único que pensaba era arrendar algo lejos de todo, irme lejos, a un lugar donde nadie supiera de mí, quería desaparecer, escapar de todos los problemas que tenía, escapar de la gente que me hacía daño, que no me quería (pausa) muchas veces pensaba en mi muerte, deseaba mi propia muerte, porque sentía que así podía escapar de mis problemas, así podía estar tranquila (baja el tono de voz) (pausa) o sea, puras cosas malas no más veía yo para mi futuro, puras desgracias, puras tristezas (pausa) y me sentía incapaz de avanzar, de progresar, estaba estancada y así iba a seguir, no tenía esperanzas de una mejoría, nada, para mí la vida era un desastre, un martirio, el mundo era horrible, para mí sólo pasaban cosas malas en el mundo, dificultades.

(P3)

Unidad de Análisis 251:

No, antes yo no quería nada, no veía nada para el futuro, porque el futuro era negativo, negro, el mundo era siempre malo, terrible para mí, yo lo sentía así, tan pesado, tan duro conmigo, un mundo que era mi enemigo, entonces yo no tenía esperanzas, para mí nada iba a mejorar, no me proyectaba y tampoco pensaba que sería capaz de hacer algo bueno, para mí siempre iba a salir decepcionada, entonces no me daba ánimo, ninguna motivación (pausa) tenía a mi hijo, tenía a mis nietos, estaba también mi marido, pero no, antes yo no veía eso, vivía sumergida en la pena,

en la tristeza, en la rabia con el mundo y conmigo misma, rabia porque para mí nada iba a cambiar (alza el tono de voz) (pausa) hasta con mi marido yo tenía problemas, hasta él me molestaba, yo me sentía incomprendida por él, que no me entendía, que no me quería, pensaba que en cualquier momento me iba a abandonar (pausa) mi marido siempre ha sido igual, no es de los hombres que regala flores, pero sí me quiere y me apoya, ahora siento eso (pausa) pero no, antes yo lo veía todo mal, entonces sentía que él a mí no me quería, que él me iba a dejar.

(P4)

Unidad de Análisis 252:

No, antes a mí no me interesaba nada, nada me motivaba, además que sabía que cualquier cosa que emprendiera, iba a fracasar, me iba a resultar mal, entonces iba a quedar toda desilusionada, yo no me sentía capaz de nada, mi futuro era negro, triste, desastroso, entonces para qué ponerme planes, si nada me iba a resultar bien (pausa) yo lo único que quería era desaparecer, morirme, para allá iba yo, esa era mi meta (pausa) mi hija antes me decía “mamá, me fue mal en la prueba” y a mí me daba lo mismo, yo pensaba que era problema de ella, yo no me involucraba para nada en sus estudios, de hecho mi hijo estuvo a punto de repetir el año y a mí me daba lo mismo, como que él se colgó de mi situación y yo no me preocupe de él, no quería ir al colegio y yo no me preocupaba (pausa) ahora le ha ido súper bien en la universidad y yo estoy muy presente en la vida de ellos, estoy ahí para lo que me necesiten, son mis hijos y los amo.

(P5)

Unidad de Análisis 253:

No, antes tenía cero planes, nada, no tenía proyectos para el futuro, o sea, yo tenía un trabajo y eso era todo, no me planificaba para más adelante (pausa) no había futuro, todo era negro, todo estaba mal y iba a seguir estando mal, porque yo no tenía la capacidad de superarme, no tenía la capacidad de hacer nada, entonces con cualquier cosa que emprendiera, me iba a decepcionar siempre (pausa) así lo veía yo, no veía nada más, no tenía ninguna esperanza de estar bien, estaba triste todo el tiempo, con mucha rabia por mi vida que no valía nada y que no iba a cambiar, por eso muchas veces me daban unas ganas súper fuertes de terminar con todo, de

desaparecer, de morir, de huir de todo eso malo que me estaba pasando en la vida (baja el tono de voz) (disminuye la velocidad del discurso) es que para mí no habían motivaciones para seguir, no me sentía con energías para hacer nada.

(P6)

Unidad de Análisis 254:

Antes no, antes yo no tenía ningún plan para mi futuro, porque mi futuro era malo, negativo (pausa) yo lo único que hacía era pensar en por qué otros pudieron y yo no y ahí me quedaba, me daba rabia eso (pausa) no me proyectaba en nada, vivía como con rencor de mi pasado y nada más, entonces ahí me quedaba, no pensaba en hacer nada por mí, para mí, porque jamás iba a lograr nada, me sentía incapaz de avanzar en la vida, iba a fracasar en todo, me iba a desilusionar más todavía de la vida, entonces para eso mejor no hacía nada (pausa) así me sentía yo, así pensaba yo en esos momentos, no tenía esperanzas de estar mejor, no tenía ánimos, nada (baja el tono de voz) (pausa) muchas veces quise morir, aunque nunca intenté nada, tenía deseos de terminar con ese dolor mío, de desaparecer de la vida de los demás, porque yo me sentía una carga para ellos, una molestia, los demás a mí me rechazaban, entonces quería escapar de ese dolor, de esa pena que yo tenía, quería como borrar me del mundo.

(P7)

Unidad de Análisis 255:

Sí, antes del Taller también lo hacía así, antes también prefería no programar cosas (pausa) yo prefiero dejar que las cosas pasen no más, que vayan saliendo según lo que yo quiera hacer en el momento (pausa) siempre he tenido esta forma de pensar, eso no ha cambiado, la diferencia es que ahora yo sí hago cosas, ahora sí salgo, yo ahora me muevo, me relaciono con la gente, conozco gente nueva, me divierto, me doy tiempo para mí (alza el tono de voz) (pausa) antes no, antes yo estaba aislada, en el día no hacía nada, o sea, yo estaba en el trabajo, después me iba para la casa y nada más, ahí me acostaba, no habían cambios, no hacía nada nuevo en mi vida, sólo trabajo, no había entretención, no me relacionaba con la gente, no me daba tiempo para mí (pausa) lo pasaba muy mal, estaba amargada, sola, como paralizada, sin ánimo, sin energía (disminuye la velocidad del discurso).

(P8)**Unidad de Análisis 256:**

No, antes yo no me ponía planes para el futuro, yo no pensaba en nada más que en mi pareja, no me proyectaba, vivía en el presente y era un presente triste, muy doloroso (pausa) yo sentía que el mundo a mí siempre me hacía daño, me hería, me maltrataba, era un mundo lleno de cosas negativas, de dificultades, un mundo dañino, como que se había ensañado conmigo, así lo sentía yo y eso para mí no iba a cambiar nunca (pausa) me sentía sola, como sin derecho a reír, sin derecho a nada, sin fuerzas (baja el tono de voz) (disminuye la velocidad del discurso).

TEMA 33:

- ¿Cómo me describiría su futuro? ¿Cómo cree que va a ser su futuro?

(P1)**Unidad de Análisis 257:**

Mi futuro, aunque por las enfermedades que yo tengo, no lo veo muy a largo plazo, pienso que el día que me muera me voy a morir contenta, satisfecha con lo que he vivido, feliz de haber vivido (alza el tono de voz) (pausa) yo veo un futuro positivo, mejor que ahora, porque yo no me voy a desgastar más con cosas que sé que no está en mis manos solucionar, como los problemas de mi hija por ejemplo, no me voy a desgastar con eso, porque primero estoy yo, como persona que soy (alza el tono de voz) (pausa) independiente de esas situaciones puntuales, mi futuro lo veo mejor, yo ahora me siento bien y siento que tengo la capacidad de plantearle a mi familia que así como yo, ellos también pueden y tienen que salir adelante, pedir ayuda y avanzar por sus propios medios (pausa) y ya con decirles eso, para mí es misión cumplida (pausa) eso, yo veo un futuro más bueno que malo, lleno de alegrías y logros, un futuro en que voy a seguir avanzando, voy a estar bien (pausa) así yo veo mi futuro de aquí a la próxima semana o incluso a mañana, sabe.

(P2)**Unidad de Análisis 258:**

Yo veo un futuro bueno, con mucho apoyo de parte de mis vecinos, de mis hijos, apoyo de mis amistades (pausa) un futuro que si bien no va a ser perfecto, lo positivo va a ser más que lo negativo, voy a seguir teniendo éxitos como hasta ahora los he tenido, sí, porque sabe que yo he tenido varios logros en este tiempo, he avanzado y el Taller fue re importante para mí en eso, me ayudó a salir del estancamiento en el que estaba antes (alza el tono de voz) (pausa) pero yo en el fondo sabía que estaba en mis manos salir, avanzar, que dependía de mí, por eso yo ahora estoy mucho mejor que antes, pensando positivamente de mi futuro, cada día me siento orgullosa de las cosas que he hecho, soluciono mis problemas porque me siento capaz, así como fui capaz de mejorar, sé que soy capaz de hacer otras cosas también, pero no le quepa duda que yo voy a seguir viniendo para acá cuando lo necesite, eso sí (alza el tono de voz) porque me hace bien acercarme a gente que me quiere ayudar, eso lo tengo claro (pausa) yo voy a seguir viviendo contenta con lo que tengo, voy a seguir estando acompañada, sintiéndome querida, bien (pausa) se abrirán tal vez nuevas oportunidades, no sé, para hacer cosas nuevas, para vivir nuevas aventuras (pausa) así yo veo ahora mi futuro.

(P3)**Unidad de Análisis 259:**

A ver (pausa) yo veo un futuro más bueno que malo, o sea, que para empezar esté yo bien, para poder entregarle a los demás la alegría mía, entonces veo un futuro alegre, mejor, yo voy a estar bien, mi familia también va a estar bien, los míos (pausa) yo quiero ser una viejita alentadita, contenta, satisfecha con su vida y para allá voy (pausa) creo y quiero que sea un futuro mucho mejor que mi presente, lleno de alegrías, tener una vida tranquila, así como ahora, pero mejor, cada día seguir avanzando un poco más (pausa) si vienen problemas, yo ahora confío en mi capacidad de hacerles frente y de solucionarlos, de buscar alternativas, ayuda de los demás (pausa) sí (alza el tono de voz) porque así lo he venido haciendo hasta ahora.

(P4)

Unidad de Análisis 260:

A ver, mi futuro, con respecto a mi familia, yo voy a seguir con mi esposo, vamos a envejecer juntos, mis hijos con sus títulos profesionales y con sus propias familias, no importa si están casados o no, pero los veo con sus vidas relativamente ordenadas (pausa) me veo a mí con un negocio, trabajando (pausa) me veo con mi casa arreglada (pausa) y feliz (pausa) siguiendo con mi voluntariado en el Hospital, que lo amo, me encantan mis viejitos (pausa) entonces quiero seguir así como estoy ahora, pero incluso mejor, feliz de la vida, disfrutando cada minuto de la vida (pausa) sí (alza el tono de voz) ese va a ser mi futuro, yo voy a ser una mujer mucho más exitosa de lo que soy ahora, porque yo ya me siento una mujer exitosa, porque yo siento que superé una barrera que para mí era insalvable, en un minuto me vi tan mal, que sólo quería morirme, porque para mí no había otra solución, yo no veía matices, era muy cerrada (pausa) ahora yo me siento orgullosa de mí misma, porque fui capaz de revertir una situación que me tenía al borde, veo alternativas, soy como más flexible, más abierta, le busco soluciones a los problemas, no me cargo toda la mochila yo sola, por eso cuando necesito ayuda de otras personas, siempre la pido (pausa) y sabe que ahora pienso que si fui capaz de solucionar eso, si logré salir de ese hoyo, entonces soy capaz de superar otras cosas que se me puedan presentar más adelante y yo sé que en mi vida me espera un futuro brillante, mucho mejor que mi vida actual, con logros, con avances, con éxitos, alegrías mías y de los demás (pausa) claro que van a haber tiempos flacos, pero yo creo que lo bueno va a ser más que lo malo y yo sé que me las voy a ingeniar para salir adelante, sé que si lo necesito, puedo ir donde otras personas para que me ayuden (pausa) quiero ser longeva (alza el tono de voz) (pausa) yo tuve un encuentro muy positivo y valioso en el Taller, pero el efecto que el Taller tuvo en mí yo creo que fue lento, fue de a poco (pausa) creo que las experiencias que viví ahí y lo que aprendí de ellas, lo fui aplicando de a poco en mi vida (pausa) fue como un proceso largo de cambio el que yo viví después del Taller, lento, de a poco y lo hice yo sabe, yo misma salí adelante con las herramientas que ahí me dieron y aquí estoy, recuperándome cada día un poco más, sintiéndome cada día mejor.

(P5)**Unidad de Análisis 261:**

Yo veo mi futuro con una pareja, con trabajo, una vida relajada, tranquila, con harto amor, con harta armonía en la casa, una casa bonita (pausa) ese es mi futuro, así me proyecto yo (pausa) ah (alza el tono de voz) y con buena salud, para eso me cuido todos los días (pausa) así pienso en mi futuro (pausa) así me planifico para más adelante.

(P6)**Unidad de Análisis 262:**

Me lo imagino mucho mejor que ahora, porque tenemos hartos planes con mi marido, él va a cambiar el auto por una camioneta o un camión y va a empezar a hacer negocios por sí mismo, va a empezar a ver campos, él es técnico agrícola, entonces por la parte económica, creo que vamos a estar mucho mejor que ahora (pausa) y en la parte de la familia, también veo un futuro bueno, si seguimos igual como estamos ahora, que es lo que yo creo, pienso que vamos a estar muy bien, estamos sanos y pienso positivamente, que a futuro todo será mejor, porque si uno no tiene vicios y tiene una vida sana, de casa, el futuro no tendría por qué ser algo negativo (pausa) pero sabe, yo veo un futuro tanto con cosas buenas como con cosas malas, porque tampoco estamos en las nubes, estamos en la tierra y de vez en cuando habrán tiempos malos, no todo es felicidad, porque no vivimos en un cuento, pero creo que mi familia y yo vamos a tener un futuro mucho más positivo que negativo y siempre encontraremos cómo salir adelante, cómo solucionar las dificultades que se nos presenten (pausa) yo voy a seguir estando como ahora, incluso mejor (pausa) contenta, feliz, querida, acompañada por mi gente, con mi guagüita que viene en camino y cumpliendo mis proyectos (pausa) así me veo yo.

(P7)**Unidad de Análisis 263:**

Veo un futuro lleno de amor y éxitos, lleno de compañía, con buena salud, con tranquilidad (pausa) pueden haber problemas, no todo es perfecto, problemas míos y

de mi familia, porque no todo es color de rosa (pausa) pero pienso que si van a haber problemas, tendrán solución (pausa) siempre hay alternativas para solucionar los problemas creo yo, personas dispuestas a darme ayuda si lo necesito, eso lo sé, lo he aprendido ahora, a buscar soluciones, a ser activa, a ser optimista (pausa) me siento capaz de solucionar las cosas, sabe, de proponerme cosas para hacer, entonces busco oportunidades para seguir surgiendo y siempre intento concretar las cosas que me propongo, soy decidida en ese sentido, valiente, no me quedo quieta, siempre estoy proponiéndome cosas nuevas, desafíos (alza el tono de voz) sí, así soy yo y me siento re bien siendo así fíjese.

(P8)

Unidad de Análisis 264:

Mi futuro lo veo más bueno que malo, porque hasta ahora ha sido así, he tenido problemas, claro, pero los he solucionado con calma y creo que así será también en el futuro (pausa) he tenido también varias alegrías, varios logros personales, me siento mucho mejor que antes, soy más optimista en el modo de mirar la vida, estoy queriéndome mucho y sintiéndome muy querida también (pausa) y así me veo para más adelante, con mi casa nueva para dejársela a mi hijo, contenta, satisfecha, tranquila y con mucho cariño de mi gente (aumenta la velocidad del discurso).

TEMA 34:

- ¿Siente que su idea acerca del futuro cambió después de participar en el Taller?

(P1)

Unidad de Análisis 265:

Sí, mucho, antes del Taller, aunque nunca pensé en matarme, le decía al Señor “hasta cuándo voy a seguir sufriendo, hasta cuándo” (baja el tono de voz) (pausa) yo antes veía todo negro en mi futuro, puras desgracias, sentía que iba a fracasar en todo lo que hiciera, que nada me iba a resultar bien, no tenía esperanzas de mejorar, de estar bien, no, nada (alza el tono de voz) yo sentía que todo iba a estar peor que antes, que siempre iba a sufrir (pausa) ese era mi destino, la pena, el dolor,

el sufrimiento, yo no lo podía cambiar (disminuye la velocidad del discurso) (pausa) pero hoy no, hoy estoy muy feliz por haber participado en el Taller, porque me hizo muy bien (alza el tono de voz) me sirvió harto, me siento bien conmigo misma, orgullosa de mis logros, querida por mi gente, apoyada, pensando que mi futuro va a ser mejor (pausa) problemas van a haber, claro, pero más allá de eso, yo estoy segura de que a mí y a los míos me esperan grandes cosas, salud, felicidad, amor, más logros (alza el tono de voz).

(P2)

Unidad de Análisis 266:

Antes del Taller lo único que me interesaba era morir y que me tiraran a la fosa común para que nadie supiera más de mí (pausa) antes yo nunca había sonreído, estaba todo el tiempo triste, entonces para mí no había futuro, o sea, yo mi futuro lo veía negro, desastroso, terrible, todo para mí iba a ser malo y siempre iba a ser así, nadie podía cambiarlo, nadie (disminuye la velocidad del discurso) siempre iban a existir problemas en mi vida, dificultades, entonces como que yo sentía que la tristeza, la amargura, el dolor, lo iba a tener siempre, era parte de mi destino, por eso me quedaba ahí, sin hacer nada (pausa) por eso yo le estoy muy agradecida al Taller, a lo que aprendí en el Taller, le doy mil gracias al Taller porque me fue de gran ayuda, en el Taller me empecé a dar cuenta que la vida puede ser mejor, que yo soy una persona valiosa (alza el tono de voz) el único problema que me va quedando ahora, es que a veces me cuesta un poco dormir, pero la mayor parte del tiempo duermo bien y después despierto y le doy desayuno a mis perros, antes no, antes yo ni podía ni dormir y en las mañanas ni siquiera me daban ganas de bañarme (pausa) ahora no, ahora me meto todos los días a la ducha (pausa) vivo mi vida, disfruto de cada día como si fuera el último y me siento bien, confío en mí misma, me siento querida también, creo que soy capaz de hacer muchas cosas, veo mi futuro de forma optimista y me siento satisfecha con lo que he hecho, estoy tranquila.

(P3)

Unidad de Análisis 267:

Mire, yo antes sentía que mi futuro iba a ser negro, triste, amargo, no veía alegrías en mi vida (pausa) yo no quería nada, yo creo que ni yo misma me quería,

sentía que nadie me quería, que la gente me rechazaba y yo tampoco me quería (pausa) y para mí todo iba a ser peor ¿entiende? (interrogación) como que nada iba a mejorar, nada iba a cambiar, siempre iba a ser malo y cada vez peor, como que eso estaba escrito en mi destino.

(P4)

Unidad de Análisis 268:

Antes mi futuro era negro y la muerte era la única solución, no me importaba nada de la vida, nada me llamaba la atención, porque para mí todo era feo, horrible, malo, triste y no habían soluciones, no había claridad (pausa) ahora no, antes por ejemplo yo me hacía un mundo con el pago de las cuentas, ahora no, ahora sé que son un compromiso que uno adquirió y que tiene que cumplir y tampoco me achaco si nos cortan la luz, ya no me hago problemas por eso.

(P5)

Unidad de Análisis 269:

Antes para mí todo era negativo, veía un futuro malo, triste, sin nada alegre, sin nada nuevo en mi vida, sin cambios, sin progreso (pausa) yo no me sentía segura de nada, tenía mucho miedo de hacer otras cosas, de avanzar, a pesar de las tantas posibilidades de avance que tuve, por la misma inseguridad mía no me di cuenta, o rechacé las oportunidades que tuve (pausa) la seguridad no la tuve nunca, al contrario, vivía con mucho temor, con mucha inseguridad en cada cosa que yo hacía, miedo a ser rechazada, a que los demás no me acogieran, que no me aceptaran (pausa) a lo mejor nunca me di cuenta de que en realidad los demás sí estaban ahí, conmigo, que me querían así tal como yo soy, que yo podía hacer muchas cosas más, como ahora, que por ejemplo me dicen “vamos a hacer un curso de repostería” y yo respondo “ya, vamos, cuándo es, pucha que rico, dime cuándo y yo voy”, o sea, si a mí me invitan, yo voy, como que ahora despertaron todas mis curiosidades, todas mis ganas de hacer cosas (pausa) ahora confío en la gente, en su apoyo, en su ayuda, me siento querida y apoyada (pausa) creo que en eso el Taller me fue de gran ayuda, o sea, las experiencias que viví ahí con las demás personas, me dieron seguridad y me dieron confianza en mí misma y en los demás, yo ahora me siento feliz oiga, plena, bien conmigo misma, activa, llena de cariño, con ganas de vivir (alza el tono de voz) pero

tengo claro que fui yo la que puso la parte más importante para que esto funcionara, yo cambié, yo mejoré, me fui sanando cada día un poco más gracias a lo que fui viviendo en el Taller (pausa) yo ahora sé que puedo y sé que recibiré ayuda si la necesito, por eso no voy a dudar en buscarla, eso es re importante para mí, pero no me desmayo ante los problemas, porque sé que está en mis manos hacer algo para que eso cambie, para mejorar, me siento capaz (pausa) y lo paso bien, yo lo paso bien en mi vida, la disfruto a concho cada día (ríe).

(P6)

Unidad de Análisis 270:

Sí, claro que cambió (alza el tono de voz) porque yo antes lo veía todo malo, todo negativo, que me iba a quedar sola, que me iban a pasar puras cosas malas, puras desgracias, problemas nada más (pausa) veía un futuro de soledad, de abandono, me iba a quedar sin familia y yo sentía que eso como que me estaba predestinado, me entiende, o sea, hiciera lo que hiciera, eso no iba a cambiar, yo no iba a estar bien, me entiende, me iba a quedar sola.

(P7)

Unidad de Análisis 271:

Yo antes lo veía todo negro, todo malo, como que nada iba a tener solución, con problemas de todo tipo y sin ninguna solución, así lo veía yo (pausa) después del Taller yo empecé a ver las cosas con optimismo, no como antes, que todo lo veía mal (pausa) yo sé que he salido adelante y que seguiré igual, incluso mejor que ahora (pausa) y creo que el Taller me dio un gran apoyo en esto, me ayudó a mejorar harto, sí fíjese, de todas maneras.

(P8)

Unidad de Análisis 272:

Sí sabe, yo pienso que sí y harto (alza el tono de voz) porque antes yo creía que mi futuro iba a ser negro, cada vez peor, lleno de problemas, de amarguras, la gente me iba a dejar sola, mis hijos me iban a dejar botada, en todo iba a fracasar,

porque yo era una persona inútil (pausa) yo jamás pensaba en soluciones, porque no tenía esperanzas de algún cambio, al contrario, estaba segura que la tristeza y las desgracias iban a estar siempre conmigo, como un peso que era parte de mi vida, de mi destino (pausa) estaba cansada de la vida, agotada, viendo todo cuesta arriba (pausa) para mí no había nadie a quién recurrir en caso de necesitar ayuda, nadie, así lo sentía yo (disminuye la velocidad del discurso) (baja el tono de voz).

Codificación de los datos en Primer y Segundo Nivel.

CATEGORÍAS POR TEMAS

TEMA 1:

- Cuando usted se mira en un espejo ¿Qué se dice a sí misma? ¿Qué piensa de usted como persona cuando se mira a sí misma reflejada en un espejo?

Me veo a mí misma como una persona fuerte y valiosa. Amada por los míos. Me siento orgullosa de quien soy.

Cuando las pacientes hacen el ejercicio de mirarse a sí mismas reflejadas en un espejo, acentúan las características personales positivas y agradables. Se sienten personas amadas, queridas, valoradas y apreciadas por las demás personas, tanto del ámbito familiar, como extra familiar. Se sienten muy bien consigo mismas. En estos momentos el espejo les refleja belleza interna y externa, alegría, valía personal, vitalidad, competitividad, optimismo, bondad, bienestar, orgullo y satisfacción personal, fortaleza y triunfo.

“(...) me veo a mí misma como una persona fuerte y valiosa, una linda persona, sí (alza el tono de voz) yo ahora me siento querida (...) me di cuenta que soy una persona valiosa, importante para mi gente, amigos y la familia (pausa) yo ahora me siento súper bien conmigo misma, conforme con lo que soy, orgullosa de lo que he logrado, me siento una mujer triunfadora, capaz de hacer muchas cosas, de moverme por el mundo, porque yo ahora trabajo (pausa) soy alegre también, me siento más viva que nunca, de mente positiva (alza el tono de voz) (...)”. (Unidad de Análisis 1; P1).

“Bueno, en estos momentos yo me encuentro bien, me encuentro que estoy bonita, muy optimista y alegre (pausa) eso es lo que el espejo me refleja a mí en estos momentos (pausa) me siento una persona muy amada por los míos sabe, valiosa, además me siento capaz de resolver los problemas, porque yo me muevo, actúo (pausa) me siento con ganas de hacer hartas cosas, con harta vitalidad, optimista, pienso que me va a ir bien en la vida (alza el tono de voz) (...)”. (Unidad de Análisis 5; P5).

“Casi siempre pienso algo positivo, me encuentro bonita, buena persona, siento que mi familia y mis amigos me quieren y me valoran por lo que soy (pausa) me siento muy a gusto conmigo misma, orgullosa de quien soy (pausa) yo ahora me siento una persona bella, por dentro y por fuera, me siento fuerte, capaz de hacer cosas, de estudiar, de trabajar (pausa) no sé, esas cosas se me vienen a la cabeza con su pregunta (...).” (Unidad de Análisis 6; P6).

El hecho de estar envejeciendo yo no lo veo negativamente. Es algo totalmente natural. Una etapa buena de mi vida. Me siento tranquila. Lo estoy viviendo muy a gusto.

Cuando piensan en su propia imagen reflejada en un espejo, algunas pacientes mencionan el paso de los años, las arrugas de la piel, el cansancio y las enfermedades. Engloban estos elementos en el concepto de la vejez, cosa que para ellas no es negativa, sino parte de una nueva etapa de su ciclo vital, un proceso normal y natural, que todo ser humano vivirá en algún momento de su vida. Están experimentando esta nueva etapa de sus vidas con gusto, disfrute y tranquilidad. Esta es para ellas una etapa bonita, una etapa buena.

“De repente siento como que estoy muy cansadita, noto que va pasando el tiempo, que me voy haciendo más vieja y por las enfermedades que yo tengo, siento como que estoy muy cansada, que ya no tengo las mismas fuerzas que antes (pausa) pero el hecho de estar envejeciendo yo no lo veo negativamente, porque yo me siento bien sabe, a pesar del cansancio, porque creo que es algo totalmente natural, que todo ser humano vivirá en algún momento de su vida y yo lo estoy viviendo muy a gusto, no me da miedo envejecer, lo encuentro algo natural, es una etapa bonita para mí, una etapa de tranquilidad (...).” (Unidad de Análisis 1; P1).

“Pienso de repente que se me están acumulando los años, tengo arrugas en mi piel, porque no en vano han pasado los años, ahora voy pasando para otra etapa de mi vida, una etapa de vejez (pausa) pero yo esto lo veo como algo natural, no algo malo, no, creo que voy pasando a una etapa buena de mi vida, eso pienso yo y así lo estoy viviendo, bien, tranquila, contenta, yo disfruto, me entretengo (...).” (Unidad de Análisis 3; P3).

“Creo que los años van pasando y obvio que nos vamos poniendo más viejos, más arrugados, pero esto yo lo asumo bien, porque sé que es parte del paso de los años, o sea, el verme más vieja no lo veo como algo malo, yo sé que es parte de la vida, un proceso normal de envejecimiento que todos vivimos y la verdad es que yo me siento muy bien en esta nueva etapa de mi vida, me siento tranquila, en paz (...).” (Unidad de Análisis 7; P7).

TEMA 2:

- ¿Cree usted que la opinión que tiene acerca de sí misma, cambió después de participar en el Taller?

Nadie me quería. Me sentía muy mal conmigo misma, fea, poca cosa, tonta, inferior.

Cuando se miraban a sí mismas reflejadas en un espejo, las pacientes se rechazaban, se sentían muy mal consigo mismas. Ellas eran personas escasamente atractivas, estaban llenas de defectos. Eran poca cosa, feas, fomes, sin gracia, tontas e inferiores. Todo lo hacían mal, nadie las respetaba, nadie las quería, las valoraba, ni las aceptaba.

“(...) yo antes encontraba como que nadie me quería, como que nadie me respetaba, como que yo no importaba, que yo no era persona, entonces me sentía muy mal conmigo misma, fea, poca cosa, tonta, inferior, no me valorizaba a mí misma para nada (...).” (Unidad de Análisis 9; P1).

“Antes yo pensaba que nadie me pescaba, que nadie me respetaba, como que me pasaban a llevar, en el fondo a mí nadie me aceptaba (pausa) yo no me quería para nada y sentía que tampoco nadie me quería, sentía que yo todo lo hacía mal, que yo era tonta, que valía nada, me rechazaba a mí misma y los demás también me rechazaban (baja el tono de voz) (disminuye la velocidad del discurso) (...).” (Unidad de Análisis 10; P2).

“(...) no me sentía una persona valorada ni querida por la gente, al contrario, para mí la mayoría de la gente me usaba y nada más, no sentía cariño de parte de los demás (pausa) me sentía muy mal conmigo misma, poca cosa, llena de cosas negativas, de defectos que ahuyentaban a los demás, no me sentía para nada una

persona atractiva, al contrario, yo sentía que era una persona fome, me entiende, como sin gracia, porque siempre estaba con la cara larga, con pena”. (Unidad de Análisis 15; P7).

Con el Taller aprendí a valorarme como persona. Empecé a sentir que yo sí puedo ser querida.

Hoy las pacientes reconocen su valía personal, sus virtudes y capacidades. Se sienten queridas y bellas, con capacidad de reír y de disfrutar de la vida. Esta nueva forma de verse a sí mismas, la atribuyen principalmente a las experiencias interpersonales vividas durante su participación en el Taller, en las que comenzaron a percibir actitudes positivas de los otros respecto de sí mismas.

“(...) yo antes encontraba como que nadie me quería (...) me sentía muy mal conmigo misma, fea, poca cosa, tonta, inferior, no me valorizaba a mí misma para nada (pausa) pero después del Taller quedé muy bien, porque durante las experiencias que viví con la gente que estaba en el Taller, a mí me acogieron, me hicieron sentirme persona, yo soy persona y me valoro (alza el tono de voz) (pausa) ahora reconozco que tengo cosas buenas, virtudes, que soy capaz de trabajar, de reír, de hacerme respetar, antes no, antes todos me pisoteaban, o qué se yo, me daban un grito (...) ahora yo me valoro, ahora yo sé que soy persona (...)”. (Unidad de Análisis 9; P1).

“(...) con el Taller aprendí a sociabilizar más con la gente, aprendí a salir de la puerta de mi casa a la calle y a andar alegre, con el Taller aprendí a valorarme como persona, a reconocer todo lo lindo que yo tengo, a tener seguridad en mis capacidades, empecé a sentirme querida, porque me di cuenta, en las experiencias que vivimos con el grupo, que la gente a mí sí me valora, que yo sí soy querida, porque la gente del grupo no me rechazaba, al contrario, me sentí acogida, valorada como persona, reconocida (alza el tono de voz) (pausa) yo antes (...) pensaba que yo no era valiosa para los demás, que yo era tonta, que sólo tenía cosas malas, entonces sentía que los demás me rechazaban, que no me querían” . (Unidad de Análisis 13; P5).

“(...) yo creo que en ese sentido el modo en que me veo a mí misma sí cambió, porque antes, aunque había mucha gente a mi alrededor, yo lo veía todo negro, todo malo, no sentía el cariño de los demás, no me daba cuenta de su cariño, al contrario,

yo no me sentía querida, me sentía muy poca cosa y en el Taller me di cuenta de que eso no era sí, o sea, como que empecé a sentir que yo sí puedo ser querida y que yo valgo mucho, porque la gente que estaba en el grupo me recibió muy bien, me hizo sentir confianza en el mundo y en el cariño sincero de los demás, entonces yo me empecé a sentir querida de verdad, amada por mis hijos, me empecé a dar cuenta de todas esas cosas lindas mías en mi vida cotidiana, me entiende (...) . (Unidad de Análisis 16; P8).

Siempre he sido una linda persona, valiosa, bella, lo que pasa es que antes yo eso no lo veía, no me daba cuenta, porque todo lo interpretaba negativamente.

Algunas pacientes señalan que el significado que tenían respecto de sí mismas en el contexto de sus relaciones con los demás, no era concordante con las experiencias interpersonales vividas, ya que todo lo interpretaban negativamente, motivadas por su tristeza, pena y dolor y/o por creencias y pensamientos negativos respecto de sí mismas y de los demás.

Siempre estaban enfocadas en lo malo, en lo negativo, de modo que, aunque la gente estaba ahí, queriéndolas, valorándolas y acompañándolas, aunque ellas eran personas valiosas y bellas para los demás, las pacientes refieren que simplemente no se daban cuenta de eso y lo pasaban por alto.

“(...) siempre he sido una linda persona, valiosa, bella, lo que pasa es que antes yo eso no lo veía, no me daba cuenta, porque todo lo interpretaba negativamente, porque tenía mucha tristeza dentro de mí, mucho dolor, entonces todo lo veía desde esa pena constante, creía que la gente a mí me rechazaba, que yo no valía nada, que era fome, sin gracia, fea y así me enfrentaba a la vida, con esos pensamientos (pausa) pero sabe, la gente a mí siempre me ha querido, pienso yo, pero antes yo no me daba cuenta de mi valor como persona, porque estaba súper amargada, porque sólo tenía pensamientos negativos de mí y de los demás, entonces todo lo tomaba a mal y eso lo pude ver ahí en el Taller, que yo siempre todo lo tomaba a mal, por el lado negativo, no veía el amor de la gente sino el rechazo hacia mí, porque, claro, yo sentía que tenía puros defectos no más, nada bueno”. (Unidad de Análisis 10, P2).

“(...) antes del Taller, al yo sentirme mal, bajoneada, depresiva, pensaba que el resto de la gente no me quería, que me rechazaba o que no quería estar conmigo

(pausa) yo lo miraba así, pero pienso que esto me pasaba porque en el fondo era yo la que estaba mal, era yo la que estaba enferma y no era que los otros realmente me rechazaran o no me quisieran, esa era mi percepción, me entiende, por el estado en que me encontraba en ese momento, por la tristeza profunda que sentía, porque yo tenía una imagen muy mala de mí, muy negativa, porque creía que yo no valía nada, que era nadie, la gente a mí no me quería, entonces imagínese, así yo me relacionaba con la gente, creyendo que todos me iban a rechazar porque yo tenía defectos, sólo defectos, era un basura, alguien sin interés, aburrida, porque siempre tenía pena, tenía mucho dolor, entonces yo sentía como que atraía lo malo, la desgracia (pausa) por eso yo creo que aunque la gente estaba ahí, acompañándome, queriéndome, yo no me daba cuenta, porque estaba todo el rato pensando en lo malo (...). (Unidad de Análisis 11, P3).

“(...) ahora me siento querida, me di cuenta que la gente sí me valora (...) y sabe que de todo eso antes yo no me daba cuenta, no, porque todo lo veía negativamente, todo lo veía desde el lente de mi dolor, de mi pena, entonces claro, podía estar rodeada de gente que me valoraba, que me quería, pero yo todo lo interpretaba en forma negativa, pensaba que nadie me quería, que preferían que yo me fuera, que yo no estuviera ahí, porque era fome, tonta, aburrida, fea (pausa) estaba como cegaba por la pena, en el Taller me di cuenta de eso, que yo pasaba viendo puras cosas negativas de mí misma y todo el tiempo era así (pausa) eso no cambiada”. (Unidad de Análisis 12; P4).

TEMA 3:

- Frente a ciertas situaciones de la vida, como por ejemplo que se le eche a perder la encerradora, que se le quemé la comida o que se manche su blusa ¿Cómo evalúa usted estas situaciones? ¿Qué piensa de estas cosas?

- ¿Cree usted que estas situaciones le pasan seguido? ¿Son situaciones que en general usted espera que le sucedan?

Si la respuesta de la paciente da cuenta de una interpretación negativa del evento, en términos de adversidad, fracaso, error irreparable, etc., se le planteará la siguiente pregunta:

- ¿Y cree usted que podría haber otras explicaciones para la misma situación? ¿Cuáles serían, por ejemplo?

Es un problema simple. Casualidades de la vida, algo inesperado. Siempre hay alternativas, soluciones a las que recurrir.

Que se les quemé la comida o se les eche a perder algún electrodoméstico, es para las pacientes un problema simple, totalmente solucionable. O bien, es algo inesperado, una casualidad de la vida, a la que no le dan mayor importancia. Cuando estas situaciones suceden, las enfrentan con calma y tranquilidad, porque saben que siempre hay alternativas a las que recurrir para solucionarlas.

“(...) si se me quemó la comida, se me quemó no más, no me complico, o sea, ahora no lo considero como algo terrible, algo malo, para nada, es un problema simple, algo que se puede resolver fácil, por ejemplo si se me echa a perder el microondas, uso la cocina, o si se me funde la aspiradora, paso la escoba, entonces siempre hay alternativas, soluciones a las que recurrir, por eso cuando me pasan estas cosas, las enfrento tranquila (...)”. (Unidad de Análisis 17; P1).

“Son detalles no más, son cosas completamente superables, casualidades de la vida que le pueden pasar a cualquier persona y a mí no me complican para nada, absolutamente para nada, porque al tiro pienso que lo puedo solucionar, entonces no me desespero, pienso tranquila en alguna alternativa, lo soluciono y ya, pasó, el mundo no se terminó por eso (...)”. (Unidad de Análisis 20; P4).

“Son cosas que pasan no más, imprevistos y en todo caso a mí no me pasan siempre, en realidad casi nunca me pasan (pausa) pero si por ejemplo se me quema la comida y no puedo rescatar nada de lo que quedó, preparo con calma, relajada, otra cosa, algo rápido, o arreglo lo que se descompuso, o lo reemplazo por otra cosa, no sé, busco alternativas, pero en general no veo estas cosas como algo malo, o algo que no tenga solución, al contrario, es algo casual, inesperado, eso pienso yo (pausa) para mí no es un problema”. (Unidad de Análisis 22; P6).

Son cosas que pasan a veces no más. No es algo usual o habitual de mi vida. A todos nos puede pasar alguna vez.

Estas situaciones suceden pocas veces en la vida. Son imprevistos, de modo que las pacientes no están esperando que les ocurran. Son propias de la vida de cualquier ser humano, por lo que a cualquiera le pueden pasar, no sólo a ellas.

“No, para nada, son cosas que pasan a veces no más, no pienso que sean parte permanente de mi vida o que siempre me estén pasando estas cosas a mí, al contrario, creo que pasan pocas veces y a cualquiera le puede pasar además”. (Unidad de Análisis 21; P5).

“No, no me pasan casi nunca estas cosas (...) no son cosas que esté esperando que me pasen, me doy cuenta que no es así, o sea, que no son cosas que pasan siempre en la vida, son cuestiones que pasan en forma inesperada (pausa) y es algo humano, a todos nos puede pasar alguna vez, a usted, a mí, a cualquiera”. (Unidad de Análisis 22; P6).

“(...) son cosas que pasan de vez en cuando, imprevistos, no espero que me sucedan (pausa) pasan por accidente o por descuido, en un momento en que puedo estar preocupada de otra cosa, a lo mejor sucede, o cuando estoy muy acelerada también puede pasar (...) pero muy a lo lejos pasa esto, no es algo usual o habitual de mi vida y no me altero, no me bajoneo por cosas como éstas, entiendo que a usted o a mí o a la vecina les pasan estas cosas algunas veces, somos humanos (...)”. (Unidad de Análisis 23; P7).

TEMA 4:

- Antes de participar en el Taller ¿Pensaba lo mismo de este tipo de situaciones? como que se le echara a perder algún electrodoméstico o que se le manchara la ropa.

Estas cosas eran terribles, trágicas, una catástrofe, pensaba que eran irremediables y que yo no lo podía controlar.

Situaciones tales como que se les quemara la comida o que se les echara a perder algún electrodoméstico, eran para las pacientes algo trágico, terrible y catastrófico, que no tenía solución. Siempre les estaban pasando este tipo de cosas, de modo que no podían controlar su ocurrencia. Las experimentaban con mucha pena, con rabia y con angustia. Se paralizaban, se desesperaban, gritaban y lloraban.

“(...) antes del Taller se me hacía un mundo con estas cosas, me paralizaba entera, me cegaba, empezaba a llorar, no podía ver nada, ninguna solución, me daba mucha pena, mucha rabia también, ahí pensaba que eran cosas terribles, muy malas, para mí no tenían solución, eran lo peor (...).” (Unidad de Análisis 27; P3).

“(...) para mí estas cosas eran terribles, trágicas, una catástrofe, pensaba que eran irremediables y que yo no lo podía controlar, porque siempre me estaban pasando, hiciera lo que hiciera, entonces me angustiaba mucho, me daba rabia, me ponía bien triste, más de lo habitual, me desesperaba, me daba harta pena, lloraba, gritaba (...).” (Unidad de Análisis 29; P5).

“(...) estas cosas para mí eran muy malas, no les veía solución, me pasaban y yo lloraba, me daba pena, me moría, me tulpía entera, me desesperaba, me quedaba como paralizada, porque para mí eran desgracias, calamidades y no importaba lo que yo hiciera, igual iban a pasarme, yo no podía controlarlo, era desesperante (...).” (Unidad de Análisis 30; P6).

Yo consideraba que todo en mi vida era terrible, que siempre me estaban pasando desgracias, las cosas malas eran parte de mi vida diaria. Siempre esperaba que algo así me pasara.

Estas situaciones eran para las pacientes parte de su vida diaria, algo permanente. Estaba en su destino vivir este tipo de cosas, de modo que en el día a día esperaban que algo así les pasara, algo negativo, algo malo.

“(...) yo consideraba que todo en mi vida era terrible, que siempre me estaban pasando desgracias, las cosas malas eran parte de mi vida diaria, de mi destino (...) entonces cada vez que yo me levantaba, yo esperaba que me pasaran estas desgracias, como que las veía venir (...)”. (Unidad de Análisis 25; P1).

“(...) yo pensaba que siempre me estaban pasando estas cosas malas (...) estaba segura de que eran parte de mi vida cotidiana, que estaba como en mi destino vivir estas desgracias, hiciera lo que hiciera (...)”. (Unidad de Análisis 30; P6).

“(...) aunque me pasan poco, yo antes lo veía así, como algo trágico y permanente en mi vida (pausa) siempre esperaba que algo así me pasara, algo negativo, algo malo (...)”. (Unidad de Análisis 32; P8).

Siempre era por mi culpa que estas cosas pasaran, siempre eran un error mío.

Cualquier situación negativa que ocurriese a su alrededor, era culpa de ellas. Esto siempre era así y sólo a ellas les pasaban este tipo de cosas. Su mala suerte, su torpeza, su estupidez, sus errores, causaban constantes desgracias en el entorno.

“(...) yo decía “por qué a mí, por qué a mí”, creía que sólo a mí me pasaban estas desgracias, llegué en un momento a renegar contra todo, contra Dios, porque pensaba que yo era la culpable de que estas cosas pasaran (...) siempre me estaba culpando de todo (...)”. (Unidad de Análisis 27; P3).

“(...) yo pensaba que estas cosas pasaban porque yo las provocaba, yo era la culpable de que sucedieran (...) era mala suerte que me perseguía sólo a mí (...) si se caía algo, si se rompía un plato, no sé, pero siempre sentía como que yo causaba las desgracias, estas cosas pasaban porque yo las provocaba (...)”. (Unidad de Análisis 29; P5).

“Yo antes pensaba que estas cosas sólo me pasaban a mí, decía “¿porqué me pasan a mí todas estas cosas?” (interrogación) pensaba que era porque yo era tonta, torpe, descuidada, aunque como le digo, las cosas materiales para mí siempre han sido secundarias, prescindibles, pero igual yo antes me desesperaba mucho cuando me pasaban estas cosas que usted dice, me daba mucha rabia (pausa) y siempre era por mi culpa que estas cosas pasaran, siempre eran un error mío (aumenta velocidad del discurso) (...) lo tomaba a mal, para mí eran cosas terribles que sucedían por mi torpeza, por mi estupidez, así lo veía yo (...).” (Unidad de Análisis 31; P7).

TEMA 5:

- ¿Se ha sentido alegre, contenta, últimamente?
- ¿Se ha sentido triste últimamente?
- ¿Y cuán frecuentemente siente esa tristeza?
- ¿Cuáles son las situaciones que por lo general la hacen sentir triste?
- ¿Qué hace frente a este tipo de situaciones que le generan tristeza? ¿Qué hace con su pena?

Soy una mujer completamente renovada, muy feliz. Estoy feliz con mi vida, con cómo soy, con las cosas que tengo, con la gente que me acompaña, con los logros que he tenido.

Hoy la alegría es una experiencia diaria en la vida de las pacientes. Se sienten alegres consigo mismas, con sus logros personales, con la vida que llevan, con el mundo y con la gente que las rodea, ya sea familiares o amigos(as). La alegría experimentada es fuerte, es potente. Está desencadenada por varias situaciones, incluso aquellas más comunes o habituales, como hacer jardín, salir a caminar o el sonido de los pájaros al despertar.

“Feliz pues (ríe) yo soy una mujer completamente renovada, muy feliz (pausa) en cada momento de mi vida hay felicidad, en momentos importantes y en momentos cotidianos, del día a día, yo me siento feliz (...) soy una mujer completamente feliz, con mi familia, con mis amigos, con mi medio, con todo (pausa) y es una felicidad grande, no es débil como antes, no, este sentimiento es fuerte, yo lo siento fuerte, potente (alza el tono de voz) (...)”. (Unidad de Análisis 36; P4).

“Sí, sí me he sentido alegre, la mayor parte del tiempo estoy contenta con mi familia y conmigo misma (pausa) estoy feliz con mi vida, con cómo soy, con las cosas que tengo, con la gente que me acompaña, con los logros que he tenido en mi vida (pausa) en general estoy súper bien de ánimo (alza el tono de voz) y sabe que esta alegría la siento no sólo por cuestiones como importantes que pasan, también por cosas tan simples como por ejemplo la sonrisa de un niño en la calle, o cuando escucho los pájaros en la mañana, porque en mi casa tengo un árbol que siempre está lleno de pajaritos, entonces su sonido me pone bien alegre a mí, me da felicidad, me relaja también (...)”. (Unidad de Análisis 38; P6).

“Cuando están mis tres hijos y mis nietos conmigo, siento una gran alegría, o cuando llega una vecina y me dice “hola vecina, ¿cómo está? (interrogación), le traigo esta cosita rica para que tomemos once juntas”, por cosas como esas yo me siento contenta, cosas comunes y corrientes como juntarme con algunas amigas, salir a caminar, hacer jardín, estar con mi nieta, esas cosas me causan una gran alegría, alegría de vivir, alegría de mi vida, de mí misma, de la gente que me rodea (...)”. (Unidad de Análisis 40; P8).

A veces siento tristeza, pero es por situaciones bien puntuales. Es débil y se me pasa rápido. Tengo claro que no es algo que me va a durar para toda la vida.

Ocasionalmente las pacientes sienten pena y tristeza. La relacionan con eventos vitales puntuales y específicos, como la muerte de un ser querido, alguna preocupación o alguna noticia que las sensibilizó. La tristeza dura hasta que la situación puntual que la desencadenó se soluciona, de modo que si sintieron pena por algo pequeño, sin mayor importancia, esa pena es débil y se pasa rápido. Comprenden que no se trata de una emoción que vayan a experimentar eternamente.

“(...) por supuesto que a veces siento tristeza, pero es por situaciones bien puntuales, como cuando se me murió una amiga, ahí sufrí y hartó, claro, pero no fue una pena que me invalidó como persona, yo igual hacía mi vida (pausa) la tristeza que siento ahora no es de todos los días, a veces me siento triste, pero no es una tristeza profunda, me dura hasta que la situación puntual que me puso triste se soluciona y si por ejemplo fue por algo chico, sin mucha importancia, entonces la pena que siento es débil y se me pasa rápido, no es algo como desproporcionado, así como antes, eso siento yo (...)”. (Unidad de Análisis 34; P2).

“(...) A veces no más me siento triste, no es frecuente y en el fondo yo sé que es por cosas puntuales, como alguna noticia que me sensibilizó, alguna preocupación, no sé, cosas así, que cuando se solucionan, cuando se pasan, la pena se diluye, no es eterna (pausa) por supuesto que cuando estoy en una situación más complicada, como cuando se murió la guagüita de mi cuñada, ahí sentí una pena mucho mayor, profunda, fuerte, porque la situación fue súper terrible, pero igual la pena después se me fue pasando, con el tiempo, yo sabía que no me iba a durar para siempre (...)”. (Unidad de Análisis 38; P6).

“(...) Sí, sí he sentido tristeza, porque hace poco estuve en un período malo, por algo bien puntual (voz entrecortada) (pausa) se me murieron cuatro personas que para mí eran muy importantes (...) Esta pena no la siento siempre, no, sólo a veces, cuando recuerdo a estas personas que partieron (pausa) al principio la pena que sentía fue súper fuerte, me duró hartos días, pero con el tiempo fue disminuyendo su intensidad (pausa) y yo sé que me sentía así por la partida de mis seres queridos (...) con el tiempo se me ha ido pasando, tengo claro que no es algo que me va a durar para toda la vida (...)”. (Unidad de Análisis 39; P7).

Reconozco mi pena, es natural que a veces me sienta así. Vivo la pena con calma, me acerco a mi gente, me apoyo en ellos.

Hoy las pacientes reconocen cuando sienten pena, la aceptan como algo natural y la viven tranquilas. Relacionan la tristeza con la ocurrencia de un determinado evento vital, por lo que saben que es una emoción pasajera. Intentan resolver la situación que las afecta, conversando con otros significativos y expresando su sentir interno. La interacción con los otros las reconforta mucho, se sienten acompañadas y apoyadas.

“(...) Cuando siento pena yo entiendo que es porque por ejemplo tuve un encontrón con alguien, o porque un proyecto que tenía no me resultó, entonces lo acepto y lo vivo tranquila (pausa) pero cuando pasan estas cosas, yo no me echo a morir como antes, yo ahora me doy cuenta que es algo del momento y que se puede solucionar, es pasajera la pena que siento (pausa) yo ahora lo entiendo así, reconozco mi pena, es natural que a veces me sienta así, pero no lo veo como algo que va a estar siempre conmigo, porque los problemas se pueden solucionar conversando con la gente, eso me reconforta harto a mí, hablar con los míos (pausa) los proyectos por ser se pueden reemprender de otras maneras, entonces las penas se me van pasando”. (Unidad de Análisis 34; P2).

“(...) sé que la tristeza que siento es algo pasajero, que me pasa porque por ejemplo ando más sensible algunos días, entonces las discusiones con mis hijos me llegan más y me puede dar pena, pero yo sé de dónde viene esa pena y no evito sentirla, la vivo a concho porque sé que es pasajero, sé que se me va a pasar y que es algo natural (...) Yo cuando me pasa esto no me achaco como antes, acepto lo que me pasa, analizo el problema y trato de resolverlo (...) y yo ahora me expreso, me abro, yo converso, me acerco a los míos, busco ayuda si la necesito, no me guardo mi pena como antes, no me aísló y eso me ha servido harto, porque me desahogo, me siento acompañada, tranquila, apoyada por mi gente (...)”. (Unidad de Análisis 36; P4).

“(...) Cuando siento pena sé que es por la situación de salud de mi mamá y es entendible, me entiende, es natural, porque yo a ella la quiero mucho, pero esta pena no es permanente, es débil y como le digo, se me pasa rápido, ya no la siento como parte de mi persona, la atribuyo a la enfermedad de mi mamá y después sola la pena se me va pasando, no es algo fuerte (pausa) yo ahora veo la tristeza de manera diferente, entiendo por qué me pasa y pienso que a cualquier ser humano le podría afectar la enfermedad de una madre (pausa) entiendo que no es algo que sólo me pase a mí y eso me tranquiliza, vivo la pena con calma, me acerco a mi gente, me apoyo en ellos (pausa) eso me ayuda mucho”. (Unidad de Análisis 37; P5).

La tristeza no es algo permanente y mal que mal, todos sentimos pena alguna vez, es una emoción natural del ser humano. Cuando me siento con pena yo estoy tranquila, no me preocupo.

Hoy las pacientes tienen claro que la tristeza es una emoción normal y natural, propia del ser humano. Es pasajera, se puede ir resolviendo. Esta nueva forma de explicarse la experiencia emocional de la tristeza, permite que la vivan con tranquilidad.

“(...) ahora sé que sentir pena es normal, a todos nos pasa, a usted también le ha pasado me imagino, la pena es humana, es natural, sí, eso creo yo, por eso no me desespero, por eso la vivo tranquila, la expreso”. (Unidad de Análisis 33; P1).

“(...) soy un ser humano, hay cosas que pasan en la vida que me dan tristeza (...) ahora entiendo que la tristeza no es algo permanente y mal que mal, todos sentimos pena alguna vez, es una emoción natural del ser humano, hay cosas que nos ponen tristes, es algo normal (pausa) así por lo menos yo lo veo ahora, por eso cuando me siento con pena yo estoy tranquila, no me preocupo, lo vivo tranquila, porque sé que es algo normal, que se pasa con el tiempo, que se puede ir resolviendo”. (Unidad de Análisis 38; P6).

“(...) yo sé que me sentía así por la partida de mis seres queridos, entonces creo que es normal que ahora todavía sienta un poco de tristeza, por eso estoy viviendo mi duelo tranquila, no me altero, no me siento morir, porque sé que cualquier ser humano podría sentir pena frente a una situación como ésta (...)”. (Unidad de Análisis 39; P7).

TEMA 6:

- ¿Se sentía alegre antes del Taller? ¿Y esa alegría que sentía antes, era diferente o similar a la que siente ahora, después de participar en el Taller?

- ¿Se sentía triste antes del Taller? ¿Y esa tristeza que sentía antes, era diferente o similar a la que siente ahora, después de participar en el Taller?

Casi nunca estaba alegre. Si sentía alguna alegría, era súper débil y desaparecía rápido, porque el dolor mío era mucho más fuerte.

La experiencia emocional de la alegría estaba prácticamente ausente en las vivencias de las pacientes. Si se presentaba, era una experiencia débil, que duraba poco, ya que estaba constantemente opacada por una poderosa, profunda y permanente emoción de tristeza.

“Muy pocas veces me sentía alegre, yo andaba todo el tiempo triste (...) era muy a lo lejos cuando me sentía contenta y era una alegría débil, que duraba muy poco, o sea, cualquier cosa que pasaba, por muy pequeña que fuera, me hacía caer de nuevo en la tristeza, en la pena, entonces la alegría que sentía se esfumaba, desaparecía, porque yo me inundaba de una tristeza profunda y permanente, como que caía en un hoyo negro, así lo sentía yo (baja el tono de voz) (...)”. (Unidad de Análisis 45; P5).

“No, antes casi nunca estaba alegre, tenía alegrías, pero eran mínimas, casi nunca estaba contenta, era muy raro que me riera, que disfrutara de la vida, como que mi tristeza oscurecía cualquier alegría que pudiera tener (pausa) antes yo tenía a mi marido y todo y me sentía súper triste, hacía sufrir mucho a mi marido, porque me largaba a llorar siempre (...)”. (Unidad de Análisis 46; P6).

“(...) antes para mí todo era negativo, no habían alegrías en mi vida, para mí la tristeza y la pena eran cosa de todos los días, mis pensamientos eran siempre negativos y me hundía en la pena, no pensaba nada bueno de la vida, no veía formas de salir adelante (pausa) si sentía alguna alegría, era súper débil y desaparecía rápido, porque el dolor mío era mucho más fuerte, mucho más poderoso, entonces como que oscurecía toda mi vida (...)”. (Unidad de Análisis 48; P8).

Después de las experiencias que viví con el resto de mis compañeras en el Taller, ahí yo empecé a sentirme alegre, porque me di cuenta de las cosas lindas que tengo, del cariño de los demás.

A partir de las experiencias interpersonales vividas durante su participación en el Taller, las pacientes comenzaron a sentirse queridas y a reconocerse a sí mismas como personas valiosas. Esto fue para ellas fuente de alegría, disfrute y satisfacción personal.

“(...) en el Taller vivimos varias experiencias con el grupo y ahí yo empecé a darme cuenta de que yo existía, de que yo soy una persona valiosa, querida, me empecé a sentir bien, contenta y eso es lo que ahora me hace estar alegre, ser capaz de reír, de soltarme, de disfrutar de la vida (pausa) en el Taller teníamos que sacar afuera todo lo malo que teníamos (pausa) fue una gran experiencia (alza el tono de voz) (...)”. (Unidad de Análisis 41; P1).

“(...) después de las experiencias que viví con el resto de mis compañeras en el Taller, ahí yo empecé a sentirme alegre, porque me di cuenta de las cosas lindas que tengo, del cariño de los demás, me di cuenta que puedo confiar en la gente, entonces empecé a sonreír, empecé a disfrutar de la vida (pausa) con las experiencias del Taller yo entendí que valgo mucho como persona y eso es lo que ahora me hace estar contenta conmigo misma, contenta con mi vida, satisfecha, eso (...)”. (Unidad de Análisis 42; P2).

“(...) en el Taller yo empecé a sentirme renovada, distinta, porque me di cuenta de que yo valgo mucho, me di cuenta de que tengo muchas virtudes, me empecé a sentir contenta conmigo misma, alegre, orgullosa de la persona que soy, me descubrí disfrutando de la vida, riéndome, relacionándome con los demás sin miedo al rechazo, a la burla (pausa) después lo trasladé a mi vida cotidiana y todavía sigo igual, feliz, aprendiendo cosas nuevas, acercándome a la gente sin miedo, queriendo mucho y recibiendo harto cariño de los demás también (...)”. (Unidad de Análisis 44; P4).

Todas las situaciones me causaban tristeza, por todo lloraba. Veía la pena como una cuestión eterna. Algo permanente y poderoso, muy fuerte.

Antes las pacientes experimentaban una tristeza muy fuerte y profunda. Una tristeza que estaba presente todos los días de su vida. Era algo permanente, parte de su destino. Su vida entera era pura tristeza en aquellos momentos.

Prácticamente todas las situaciones que vivían les causaban pena, incluso aquellas sin mucha importancia y que no estaban directamente relacionadas con ellas. Pensamientos negativos también desencadenaban tristeza.

No reían y no disfrutaban de sus experiencias vitales, ya que dichas experiencias estaban siempre teñidas de llanto, tristeza y sufrimiento.

“(...) Antes del Taller me sentía muy triste, siempre me sentía así, me llevaba llorando todo el día, pensaba una cosa y otra, cosas negativas que me daban harta pena (silencio) esto era de todos los días, día y noche, cualquier cosa que pasaba a mí me daba pena, por muy pequeña que fuera, no me daban deseos de hacer las cosas, no disfrutaba de nada, nada me entretenía, es que era una tristeza muy fuerte, muy profunda la que yo sentía en esos momentos (alza el tono de voz) (pausa) yo veía la pena como parte de mi vida, como una cuestión eterna, mi vida entera era pura tristeza (...)”. (Unidad de Análisis 42; P2).

“(...) Antes me sentía muy triste, era una tristeza diaria, siempre andaba con muchos deseos de llorar (...) prácticamente todas las situaciones me causaban tristeza, por todo lloraba, todo me causaba pena, incluso por cosas que no estaban relacionadas conmigo, cosas sin mucha importancia, eran demasiadas las cosas que me provocaban tristeza, incluso por cosas malas que yo empezaba a pensar, eso me daba una pena grande, el estado emocional mío era muy malo, de una tristeza permanente (pausa) yo lo estaba pasando muy mal, en verdad, muy mal (disminuye la velocidad del discurso) en mi vida siempre había tristeza y yo lo sentía como un peso constante, ese era mi destino, sufrir, pasarlo mal en la vida, entonces como que nunca podía disfrutar de ninguna cosa, porque como que todo estaba teñido por mi pena (voz entrecortada) (disminuye la velocidad del discurso) (...)”. (Unidad de Análisis 45; P5).

“(...) Antes del Taller yo me sentía muy hundida, muy mal, triste (pausa) antes, como tenía tantos problemas en el trabajo, yo pensaba que todo lo malo que me estaba pasando, me iba a pasar siempre, o sea, no lo veía como algo pasajero, por el trabajo en el que estaba, no, para mí era parte constante de mi vida, como que mi vida entera era triste y por eso mismo la tristeza que sentía era permanente, de todos los días (disminuye la velocidad del discurso) empezaba a pensar puras cosas negativas y me largaba a llorar por horas, era algo muy fuerte, muy intenso, profundo, recuerdo que incluso me dolía hasta el pecho (...) la tristeza que yo sentía era de todos los días sabe, algo permanente y poderoso, muy fuerte, yo sentía que no se me iba a pasar nunca, me sentía hundida, realmente hundida, yo jamás me reía, no, yo no conocía eso, no sabía lo que era (disminuye la velocidad del discurso)”. (Unidad de Análisis 47; P7).

La pena que siento no es tan profunda como la de antes, es más débil, se pasa rápido y sé que a veces es natural que me sienta así. Antes yo sentía tristeza siempre y era súper fuerte. Para mí era parte de mi vida.

La tristeza que las pacientes experimentaban antes era profunda y permanente. La veían como parte de su destino, de su diario vivir.

Hoy las pacientes experimentan una tristeza que es débil y pasajera. Está causada por sucesos puntuales. Es una emoción natural y normal, propia de cualquier ser humano. No es una emoción que únicamente experimenten ellas.

“(...) Ahora la tristeza que siento es mucho menos fuerte que la de antes y es por cosas bien puntuales, por cosas que ahora yo sé reconocer (pausa) y no es algo de todos los días, a veces siento tristeza, cuando pasan cosas que realmente me afectan (pausa) antes yo sentía tristeza siempre, o sea, todos los días (alza el tono de voz) y era súper fuerte (pausa) yo creía que la tristeza era parte de mi vida cotidiana, de mi destino y no sabía por qué me sentía así, porque me duraba mucho tiempo, entonces no lo asociaba a ninguna cosa puntual, para mí era parte de mi vida no más, así lo veía yo, así lo sentía (...)”. (Unidad de Análisis 41; P1).

“(...) la pena que siento es mucho menos profunda que la que sentía antes, no es algo que no me permita vivir y como le contaba, es por cosas puntuales, entonces no es la tristeza como exagerada que sentía antes, esa pena permanente y profunda, yo misma noto la diferencia (...) sé que no es algo que sea parte de mi vida (...) es

algo pasajero, que se me pasa rápido (...) somos seres humanos, obviamente que todos sentimos pena alguna vez, es natural, es normal, no es que sólo me pase a mí (...)". (Unidad de Análisis 42; P2).

"(...) ahora son cosas específicas las que me causan tristeza (...) antes yo pensaba que la tristeza no se me iba a ir nunca, que era parte de mi vida, ahí la pena a mí me invadía completamente, como que me invalidaba, yo no sabía qué hacer, me paralizaba entera (pausa) ahora no, sabe, ahora yo me doy cuenta que la pena que siento no es tan profunda como la de antes, es más débil, se pasa rápido y sé que a veces es natural que me sienta así, soy humana ¿cierto? (interrogación) (pausa) pero esa tristeza profunda de antes, ha disminuido harto fíjese, yo ahora me doy cuenta de eso (...)". (Unidad de Análisis 45; P5).

La tristeza la miro desde otro punto de vista, un punto de vista más positivo y más sensato. Ya no la veo como algo terrible. Se supera. Todos sentimos pena alguna vez.

Hoy las pacientes se explican su tristeza y su pena desde un nuevo punto de vista, que reconocen como más positivo, optimista y sensato. Para ellas la tristeza es una emoción pasajera, que se supera, es natural y normal, propia de todo ser humano y está causada por situaciones específicas.

Con base en este nuevo significado atribuido a la tristeza, las pacientes la viven tranquilas y se movilizan activamente para solucionar los problemas vitales que las aquejan.

"(...) la tristeza la miro desde otro punto de vista, un punto de vista más positivo y más sensato creo yo, porque sé que no es algo que sea parte de mi vida, algo que vaya a sentir para siempre (pausa) no, ahora sé que es algo pasajero, que se me pasa rápido (pausa) yo sé que esto le puede pasar a cualquiera, o sea, somos seres humanos, obviamente que todos sentimos pena alguna vez, no es algo que sólo me pase a mí (pausa) además no se me acaba el mundo si siento pena, no me achaco, yo si puedo busco soluciones a mis problemas, o si perdí a un ser querido, como me pasó con una amiga por ejemplo, yo vivo mis duelos tranquila, con calma, la muerte es algo natural además y yo sé que el dolor va disminuyendo con el tiempo". (Unidad de Análisis 42; P2).

“(...) no lo veo como el fin del mundo, porque he aprendido a pensar de manera diferente, optimista, entonces yo entiendo que la tristeza es algo pasajero, algo normal, no es algo malo, no te mata (pausa) soy capaz de darme cuenta de que no todo es tan complicado y tan negativo como antes yo pensaba, ni la muerte de alguien, porque eso es algo natural, a todos tiene que pasarnos alguna vez, entonces ahora ya no me paralizo ante la muerte, reconozco mi pena y la vivo con calma, mi vida sigue, porque sé que la pena después se pasa, me entiende”. (Unidad de Análisis 44; P4).

“(...) ahora la miro desde un punto de vista positivo, como que entiendo la pena de manera diferente, porque ya no la veo como algo terrible, tremendo, al contrario, sé que es algo normal que todos los seres humanos sentimos cuando pasan ciertas cosas, entonces es pasajero, se supera (pausa) por eso yo cuando me siento triste, no me desespero, reconozco lo que me pasa y lo vivo tranquila, entiendo por qué me siento así y trato de solucionar lo que me afecta, conversar con las personas cercanas, expresar lo que siento (pausa) eso me hace muy bien, sabe (alza el tono de voz) hablar, expresarme, abrirme ante la gente querida, que sé me apoya”. (Unidad de Análisis 45; P5).

TEMA 7:

- ¿Ha sentido rabia últimamente?
- Y esta rabia que siente últimamente ¿Cuán frecuentemente la siente?
- ¿Cuáles son las situaciones que por lo general la hacen sentir rabia?
- ¿Qué hace frente a este tipo de situaciones que le generan rabia? ¿Qué hace con su rabia?

No es frecuente que sienta rabia. Me pasa por estas cosas que le digo y rápido se me quita, porque yo intento solucionar los problemas.

Las pacientes experimentan rabia pocas veces y es una rabia de intensidad débil, que se les pasa rápido. Se presenta tras la ocurrencia de problemas interpersonales específicos, que ellas reconocen e intentan solucionar.

“(...) No es algo de todos los días, siento rabia cuando los problemas en la casa no se solucionan, cuando discuto con alguien en la casa o en mi trabajo y así, por cosas como esas siento rabia, pero no es algo de todos los días, me pasa por estas cosas que le digo y rápido se me quita, porque yo intento solucionar los problemas (...)”. (Unidad de Análisis 49; P1).

“(...) pocas veces, por situaciones bien puntuales (...) cuando tengo discusiones fuertes con alguien, cuando algún problema no se soluciona, cuando el problema como que queda abierto y la relación queda mal, ahí me da rabia, pero no es una rabia que me domine, no es una emoción que me descontrola, que me saque de mis casillas, no, en general la rabia que siento es débil y se me pasa rápido (...)”. (Unidad de Análisis 51; P3).

“Rabia, a veces (pausa) es como rabia mezclada con impotencia y deseos de encarar al médico que atendió a mi marido, decirle el daño que nos hizo (...) No es frecuente que sienta rabia, sólo cuando estoy en una situación en que siento que necesito la presencia de mi marido al lado mío (...) pero es algo que se me pasa rápido, no me quedo pegada en eso, porque entiendo la razón porque me siento así y

sé que es algo normal, porque hubo negligencia, entonces claro que me tendría que dar rabia (pausa) pero de a poco estoy aceptando la situación, comprendiendo las cosas que pasaron con calma, ya estoy más conforme, entonces la rabia que siento no me quita el sueño, no me inquieta, no me descontrola, es una emoción que cada vez va siendo más leve, sabe, como más débil, eso siento yo". (Unidad de Análisis 56; P8).

No he sentido rabia hace mucho tiempo. Ya no me engancha en problemas como antes, no veo todo negro. Estoy en calma conmigo misma y con los demás.

Para algunas pacientes la emoción de la rabia es algo que hace tiempo no experimentan. Relacionan esto con tranquilidad personal y calma. Una nueva forma de relacionarse con los demás, que implica movilizarse para resolver los problemas y una nueva forma de mirar la vida, que incluye los aspectos positivos de ésta.

"No, la verdad es que no he sentido rabia hace mucho tiempo ya (pausa) he estado mucho más tranquila y me siento bien así, estoy serena, me tomo las cosas con calma, disfruto de la vida, no me acelero, no me altero, me respeto a mí misma y me hago respetar por los demás también, me relaciono bien con la gente que me rodea, tengo buenas relaciones en general (pausa) y la verdad es que así me siento muy cómoda, muy bien". (Unidad de Análisis 50; P2).

"No, no siento rabia ahora, hace tiempo que no he sentido rabia (pausa) ahora ya no me engancha en problemas como antes, no me quedo pegada rumiando lo que pasó, no veo todo negro como antes, tengo como más amplitud de miras, entonces me doy cuenta de lo positivo, me doy cuenta de las cosas buenas que tiene la vida, ya no soy tan pesimista y tan negativa como antes, por eso yo creo que la rabia ha ido desapareciendo de a poco". (Unidad de Análisis 52; P4).

"(...) mirando hacia atrás, hace tiempo que no he sentido rabia, esa rabia que sentía antes que me consumía, que me dominaba (pausa) eso como que ha desaparecido con el tiempo (pausa) yo ahora estoy en calma conmigo misma y con los demás, entonces es raro que me enrabe por algo, a lo más me enojo un rato y luego voy y trato de resolver la situación, converso, pienso con calma en lo que me pasa (pausa) yo ahora me siento a gusto con mi vida y con mi gente, estoy satisfecha, veo la vida

desde un lente positivo, entonces ya no veo desastres en detalles, no me quedo fijada sólo en lo malo, sólo en lo negativo”. (Unidad de Análisis 53; P5).

Intento pensar en la situación desde afuera, con la cabeza más fría, entiendo por qué siento rabia y eso mismo me va tranquilizando. Empiezo a comprender a la otra persona, trato como de ponerme en su lugar.

Al experimentar rabia, las pacientes intentan pensar en la situación que las hace sentir así, desde afuera, con la cabeza fría. De este modo se van sintiendo más tranquilas y son capaces de comprender su emoción, al mismo tiempo que comprenden el punto de vista de la otra persona, poniéndose en su lugar.

Durante este proceso, la intensidad de la rabia va disminuyendo, de manera tal que al momento de hablar con la persona con la cual tienen el conflicto, lo hacen con calma, tranquilidad y respeto, cuidando que sus palabras no dañen al otro.

Su propia tranquilidad impide que la relación interpersonal se deteriore, independiente de que el conflicto puntual se resuelva.

“(...) Cuando siento rabia me miro a mí misma y me pregunto “¿porqué me estoy sintiendo así?” (interrogación) como que intento pensar en la situación desde afuera, me entiende, con la cabeza más fría, entiendo por qué siento rabia o impotencia y eso mismo me va tranquilizando, entiendo la posición de la otra persona también, por eso yo creo que cuando converso, converso con más calma, sin alterarme (pausa) la rabia o la impotencia van desapareciendo, porque yo misma me voy sintiendo más tranquila (pausa) después me siento conforme con lo que hice (alza el tono de voz) conforme con cómo resultaron las cosas, porque entiendo que así las conversaciones no suben de tono, yo no me altero, la rabia no me invade hasta descontrolarme, como me pasaba antes, al contrario, yo ahora digo lo que me pasa con tranquilidad, con seguridad, me da lo mismo que llegemos o no a la solución perfecta, para mí lo que más importa es que la relación, por ejemplo con mi hija, no se rompa (pausa) con mi marido es lo mismo, por eso yo creo que todavía estamos juntos, porque ya no nos descontrolamos como antes, ahora usted lo viera, conversamos tranquilamente y él a mí me respeta (alza el tono de voz)”. (Unidad de Análisis 49; P1).

“(...) sé cómo expresar la rabia de buena manera, sin herirme a mí misma guardándola dentro, ni tampoco dañar a los demás con respuestas agresivas o como fuera de lugar, como nada que ver (...) Cuando siento rabia porque por ejemplo siento que alguna persona no me entiende, o que tenemos puntos de vista muy diferentes sobre algo, yo me digo a mí misma que los dos podemos tener razón en lo que pensamos, porque todos tenemos una forma diferente de ver las cosas y nadie es perfecto, entonces como que empiezo a comprender a la otra persona, trato como de ponerme en su lugar y ahí la rabia se va pasando, se va haciendo cada vez menos fuerte, porque yo no me encierro sólo en mi punto de vista, entiendo la situación en la que estamos, la trato de ir analizando paso a paso, sin estar con toda la rabia adentro y ya cuando voy a conversar, trato de decir mi opinión de manera respetuosa, sin pasar a llevar a la otra persona (pausa) la rabia que siento ya no me consume como antes, ya no me descontrolo, mido mis palabras, entiendo, voy cuidando que no dañen a la otra persona y eso yo creo que ha ayudado mucho a que mis relaciones no se rompan, aunque el problema concreto no se solucione, porque yo estoy más tranquila, me entiende, no daño a los demás con mis palabras”. (Unidad de Análisis 51; P3).

“(...) Las veces que siento rabia pienso en qué me produce eso y trato de repasar esa situación con calma (...) pienso en esas situaciones cuando estoy más tranquila, sola, en mi casa, después converso con la persona indicada y le digo lo que pienso y lo que me pasa a mí con calma, teniendo las cosas claras, entiendo lo que está pasando (pausa) yo creo que pensar en lo que está pasando con la cabeza fría, en calma, hace que yo esté más tranquila al momento de conversar con la otra persona y eso es importante para mí, porque me da cuenta que conversar con toda la rabia adentro y toda confundida, que era lo que me pasaba antes, empeora mucho las cosas ¿y sabe? (interrogación) independiente de si se soluciona o no el problema, creo que esa tranquilidad hace que la relación no se muera, al contrario, se mantiene y se fortalece, siento yo, eso lo he visto por ejemplo en la relación con mi marido (...)”. (Unidad de Análisis 54; P6).

TEMA 8:

- ¿Y antes del Taller, también sentía rabia? ¿Y esa rabia que sentía antes, era diferente o similar a la rabia que siente ahora, después de participar en el Taller?

Yo antes tenía mucha rabia con el mundo, rabia con la gente, rabia con el medio. Era fuerte esa rabia, súper fuerte, yo andaba toda apretada y de repente explotaba, me salía de control.

Las pacientes experimentaban rabia prácticamente todos los días de su vida. Era una experiencia fuerte y duradera. Las dominaba y las invadía completamente, por lo que al expresarla, se descontrolaban. Esta rabia estaba dirigida hacia ellas mismas, hacia los demás y/o hacia el mundo dañino en el que vivían.

“Sí, antes sí sentía rabia (pausa) era fuerte, tenía mucha rabia conmigo misma todo el tiempo, porque tenía un carácter que nunca le podía decir que no a alguien (...) y todo eso para mí era un problema que me causaba mucha rabia y esa rabia duraba mucho tiempo, o sea, la rabia conmigo misma y la rabia con las demás personas, incluso con mis hijos, casi siempre yo la estaba sintiendo y me ahogaba, me desesperaba, me invadía completamente, porque siempre era lo mismo, el no poder decir que no, entonces yo nunca me tranquilizaba, al contrario, quedaba con toda la rabia metida adentro, entonces era como algo permanente en mi vida (...).” (Unidad de Análisis 58; P2).

“Sí, por supuesto, antes sentía mucha rabia (pausa) era fuerte esa rabia, súper fuerte, yo andaba toda apretada y de repente explotaba, me salía de control, quedaba la embarrada a mi alrededor (pausa) yo todos los días estaba enojada, todo el día, siempre tenía rabia, todo el tiempo, una rabia que me quemaba el cuerpo (...) la rabia que sentía antes era rabia conmigo misma por todo lo que estaba pasándome en la vida, porque para mí todo era malo, todo era negativo y no iba a cambiar, no veía salidas, entonces sentía rabia también con el mundo, el mundo era malo conmigo, era mi enemigo (...) esa rabia como que la tenía siempre presente y me dominaba sabe, yo no podía controlarla”. (Unidad de Análisis 59; P3).

“(...) yo antes tenía mucha rabia con el mundo (alza el tono de voz) rabia con la gente, rabia con el medio, rabia con mi marido, con mis hijos (aumenta velocidad del discurso) era una rabia de siempre, de todos los días, era rabia de no

poder salir del estancamiento en el que estaba, todo me producía rabia en realidad (pausa) por ejemplo se me quemaba la comida como dice usted y a mí me daba un ataque, o sea, mucha rabia, pescaba la olla y la tiraba lejos, me desquitaba con todo el mundo por esa rabia que tenía, encontraba que el mundo me hacía daño y por eso me daba rabia y me desquitaba (...) la rabia me envenenaba, me hacía descontrolarme, no me permitía ver nada bueno de la vida, al contrario". (Unidad de Análisis 60; P4).

O me quedaba callada, o lloraba y gritaba totalmente descontrolada. Alteraba todo mi hogar.

Cuando experimentaban rabia, las pacientes lloraban sin parar, gritaban, se alteraban, agredían a los demás, rompían objetos. O a veces se quedaban calladas, aislándose de la gente y guardándose su rabia. Estas conductas deterioraban la calidad de sus relaciones interpersonales, atentando además contra su propia tranquilidad personal.

"(...) la gran situación que a mí me ha afectado mucho, es el tema de mi marido, porque como le digo, yo fui muy castigada, sometida, golpeada física y psíquicamente y eso me causaba mucha rabia (...) antes, o me quedaba callada, o lloraba y gritaba totalmente descontrolada, a veces me alteraba mucho, me enojaba, no me expresaba bien, como que me encerraba en mí misma y no veía alternativas ni soluciones, me cegaba completamente, no me podía tranquilizar, no veía nada, entonces alteraba todo mi hogar, porque como que todos se revolucionaban conmigo". (Unidad de Análisis 57; P1).

"(...) antes sí sentía rabia, mucha rabia con las personas que me hicieron daño, especialmente en mi trabajo, que ese fue el motivo por el que llegué al Taller, recurrí al psicólogo porque en un momento me dieron ganas de levantarle la mano a mi jefa y de hecho lo hice, la golpeé (...) antes me enojaba, me daba una rabia tremenda, yo discutía con toda la gente, agredía a los demás y después me encerraba, simplemente no hablaba con la gente, miraba no más, pero ni los saludaba (aumenta la velocidad del discurso) era una rabia que permanecía conmigo por mucho tiempo, porque yo no me detenía a pensar en por qué me pasaba eso, no resolvía nada (pausa) incluso de repente, por esta rabia que sentía, me daban ganas de matar, era algo incontrolable, yo incluso rompía las cosas en mi casa, me descontrolaba completamente (...)". (Unidad de Análisis 61; P5).

“(...) antes yo sentía que mi rabia era demasiado grande, entonces no me sentía capaz de controlarla, porque pensaba que si la expresaba, iba a dañar mis relaciones y de hecho eso pasó muchas veces, porque yo me descontrolaba, golpeaba la cosas, lloraba sin parar, gritaba, incluso le gritaba a mi hija, que no tenía nada que ver, o a mi marido, entonces todos quedaban muy mal, todos lo pasaban muy mal y yo quedaba peor, imagínese, porque no resolvía nada, al contrario, empeoraba las relaciones con mi gente querida cada vez más, los alejaba de mí (silencio) (...)”. (Unidad de Análisis 62; P6).

Es una rabia mucho más débil, no es esa rabia fuerte de antes, esa rabia que permanecía. Era algo que me hacía descontrolarme. Ahora sé cómo expresar mi rabia sin dañar la relación con las personas que quiero.

La rabia era una experiencia emocional constante en la vida de las pacientes. Era fuerte, potente. Prácticamente la mayoría de las situaciones de la vida cotidiana les causaban rabia, situaciones relacionadas consigo mismas, con el mundo y/o con los demás.

Hoy las pacientes experimentan rabia tras la ocurrencia de situaciones puntuales. Es una rabia de intensidad débil, por lo que al expresarla no se descontrolan. Se movilizan activamente para enfrentar y resolver las situaciones que gatillan esta emoción y lo hacen calma y respeto hacia la otra persona.

“(...) ahora yo me doy cuenta de por qué siento rabia, de las cosas que me hacen sentir rabia y es una rabia como débil, me entiende, no es fuerte como antes, se me pasa rápido, no me quedo pegada en la rabia, porque intento resolver lo que me está pasando en el momento indicado y con la persona que corresponde, antes no, antes yo casi nunca reflexionaba sobre estas cosas, porque sentía la rabia como algo que era parte de mi vida diaria, una rabia muy fuerte que no se me pasaba por horas, incluso días, entonces yo no me ponía a pensar en por qué me sentía así, era así no más y ya, no había nada que hacer, porque para mí como que todo me causaba rabia, los demás, yo misma (...) me doy cuenta que la rabia que siento ahora es por situaciones puntuales, problemas específicos que intento solucionar, no siempre me pasa, antes era mucho más frecuente, casi de todos los días y súper fuerte, tanto que yo muchas veces me descontrolé por mi rabia (...)”. (Unidad de Análisis 57; P1).

“(...) era una rabia fuerte, casi siempre la estaba sintiendo, me duraba hartoo esa rabia (pausa) ahora, como le digo, es algo más pasajero y por cosas específicas que me pasan, yo me doy cuenta que es una rabia mucho más débil, que no es esa rabia fuerte de antes, esa rabia que permanecía por hartoo tiempo conmigo (pausa) por todo sentía rabia yo, por el mundo malo, por mi propia torpeza, por los demás que me rechazaban (pausa) y era algo que me hacía descontrolarme a veces, porque era demasiado fuerte lo que yo sentía (pausa) ahora sé cómo expresar mi rabia sin dañar la relación con las personas que quiero, porque yo misma me tranquilizo antes de expresarme y me doy cuenta de lo que me hace sentir así, pienso bien en lo que voy a decir y lo digo con calma y con respeto a la otra persona (...)”. **(Unidad de Análisis 62; P6).**

“(...) antes la rabia que yo sentía era como mucho más poderosa, mucho más duradera, incluso incontrolable, ahora cuando siento rabia es menos fuerte y se me pasa rápido, yo me doy cuenta de la diferencia, porque la rabia que siento ahora no me consume, no me invade como antes, yo me logro controlar, me puedo calmar (...) yo me quedaba con toda la rabia adentro porque no sabía cómo expresarla y al final la que me hacía daño era yo, porque como que la rabia me envenenaba por dentro, me invadía completamente y yo no resolvía nada (pausa) ahora no, ahora con la situación que le contaba de mi hija, yo trato de decirle las cosas de buena manera, conversar con ella, llegar a una solución (...) la rabia que siento es mucho menos fuerte y no la estoy sintiendo todo el tiempo como antes, se me pasa rápido, porque tengo oportunidades de expresarla, de sacarla afuera, pero sin dañar a los demás (...) es una rabia mucho más débil y pasajera (silencio) pienso que aprendí a expresarla de buena manera, sin miedo a dañar la relación que tengo con mi hija, porque le hablo tranquila, con calma y con respeto hacia ella, no me descontrolo, mido las consecuencias de mis actos y de mis palabras (disminuye la velocidad del discurso)”. **(Unidad de Análisis 63; P7).**

Manejo mejor la rabia que antes, porque sé cómo y cuándo expresarla, el momento preciso y lo hago con la persona indicada.

Cuando experimentan rabia, las pacientes expresan su sentir con la persona específica con la que tienen el problema y lo hacen en el lugar y momentos que consideran adecuados para ello. Expresan sus opiniones con calma. Escuchan a la otra persona y respetan sus opiniones personales, intentando ponerse en su lugar.

“(...) ahora yo creo que manejo mejor la rabia que antes, porque sé cómo y cuándo expresarla, el momento preciso y lo hago con la persona indicada, no me desquito con los que no tienen nada que ver, que no tienen por qué pagar los platos rotos (pausa) pero ya no me da miedo expresar lo que siento, porque no es una rabia que me descontrola (...) cuando me siento más tranquila, ahí converso, no lo hago con toda la rabia adentro, además me trato de poner en el lugar de la otra persona, de mi hija por ejemplo, la escucho, la respeto (...)”. (Unidad de Análisis 57; P1).

“(...) cuando tengo alguna discusión con alguna vecina o con otra persona, que me enoje, porque es raro que ahora sienta esa rabia fuerte que sentía antes, pienso con calma en la situación y en lo que me está pasando y después, cuando tengo las ideas más claras, voy a tratar de resolver el problema, cuido que sea un momento bueno para hablar y digo mis opiniones de buena manera, con tranquilidad, sé escuchar a los demás, respeto sus opiniones (...)”. (Unidad de Análisis 61; P5).

“(...) ahora sé cómo expresar mi rabia sin dañar la relación con las personas que quiero, porque yo misma me tranquilizo antes de expresarme y me doy cuenta de lo que me hace sentir así, pienso bien en lo que voy a decir y lo digo con calma y con respeto a la otra persona, tampoco lo largo en cualquier parte, busco el mejor momento para hacerlo y lo expreso con la persona que corresponde hacerlo, no meto a otros que no tienen nada que ver en mis problemas (...)”. (Unidad de Análisis 62; P6).

TEMA 9:

- ¿Recuerda haberse sentido culpable?
- ¿Y qué la hizo sentir culpa?
- ¿Cuán frecuentemente se siente culpable?

Aprendí a quererme, a valorarme como persona y creo que por eso ya no me siento culpable de las cosas malas que pasan a mi alrededor.

Algunas pacientes señalan que los sentimientos de culpa referidos a acontecimientos vitales negativos, han desaparecido paulatinamente de su mundo experiencial. Relacionan esto con la valoración, la estima y el respeto hacia sí mismas.

“Ahora último ya no siento culpa, antes sí, antes sentía mucha culpa, porque aunque estuviera muy encalillada, siempre les decía que sí a mis hijos (...) pero (...) aprendí a ayudarlos por otros medios, sin pasarme a llevar a mí, sin ponerme en riesgo, aprendí a valorarme como persona, a respetarme, a quererme a mí misma (pausa) siento que eso me ha hecho muy bien, entonces ahora ya no siento culpa por eso, porque aprendí a reaccionar de manera diferente ante mis hijos y ante la gente en general, fíjese (pausa) y si pasara de nuevo, creo que tampoco me sentiría del todo culpable, porque creo que todos teníamos responsabilidad en lo que pasaba, mis hijos y yo”. (Unidad de Análisis 66; P2).

“(...) ahora yo me quiero, aprendí a quererme, a valorarme como persona y creo que por eso ya no me siento culpable de las cosas malas que pasan a mi alrededor, ese sentimiento de culpa constante que sentía antes, como que desapareció, yo ya no soy una persona culposa”. (Unidad de Análisis 67; P3).

“(...) hace tiempo ya que he dejado de sentir culpa, porque ahora yo me quiero mucho a mí misma, yo me valoro, sé que no tengo sólo defectos, aprendí a reconocer mis virtudes y sé que tengo muchas (pausa) tengo cosas buenas, porque soy una buena persona (alza el tono de voz) (pausa) sé que eso me hace daño, la culpa constante (pausa) me di cuenta que no siempre las cosas malas que pasan en la vida, son por culpa mía (...). (Unidad de Análisis 68; P4).

No son culpas que sienta siempre, a veces, en situaciones bien puntuales. Pasa rápido. Y yo creo que es entendible.

La culpa que experimentan las pacientes está causada por hechos puntuales y es considerada comprensible, dadas sus particulares situaciones de vida. No es un sentimiento fuerte y se les pasa rápido.

“(...) eso me hace sentir culpa ahora ¿porqué aguanté tanto? (interrogación) (pausa) además desordené todo el hogar (...) No siempre me viene este sentimiento de culpa, me pasa cuando pienso en este hecho puntual con mi marido y creo que eso es comprensible (pausa) pero sabe (alza el tono de voz) se me pasa rápido, no es algo fuerte que me consuma, que me quite el sueño, que no me deje vivir (...) si me demoré en hacerme respetar, fue porque en ese tiempo tenía miedo, me sentía poca cosa (baja el tono de voz) no me sentía querida ni apoyada por nadie, eso lo entiendo, no tenía las herramientas para defenderme, no tenía la voz para hacerme respetar (...)”. (Unidad de Análisis 65; P1).

“ (...) No son culpas que sienta siempre, a veces, en situaciones bien puntuales, como cuando reto a mi hija, o cuando me pongo a pensar en mi vida, en cómo estoy ahora y cómo era antes (pausa) pero no es siempre y tampoco es algo que no me deje vivir, para nada, pasa rápido, no es algo fuerte y yo creo que es entendible por lo que le contaba de mi matrimonio y lo de mi hija, yo sé que después se me pasa”. (Unidad de Análisis 70; P6).

TEMA 10:

- Antes de participar en el Taller ¿Sentía culpa? ¿Y esa culpa que sentía antes, era diferente o similar a la que siente ahora, después de participar en el Taller?

Me sentía muy culpable, era una culpa fuerte. Cada cosa mala que pasaba, sentía que yo la había causado, porque todo en mí era negativo.

Los sentimientos de culpa eran fuertes y estaban siempre presentes en las vivencias de las pacientes. Cualquier acontecimiento negativo que tenía lugar en su entorno, era culpa de ellas. Su propia negatividad interna desencadenaba constantes desgracias en el entorno.

“Antes del Taller sí, me sentía muy culpable, era una culpa fuerte (...) no me dejaba vivir, un sentimiento siempre presente, yo tiritaba entera, lloraba también (pausa) y no sólo por lo que le contaba de mis hijos, por todo yo me sentía culpable, todo era complejo para mí, yo creía que yo era la negativa, o sea, como que había algo malo en mí que hacía que pasaran desgracias, cosas malas (pausa) todo lo veía negro, complicado (disminuye la velocidad del discurso)”. (Unidad de Análisis 74; P2).

“Sí claro, siempre, yo era una persona muy culposa, entonces cada cosa mala que pasaba, sentía que yo la había causado, cualquier cosa, por muy alejada de mi entorno que estuviera, imagínese y como veía la vida en forma negativa, entonces siempre estaba con sentimientos de culpa, una culpa súper fuerte, me duraba harto ese sentimiento, por eso estaba tan triste también, porque yo pensaba que yo era la que causaba las desgracias de mi gente, yo atraía la infelicidad, porque tenía muchas cosas malas dentro de mí, porque todo en mí era negativo (...)”. (Unidad de Análisis 75; P3).

“Antes del Taller yo sentía culpa por todo, pensaba que yo era la mala, que mi marido me odiaba, porque yo era malvada, porque yo sólo tenía defectos (...) yo sentía mucha culpa de mí misma por eso y por varias otras cosas más que pasaban y era un sentimiento constante, permanente, como que no podía pensar en otra cosa, prácticamente todo lo malo que pasaba, era culpa mía, cualquier cosa (aumenta la velocidad del discurso) (...)”. (Unidad de Análisis 78; P6).

Yo no tengo toda la culpa de las cosas malas que pasan en la vida, las responsabilidades se comparten.

Al experimentar acontecimientos vitales negativos, las pacientes señalan haber aprendido a diferenciar cuándo tal acontecimiento está causado por ellas mismas y cuándo no. Aseguran que en general las responsabilidades de lo que ocurre se comparten, cuestión que ha disminuido la tendencia a sobreasumir la responsabilidad respecto de la ocurrencia de determinados acontecimientos vitales.

“(...) dejé de culparme excesivamente, ya no me hago daño con eso, porque aprendí a diferenciar cuándo algo es culpa mía y cuándo es de otro y por qué (pausa) y sabe que la mayoría de las veces las responsabilidades se comparten pienso yo, por ejemplo en los problemas que tengo con mis hijos, con mi marido, yo no soy la culpable de todo, eso lo sé, porque cada uno aporta de alguna manera para que los problemas ocurran (pausa) eso pienso ahora (pausa) por eso la culpa que siento, no la siento siempre como antes y es mucho menos fuerte también (...)”. **(Unidad de Análisis 73; P1).**

“(...) ahora no, ahora no me siento culpable de nada, no siento que yo haya provocado situaciones complicadas, nada, por supuesto que reconozco cuando cometo un error, pero también sé reconocer cuándo las cosas malas que pasan, no pasan por culpa mía y la responsabilidad es de otras personas (...) después del Taller como que yo me desahugué, descargué todo eso malo que tenía adentro y aprendí a expresarme (alza el tono de voz) entonces ahora es diferente, porque yo me atrevo a hablar, a conversar, a decir las cosas y ya no siento culpa ni miedo, porque sé expresarme sin dañar mis relaciones y porque entiendo que yo no tengo toda la culpa de las cosas malas que pasan en la vida, las culpas se comparten creo yo”. **(Unidad de Análisis 77; P5).**

“(...) ahora me doy cuenta que no es así, para nada, que no todo lo malo que pasa es por culpa mía, a veces son otras personas las culpables (pausa) quizás yo me culpaba tanto porque me sentía muy mal conmigo misma, porque no me valoraba a mí misma, pensaba que yo era una carga, una molestia para los demás (...) me doy cuenta que la culpa de los problemas no es sólo mía, que también es responsabilidad de los otros, cada uno participa de alguna forma en los problemas, entonces las culpas que siento son menos fuertes, no lo siento tan seguido como antes, son pasajeras”. **(Unidad de Análisis 78; P6).**

TEMA 11:

- Cuando usted va a hacer una tarea que considera difícil ¿Qué hace? ¿Cómo realiza la tarea? Y cuando va a hacer una tarea más fácil ¿Qué hace usted?

- ¿Cuán frecuentemente hace esto cuando se enfrenta a una tarea?

Me doy cuenta cuando necesito la ayuda de los demás y confío en su apoyo. Cuando son cosas más fáciles las resuelvo yo sola, porque sé que soy capaz.

Hoy las pacientes se sienten plenamente capaces de realizar solas y en forma efectiva, tareas cotidianas de pequeña y mediana dificultad, sin la necesidad de acudir a otro para que haga la tarea por ellas o para que les preste ayuda. Sin embargo, cuando se enfrentan a actividades que por su mayor grado de dificultad, no se sienten capaces de realizar solas, se movilizan en respuesta a su necesidad, solicitando ayuda, información, opiniones y/o colaboración de otra(s) persona(s). Esto lo hacen con el fin de realizar la tarea en conjunto (cooperación mutua) o bien por sí mismas, en base a la información recibida. Confían en el apoyo de los otros.

“Mire, no le quiero mentir, hoy en día las cosas las hago yo sola, porque sé que soy capaz de hacerlo y de hacerlo bien (alza el tono de voz) pido opiniones o ayuda cuando realmente lo necesito, cuando me doy cuenta que no puedo hacer algo sola, porque es más complicado y necesito ayuda, ahí trabajo con otra persona o uso la información que me dieron para seguir, no dudo en hacer eso, pero yo ahora trabajo, sabe, entonces soy más independiente (...) yo hago hoy día las cosas que yo quiero hacer (...) las decisiones las tomo yo sola, así, sin miedo, porque me siento una persona capaz de hacer muchas cosas, inteligente (...) Frecuentemente me las arreglo sola cuando tengo que hacer cosas, yo ahora trabajo (alza el tono de voz) (...)”.
(Unidad de Análisis 81; P1).

“Yo le pido ayuda a otra persona cuando veo que es algo difícil, que no puedo hacerlo sola, por ejemplo a una compañera de trabajo le pido algún consejo o alguna orientación de cómo solucionar el problema, o le pido que hagamos la tarea juntas (pausa) mi objetivo es resolverlo de la mejor manera posible y si tengo dudas, entonces pido ayuda (pausa) cuando son cosas más fáciles, las resuelvo yo sola, porque es que ahora yo me tengo más confianza, me entiende, entonces cuando veo que es más fácil, me tiro yo sola no más, le doy para adelante y ya, me queda bien, yo

confío en que me va a salir bien, porque sé que soy capaz (...) Depende de la necesidad o de la dificultad que tenga, porque si es algo que puedo hacerlo yo sola, entonces lo hago sola y en general es así, pero si es algo de mayor dificultad, algo de lo que no estoy completamente segura, entonces pido la opinión de otra persona para guiarme". (Unidad de Análisis 85; P5).

"Yo no le doy mis tareas, mis quehaceres, a otra persona, no pido que los demás hagan las cosas por mí, hago las cosas por mí misma sin problemas y lo hago bien, confío en que tengo la capacidad y la inteligencia suficiente para desenvolverme bien sola (pausa) claro que sé pedir ayuda cuando la necesito, o sea, me doy cuenta cuando necesito la ayuda de los demás y confío en su apoyo (pausa) no hago yo sola lo que sé que es difícil, busco ayuda, pregunto (...) Hago las cosas yo sola cuando sé que puedo hacerlo, que es la mayor parte del tiempo, pero cuando es más difícil y necesito pedir ayuda, siempre la pido (alza el tono de voz)". (Unidad de Análisis 88; P8).

TEMA 12:

- Y antes de participar en el Taller ¿hacía lo mismo cuando se enfrentaba a una tarea?

Para mí pedir ayuda era imposible, yo sabía desde antes que la gente a mí me iba a rechazar, que nadie me iba a escuchar. La tarea quedaba sin hacer, yo no resolvía mis problemas.

Cuando se enfrentaban a tareas complejas o situaciones problemáticas que no podían resolver solas, las pacientes no pedían ayuda porque creían que estaban solas en el mundo, porque ellas no eran valiosas y no existían para los demás. Porque eran una molestia. Nadie las apoyaba y nadie las iba a escuchar. Desconfiaban de los demás y siempre esperaban una reacción negativa de su parte.

El hecho de no solicitar ayuda, derivaba en que la mayoría de las tareas a las que las pacientes se enfrentaban, quedaban sin realizar o bien sus problemas no eran resueltos.

"Antes simplemente no hacía nada, dejaba ahí no más las cosas (pausa) no pedía ayuda, entonces todo quedaba sin hacer (pausa) yo me sentía muy mal conmigo misma, sentía que valía muy poco, además yo estaba sola, eso sentía yo, que nadie

estaba conmigo, que nadie me apoyaba, entonces para mí pedir ayuda era imposible, yo sabía desde antes que la gente a mí me iba a rechazar, que nadie me iba a escuchar (pausa) al final mis problemas quedaban igual, yo no los solucionaba (disminuye la velocidad del discurso)". (Unidad de Análisis 90; P2).

"Antes, cuando tenía que hacer algo, alguna tarea difícil, yo lloraba, me complicaba mucho, era muy complicado para mí hacerlo sola (pausa) pero no pedía ayuda por miedo, miedo a que los demás no me ayudaran a resolver el problema, a que los demás no me escucharan, porque yo no valía nada, yo no existía para los demás (disminuye la velocidad del discurso) (pausa) yo era poco comunicativa con las personas y tampoco los demás me daban seguridad, yo no confiaba en la ayuda de los demás, porque estaba segura de que no iban a dármela, estaba segura de que me iban a responder de mala manera, por eso la tarea quedaba sin hacer, yo no hacía las cosas, no resolvía mis problemas". (Unidad de Análisis 93; P5).

"No, antes yo no buscaba ayuda porque tenía miedo de pedirla, pensaba que yo era una molestia, una carga para los demás, me había criado sola y seguía estando sola, entonces quién me iba a ayudar (pausa) tampoco confiaba en que los demás podían ser capaces de solucionar mis problemas, de hacerme sentir mejor, nadie iba a darse cuenta de mi dolor, nadie iba a sentarse a escucharme, ni siquiera mi familia (pausa) por eso yo me alejé mucho de mi marido, aunque él quería ayudarme, yo no le daba la oportunidad de hacerlo, como sí lo hago ahora, porque sentía que no iba a ayudarme, que no me iba a escuchar, que me iba a hacer a un lado (pausa) mis problemas al final quedaban sin solución, yo no hacía nada". (Unidad de Análisis 94; P6).

Sentía que yo estaba sola en el mundo, entonces sola tenía que pelear contra las cosas malas de la vida. Aunque estuviera hasta el cuello con cosas, yo no pedía ayuda.

Algunas pacientes sentían que contaban sólo consigo mismas para enfrentar las dificultades de la vida, de modo que únicamente ellas debían resolver sus problemáticas vitales. Esto derivó en tareas no realizadas y problemas irresueltos.

"Es que antes del Taller yo no pedía ayuda ni nada, entonces me llenaba de tareas y cuando no podía resolver las cosas por mí misma, las dejaba ahí no más, las cosas quedaban sin hacer (pausa) yo sentía que sólo estaba yo para enfrentar los

problemas, no había nadie más, sólo yo, entonces no pedía ayuda para nada (pausa) ni se me pasaba por la cabeza pedir ayuda, por mucho que la necesitara, porque sabía que yo sola tenía que resolver mis cosas, no había otra opción (pausa) sentía que yo estaba sola en el mundo, entonces sola tenía que pelear contra las cosas malas de la vida". (Unidad de Análisis 91; P3).

"Antes no pedía ayuda para nada, no, yo me tapaba con todos mis problemas y dificultades y ahí me quedaba, sin poder solucionar nada, cargada de cosas (pausa) yo sentía que mis cosas las tenía que resolver yo sola, que sólo me correspondía a mí hacerlo, a nadie más, mis penas eran mías, mis cuentos eran míos, entonces aunque estuviera hasta el cuello con cosas, yo no pedía ayuda, me quedaba ahí no más, con todos mis problemas a cuestas, con la mochila cargada hasta el tope". (Unidad de Análisis 92; P4).

TEMA 13:

- Cuando usted necesita pedirle un favor a una persona o pedirle disculpas por un error que usted cometió ¿Qué piensa que va a suceder? ¿Cómo cree que le va a resultar?

- ¿Le importa la manera en que va a expresarse? ¿Se expresa directamente con la persona con la que tiene que hablar?

- Después que pidió el favor o después que se disculpó ¿Se siente satisfecha con los resultados?

Pienso positivamente, que me voy a expresar con seguridad, que voy a ser clara, que la gente me va a escuchar. Pienso que los resultados de lo que diga van a ser buenos. La relación con la otra persona va a estar mejor.

Antes de pedir un favor o disculparse por algún error que cometieron, las pacientes piensan de manera optimista y positiva. Creen que la otra persona las va a escuchar y acoger. Ellas van a expresarse claramente, con calma y seguridad. La relación con la otra persona va a mejorar, porque ellas son capaces de expresarle su sentir interno.

Estas expectativas se basan en información proveniente de experiencias interpersonales ya vividas.

“(...) cuando tengo que pedir un favor en general pienso que la otra persona me va a escuchar, que me va a acoger, no soy pesimista en ese sentido (pausa) ahora me siento más segura de mí misma, entonces no me derroto antes de tiempo, voy pensando de manera optimista, no dudo de que voy a saber expresarme bien, porque así lo he estado haciendo (alza el tono de voz) (...) y lo mismo cuando tengo que pedir disculpas (...) por ejemplo con mi hija, converso con ella y le digo lo que me pasa, pienso que ella me va a escuchar y que le voy a saber expresar lo que siento con calma y con harta seguridad, pienso que los resultados de lo que diga van a ser buenos, sí, para mí y para ella, porque nos sinceramos la una con la otra, por eso yo siempre busco el momento para hacerlo, no me lo dejo guardado (...)”. (Unidad de Análisis 97; P1).

“Cuando necesito pedir un favor, lo pido y pienso que me va a ir bien, no me avergüenza pedir favores, ni tampoco pedir disculpas cuando sé que hice algo mal, porque en general pienso positivamente, que me voy a expresar con seguridad, que voy a ser clara, que la gente me va a escuchar, además yo voy pensando que la relación con la otra persona va a estar mejor, porque soy capaz de reconocer mi error y de hacérselo saber cara a cara (...) tengo la seguridad de que voy a poder decir lo que necesito con claridad y con calma, ya no siento el temor y las dudas de antes (alza el tono de voz) (...)”. (Unidad de Análisis 98; P2).

“(...) yo ahora me siento más segura de mí misma, entonces eso me ha ayudado mucho, porque cuando por ejemplo tengo que pedir un favor, me atrevo a hacerlo, no dudo, no pienso que lo voy a hacer mal, ni que los demás van a ignorarme (pausa) esas cosas ya no me complican como antes, me siento tranquila al hablar, porque sé que lo voy a hacer bien (alza el tono de voz) (...) yo sé que ahora puedo expresarme claramente ante la gente, así como estoy hablando ahora con usted, tranquila, clara en lo que digo y así lo he hecho cuando me han tocado estas situaciones que usted me dice, eso creo yo (...)”. (Unidad de Análisis 99; P3).

Cuando expreso con claridad lo que me pasa, si soy abierta con el otro, si le digo sinceramente lo que siento, la relación se hace más bonita, más unida. Yo creo que eso es lo más importante que uno puede lograr, estar bien con los demás.

En sus relatos las pacientes señalan que el hecho de ser capaces de expresar su experiencia interna de manera clara, sincera, auténtica y honesta, mejora sus relaciones interpersonales, en el sentido de aumentar la confianza, la afectividad, la fuerza de la relación y su permanencia en el tiempo. Este efecto en sus relaciones con los demás, es para ellas la consecuencia más importante de la claridad y la honestidad en su comunicación con el otro.

“(...) yo le doy mucha importancia a poder tener el espacio para hablar, para expresarse ante la otra persona siendo totalmente abierta y honesta con lo que me pasa, porque por ejemplo al pedir disculpas, uno puede aclarar malos entendidos y al final la relación con la otra persona mejora, eso por lo menos he notado yo este último tiempo, la relación se hace más estrecha, más fuerte, se mantiene a pesar de los malos momentos, aumenta la confianza, porque en el fondo hay más sinceridad, más honestidad con la otra persona, más cariño, eso pienso yo ahora y sabe que yo creo

que eso es muy importante, yo creo que eso es lo más importante que uno puede lograr, estar bien con los demás, a mí me gusta estar bien con los demás, especialmente con mis seres queridos (...). (Unidad de Análisis 98; P2).

“(...) si le hice mal a alguien, pido disculpas, porque o si no, yo pienso que la relación se va dañando y al final se muere (pausa) yo creo que cuando expreso con claridad lo que me pasa, mi necesidad, si soy abierta con el otro, si le digo sinceramente lo que siento, la relación se hace más bonita, más unida, más fuerte, hay más confianza, más afecto, a mí me ha pasado mucho eso con mis hijos y con mi marido, es increíble, nos hemos unido hartito como familia (alza el tono de voz) y la cosa también es recíproca, porque mis hijos se han acercado mucho más a mí, me confían sus cosas, me cuentan lo que les pasa, se abren a mí, como que nuestra relación se fortaleció, encuentro yo y eso para mí lo es todo, me entiende, o sea, para mí eso es lo más importante que yo he logrado con todo esto, eso es lo que vale más, más allá de conseguir o no favores, lo bonito para mí fue el cambio positivo en nuestra relación, en nuestra vida familiar (...)”. (Unidad de Análisis 100; P4).

“(...) a mí me gusta estar bien con la gente que me rodea, pero para eso creo que hay que saber expresarse y expresarse con claridad, entonces si necesito pedir disculpas o favores, yo lo hago, porque sé que eso después mejora la relación, lo sé por experiencia propia, siento que la relación se hace más estrecha, más unida, como más cómplice (...) fíjese que ahora yo noto que mis relaciones han mejorado y mucho, porque yo me expreso, yo pido favores, me disculpo cuando lo necesito (pausa) eso me tiene bien contenta (alza el tono de voz) más allá de que consiga o no lo que busco, a mí lo que me interesa realmente es tener buenas relaciones, estrechas, cercanas, estar bien con la gente que me rodea (pausa) y siento que eso lo he logrado expresándome con claridad, siendo honesta conmigo misma y con los demás (...)”. (Unidad de Análisis 101; P5).

Si tengo pena, yo lloro, si estoy alegre, me río, me expreso con el cuerpo. Muestro eso con mis gestos, con mi cara, con el tono de mi voz. Voy y hablo con la persona que corresponde.

Para las pacientes es muy importante expresar con claridad su sentir interno, su necesidad o su deseo, de modo tal que su interlocutor las escuche y las entienda. Expresan sus experiencias internas por medio de los gestos, de la cara, del cuerpo, del tono de la voz, lloran, ríen, etc. Se dirigen directamente a la persona con la que desean hablar.

“(...) Por supuesto que me importa cómo digo las cosas, voy viendo que lo que diga sea claro para la otra persona, porque creo que de eso depende que me escuchen y que me entiendan, si tengo pena, lo digo claramente y se lo hago notar a la otra persona, lloro, no me complico con eso, si me siento alegre, lo demuestro también (disminuye la velocidad del discurso) y siempre me preocupo que la otra persona me escuche, sabe, me fijo en eso, que se dé cuenta de lo que a mí me está pasando, porque antes como que me iba para adentro, por eso voy y hablo con la persona que corresponde, con mi marido por ejemplo, no se lo mando a decir con nadie y por eso mismo creo que hemos resuelto varios de nuestros problemas (...)”. **(Unidad de Análisis 97; P1).**

“(...) me preocupo de cómo voy a expresarme, que lo que diga sea claro para quien me escucha, porque o si no, cómo me hago entender, no me voy por las ramas, soy directa y soy sincera, por ejemplo si estoy arrepentida de mi error, muestro eso con mis gestos, con mi cara, con el tono de mi voz, busco a la persona con la que siento que me porté mal y le hablo directamente, cara a cara, además que yo soy bien expresiva para mis cosas, bien sincera (...)”. **(Unidad de Análisis 98; P2).**

“(...) cuando hablo cuido que lo que diga se entienda, que si voy a expresar algo, algún sentimiento, alguna necesidad mía, que sea coherente para la otra persona, que sea claro (disminuye la velocidad del discurso) ¿me entiende? (interrogación) o sea si tengo pena, yo lloro, si estoy alegre, me río, me expreso con el cuerpo, no sé, cosas así, soy abierta, soy sincera y si peleé con una amiga y quiero disculparme, es a ella a la que voy a hablarle, porque eso de mandar recados no sirve, eso lo he ido aprendiendo de a poco, con la misma experiencia que he tenido (...)”. **(Unidad de Análisis 99; P3).**

Después que digo lo que necesito decir yo me siento bien conmigo misma, porque me doy cuenta que puedo expresarme y que lo hago bien. Soy escuchada y respetada. Mis relaciones con la gente están mucho mejor que antes.

Una vez que las pacientes han expresado ante el otro su sentir interno, se sienten satisfechas y conformes con su propio comportamiento, en tanto que les permite expresarse con claridad, al mismo tiempo que ser escuchadas, comprendidas y respetadas.

La expresión clara, directa y sincera de su experiencia interna, ha permitido además mejorar sus relaciones interpersonales, lo que para ellas representa el efecto más importante de su propio funcionamiento.

“(...) después que digo lo que necesito decir, en general yo me siento bien conmigo misma, desahogada, satisfecha, porque me doy cuenta que puedo expresarme y que lo hago bien, con calma y con claridad, con seguridad, me doy cuenta que soy escuchada y respetada, incluso por mi marido, entonces quedo bien conforme con cómo lo hice y con lo que resulta de lo que digo, porque por ejemplo en la relación con mi hija, yo ahora me doy cuenta que nos entendemos mejor, que nos tenemos más confianza y que nos hemos unido más, la relación con mi marido está mucho mejor, más sana, porque hay más respeto (pausa) y todo eso sabe que para mí es lo más importante, estar bien con los demás, tener buenas relaciones con la gente y con mi marido más que nada, que antes estaba tan re mal nuestra relación”. (Unidad de Análisis 97; P1).

“(...) yo ahora me siento bien conmigo misma, satisfecha, porque como le digo, veo que me puedo relacionar bien con la gente, siento que mis relaciones en general han mejorado harto, se han vuelto más cercanas, entonces claro, después de expresarme, de comunicar mis sentimientos, de pedir un favor por ejemplo, o de expresar mi desagrado por algo que pasó, yo me siento bien, me siento conforme con mi forma de actuar, aunque no me resulte que me hagan un favor, yo igual me siento orgullosa de mí misma, porque puedo decir lo que siento y porque me doy cuenta que mis relaciones con la gente están mucho mejor que antes y eso es lo que realmente importa para mí, sí, porque yo ahora siento que mis relaciones se mantienen en el tiempo, tienen como más fuerza siento yo (alza el tono de voz)”. (Unidad de Análisis 101; P5).

“(...) ahora que me siento capaz de expresarme mejor con la gente, sí he visto resultados positivos, como que yo misma me he dado cuenta que la relación con mi hija, con mis nuevos colegas, con mi marido, ha mejorado mucho y que cosa más importante es esa oiga (alza el tono de voz) por lo menos para mí eso es lo que más me importa, tener buenas relaciones con la gente que está a mi alrededor, más cercanas, de más confianza (...) ahora me siento más capaz de expresar mi opinión con seguridad, con claridad, me siento escuchada, tomada en cuenta, comprendida y me siento más capaz de escuchar a los demás también (...)”. (**Unidad de Análisis 103; P7**).

TEMA 14:

- Y antes de participar en el Taller ¿Qué hacía cuando tenía que pedir disculpas o cuando tenía que pedirle un favor a alguien?

Pensaba que no iba a saber expresarme bien, que nadie iba a escucharme. Me encerraba en mí misma y me aislaba de la gente, no me expresaba.

Antes de pedir un favor o disculparse por algún error cometido, las pacientes pensaban que no iban a saber expresarse bien, que iban a enredarse, que iban a fracasar, que iban a hacer el ridículo. Nadie las iba a escuchar y nadie las iba a entender.

Estas expectativas las llevaron a aislarse de los demás y no expresar sus necesidades o experiencias internas, guardándoselas dentro de sí.

Los diálogos internos negativos, aparecen relacionados a una autoimagen igualmente negativa: se sentían muy mal consigo mismas, desgraciadas, poca cosa, cargas y molestias para los demás.

“(...) yo antes del Taller no decía nada, si tenía que pedir disculpas por ejemplo, no me atrevía porque no creía que iba a saber expresarme bien, con cualquier cosa que tuviera que decir, siempre estaba dudando de mí, pensaba que me iba a salir todo mal, que iba a fracasar en cualquier cosa que tuviera que decir, que nadie me iba a pescar (...) yo favores o disculpas, nada, o sea, yo en general no me expresaba, no me relacionaba con los demás, yo me quedaba con todo adentro,

porque aparte de que era pesimista, me sentía muy poca cosa y como que tenía miedo de la reacción de los demás, especialmente de mi marido, entonces me dejaba aplastar por él (pausa) yo pensaba que no iba a saber expresarme, pensaba que él no me iba a escuchar, entonces las más de las veces prefería quedarme callada, por mucho que estuviera sufriendo (...). (Unidad de Análisis 105; P1).

“Yo antes me sentía tan mal conmigo misma, tan desgraciada en todo orden de cosas, tan poca cosa, como el patito feo del grupo, que al final nunca decía nada, por ejemplo, aunque tuviera una cuesta gigante delante de mí, yo no pedía ayuda, no pedía favores, me complicaba entera, pensaba que iba a hacer el ridículo, que iba a hacerlo muy mal, que nadie me iba a escuchar (pausa) cuando tenía que expresar algo mío, alguna necesidad, siempre eran pensamientos negativos los que yo tenía, que lo iba a hacer mal, que iba a enredarme, que nadie me iba a entender (pausa) entonces al final no me relacionaba con la gente para nada, me guardaba todo adentro, estaba aislada en un rincón (pausa) sí, así estaba yo (...)”. (Unidad de Análisis 108; P4).

“Antes del Taller yo sentía que era una molestia para los demás, me sentía muy sola, entonces rara vez me expresaba con la gente (pausa) yo tenía miedo porque pensaba que no iba a saber expresarme bien, que nadie iba a escucharme, que nadie iba a verme, era muy insegura, me veía a mí misma como una carga, una molestia para los demás, entonces me encerraba en mí misma y me aislaba de la gente, no me expresaba”. (Unidad de Análisis 110; P6).

Siempre quedaba con la sensación de haberlo hecho muy mal, porque había sido poco clara, no era sincera, no expresaba lo que realmente me estaba pasando. Rara vez hablaba con la persona que realmente tenía que hablar.

Cuando sí lograban expresar ante los otros alguna necesidad, las pacientes evaluaban negativamente su propio desempeño, porque según señalan, nadie las había entendido, no eran directas, no eran claras, se les enredaban las palabras, rompían en llanto. No eran sinceras, porque no expresaban lo que realmente les estaba pasando, lo que necesitaban en esos momentos. No hablaban cara a cara, necesitaban que otros hablaran por ellas.

“(...) cuando podía decir algo, que era muy rara vez, sabe que yo siempre quedaba con la sensación de haberlo hecho muy mal, que nadie me había entendido, porque había sido poco clara, no era sincera, no expresaba lo que realmente me estaba pasando, no era directa, no decía las cosas a la cara, cuando hablaba yo tiritaba, entonces necesitaba que otras personas hablaran por mí, estaba como toda apretada, toda trancada, pensando siempre en forma negativa, entonces quedaba muy disconforme, sentía que nada me resultaba bien, por eso la mayoría de las veces prefería quedarme callada”. (Unidad de Análisis 106; P2).

“(...) si decía algo, yo sentía que me salía muy mal, porque como que tartamudeaba, me ponía a llorar harto, entonces no se entendía lo que yo quería decir, no era clara (pausa) tampoco era honesta con los demás, porque no decía lo que realmente yo necesitaba en esos momentos, por eso a veces mandaba a otra persona a que hablara por mí, no hablaba cara a cara, evitaba hacerlo, porque sabía que no iba a poder”. (Unidad de Análisis 108; P4).

“(...) nunca quedaba conforme con cómo hacía las cosas, con cómo me expresaba (...) yo no era clara en mi forma de expresarme, como que confundía a los demás, porque no me expresaba con sinceridad, lo que yo sentía, lo que me pasaba, tampoco era directa, me iba por las ramas y rara vez hablaba con la persona que realmente tenía que hablar, no sé, era complicado para mí, no me atrevía, sabía desde antes que iba a ser un desastre y con esa sensación quedaba si lo hacía, si hablaba, me entiende, que había sido un desastre, que lo había hecho muy mal, porque se me confundían las palabras, me enredaba”. (Unidad de Análisis 111; P7).

TEMA 15:

- Cuando usted va a enfrentar un problema con alguien ¿Siente que lo va a poder resolver? ¿Cómo cree que va a manejar la situación?
- Al hablar con la otra persona acerca del problema ¿Le importa el lugar en el que esté y quién es la persona con la cual va a enfrentarse?
- ¿Cree usted que respeta a los demás?

Voy confiada en que las cosas se van a resolver. Sé que soy capaz de expresarme estando yo tranquila y de manera clara, creo que manejo bien mis emociones.

Antes de enfrentar un problema interpersonal, las pacientes piensan que van a saber expresarse bien, con seguridad, con respeto, con tranquilidad y con calma. Confían en que las cosas se van a solucionar. Saben que manejan mejor sus emociones, porque ya no se descontrolan como antes, ni tampoco se quedan calladas.

“(...) con mi marido (...) cuando voy a hablar con él, confío en que me voy a saber expresar bien, que voy a plantearle con seguridad las cosas que me molestan de él y esa tranquilidad y esa seguridad, es lo que yo creo que me hace ir confiada en que las cosas se van a solucionar, que voy a saber manejar bien la situación, por muy complicada que sea (pausa) y eso en verdad ha pasado (alza el tono de voz) o sea, yo ahora siento que nos entendemos y que nos comunicamos mucho mejor, siento que yo hablo con más claridad y con más seguridad ante él, sin miedo, soy capaz de decirle mis ideas con seguridad, me defiendo, opino cuando no estoy de acuerdo con algo (...)”. (Unidad de Análisis 113; P1).

“(...) cuando tengo que enfrentar un problema, yo voy pensando de forma positiva, sí, yo ahora sé que soy capaz de expresarme estando yo tranquila y de manera clara, creo que manejo bien mis emociones, porque ya no me descontrolo como antes, ni tampoco me quedo callada, aprendí a decir las cosas que quiero decir claramente y siendo respetuosa, soy capaz de decir con seguridad “eso a mí no me parece”, cuando algo me da mala espina, me tengo confianza oiga (alza el tono de voz) (...) siento seguridad, siento confianza en que voy a saber decir bien mi punto de vista, que voy a hablar tranquila, que voy a desenvolverme bien (pausa) sí, esos son

los pensamientos que yo tengo ahora, sabe, así pienso yo (...). (Unidad de Análisis 117; P5).

“Sabe que en este último tiempo como que me di cuenta que sí soy capaz de resolver bien las situaciones difíciles, pienso de manera optimista sobre eso, si tengo un problema con mi marido, por ejemplo, le hablo con las ideas claras y tranquila, le digo lo que pienso sinceramente, intento ver las alternativas que tenemos para solucionar el problema y escucho lo que me tiene que decir (pausa) por eso yo voy confiada en que las cosas se van a resolver, sé que podré plantearme con calma (...)”. (Unidad de Análisis 118; P6).

Yo creo que sé escuchar a las otras personas, soy más tolerante, más flexible. No me descontrolo con mi rabia como antes. Me pongo en los zapatos de la otra persona.

Cuando tienen que enfrentar un problema interpersonal, las pacientes son capaces de ponerse en el lugar de la otra persona, de modo que están más disponibles para escucharla y comprender su punto de vista personal acerca de la situación, siendo más tolerantes y flexibles. Se enfrentan con mayor tranquilidad a la situación, sin estar con toda la rabia dentro, como les pasaba antes.

“(...) la verdad es que yo creo que sé escuchar a las otras personas, soy más tolerante, más flexible, entiendo que no todos pensamos igual y que no siempre los demás van a estar de acuerdo conmigo (pausa) por decirle, yo me pongo en los zapatos de la otra persona ¿me entiende? (interrogación) o sea, como que trato de entender su punto de vista y ya cuando voy a enfrentar el problema, lo hago con más calma, con más tolerancia, más abierta a escuchar al otro, sin estar con toda la rabia adentro, que era lo que me pasaba antes (...)”. (Unidad de Análisis 115; P3).

“(...) sé escuchar el punto de vista de la otra persona también, soy más tolerante, entiendo que los demás pueden tener una opinión diferente de la mía, por eso yo creo que enfrento los problemas con más calma, no me descontrolo con mi rabia como antes, me sigue, porque comprendo a la otra persona, la respeto (...)”. (Unidad de Análisis 117; P5).

“(...) yo creo que es porque ahora yo siento que me sé expresar bien, que manejo mejor mis emociones, incluso cuando me da rabia con la situación de mi hija, yo me tranquilizo antes (...) me trato de poner en el lugar de ella, qué le pasará a ella con todo esto y no me cuesta mucho imaginármelo en realidad (pausa) eso me ha ayudado harto, porque ya voy con otra parada, con otra mirada de las cosas, no me dejo consumir por mi rabia, hablo tranquila (pausa) en general he visto que sí puedo manejar bien las situaciones, porque ahora lo hago con la cabeza más fría, tranquila, sin descontrolarme con la rabia y siento que de un tiempo a esta parte, con mi hija nos entendemos mejor, siento que ella está más tranquila también (...)”. (Unidad de Análisis 119; P7).

La gente sí me escucha, me ven, me consideran, me toman en cuenta. Respetan y aceptan mis decisiones, toman en cuenta mis opiniones.

Las pacientes señalan sentirse escuchadas por la gente que las rodea. Los demás las respetan, las toman en cuenta, consideran sus opiniones y aceptan sus decisiones. Si ellas dicen que no, los otros reconocen y respetan su negativa.

“(...) ahora mi marido me respeta, me escucha, me considera, toma en cuenta las cosas que yo digo, mis opiniones (alza el tono de voz) (pausa) cosa que antes nunca hizo (...) yo me armé un espacio propio, que él tiene claro que no puede invadir (alza el tono de voz) como le digo, él ha aprendido a respetarme y sabe que si yo digo que no, es no (alza el tono de voz) (...)”. (Unidad de Análisis 113; P1).

“(...) siento que con mis hijos tenemos una relación de mutuo respeto, ellos ahora me escuchan cuando yo hablo, respetan y aceptan mis decisiones, toman en cuenta mis opiniones, me dicen incluso que es importante para ellos escuchar mi opinión, saben además que cuando yo digo que no, porque realmente no estoy en condiciones de ayudarlos, entonces es no, me respetan eso (...)”. (Unidad de Análisis 114; P2).

“(...) me di cuenta que la gente sí me escucha, me ven, me consideran, me toman en cuenta y pueden tenderme una mano si yo lo necesito (...)”. (Unidad de Análisis 120; P8).

No me pongo a hablar de temas complicados en cualquier parte. Yo trato de que cada vez que toquemos ese tema, estemos en un lugar tranquilo, íntimo.

Cuando van a abordar un problema interpersonal, las pacientes se preocupan de que el lugar en el que lo hagan sea tranquilo, íntimo y privado, de modo tal de evitar la interrupción de personas ajenas a la conversación que está teniendo lugar. De ahí que intentan en lo posible no abordar temas personales en lugares públicos, porque creen que eso podría incomodar tanto a ellas como al otro.

“(...) con mi hija, yo sé que las cosas las tenemos que conversar cuando estamos en mi casa, o en su casa, en un lugar tranquilo, que sabemos que nadie nos va a interrumpir, yo me siento más tranquila ahí y creo que a ella le debe pasar lo mismo, entonces no me pongo a hablar de temas complicados en cualquier parte, de problemas que tenemos entre nosotras, o de los problemas que ella tiene con su familia, yo sé que ella se puede sentir mal y yo también, por eso espero el momento y el lugar adecuado para ponerme a conversar, un lugar en que nada ni nadie nos vaya a interrumpir, me entiende, un lugar tranquilo (disminuye la velocidad del discurso (...)).” (Unidad de Análisis 113; P1).

“(...) Yo me fijo harto en eso, sabe, soy cuidadosa con eso, porque siento que hay cosas que no se pueden hablar en cualquier parte, por ejemplo con mi hija, que ella tiene problemas con su familia, yo trato de que cada vez que toquemos ese tema, estemos en un lugar tranquilo, íntimo, porque sé que ella se incomodaría si hablamos en un lugar público, en el almacén por ejemplo, cuando además estamos pendientes de otras cosas, yo la respeto, entonces no hago esas tonteras y si por ejemplo estoy enojada por algo y quiero decírselo, busco un lugar adecuado para hacerlo, no llego y lo lanzo en cualquier parte y frente a personas equis, siento que eso es nada que ver y sería incómodo para las dos (...).” (Unidad de Análisis 114; P2).

“(...) Si el problema del que tengo que hablar con la persona es complicado, si estoy enojada por algo que pasó, trato de que el lugar en que conversemos sea cómodo para mí y para la otra persona también, por eso yo evito hablar de esos temas en lugares públicos, con mi marido o con mis hijos por ejemplo, hablamos en la casa, así yo digo con calma todo lo que quiero decir y creo que así las conversaciones pueden ser mucho más profundas y mucho más tranquilas, yo misma me siento mejor, más tranquila y no sé, creo que a mis hijos y a mi marido les debe pasar lo mismo

¿no? (interrogación) por lo menos yo siento que estamos todos más tranquilos y más en confianza en nuestra casa (...). (Unidad de Análisis 116; P4).

Hay que adaptarse a cada situación. No me expreso igual con toda la gente, primero veo a quién tengo enfrente y después actúo.

Previamente a abordar un problema interpersonal, las pacientes reflexionan acerca de quién es la persona con la cual van a enfrentarse y en base a eso deciden qué es prudente hacer y qué no. Adecúan sus intervenciones según el tipo de relación que tienen con el otro, la medida en que lo conocen y el grado de confianza que le tienen. Aseguran ser más cuidadosas y precavidas cuando interactúan con una persona cuyo modo de reaccionar desconocen, de modo tal de evitar situaciones complicadas.

“(...) Yo ahora me doy cuenta de la importancia de esos detalles, entiendo que si voy a hablar con algún colega de trabajo, por ejemplo, es diferente a que si voy a hablar con mi jefe, yo me expreso de manera diferente con uno y con otro, porque a mi colega lo conozco más y le tengo más confianza, con el jefe no, que además es mi superior, entonces con él soy más precavida, no voy a llegar y criticarlo y gritarle así como así, eso sería nada que ver encuentro yo, provocaría un desorden, sería muy desatinado de mi parte, de eso me he venido dando cuenta ahora, porque no estoy tan centrada en mí como antes, me fijo en mi ambiente también, soy más ubicada, me entiende, no me salgo de mis casillas, pero siempre respeto a los demás, conocidos o desconocidos (pausa) pero no sé, creo que pasa por la confianza que uno le tiene a la otra persona, por lo menos para mí eso es importante, qué tanto lo conozco, qué tan cercanos somos, qué tipo de relación tenemos, ahí voy viendo qué es prudente que haga y qué no (...). (Unidad de Análisis 117; P5).

“(...) si hablo con mi hija, es diferente a que si por ejemplo hablo con una compañera de los grupos en los que estoy participando (pausa) yo ahora creo que hay que adaptarse a cada situación, entonces sé que por ejemplo con mi hija puedo ser más abierta, porque la conozco más, nos tenemos más confianza, con mis compañeras, yo las quiero mucho, pero sé que no nos tenemos la misma confianza, entonces con ellas soy como más reservada ¿me entiende? (interrogación) (pausa) o sea, como que no me expreso igual con toda la gente, primero veo a quién tengo enfrente y después actúo, especialmente si estoy enojada por algo, así me evito malos ratos, momentos complicados (...). (Unidad de Análisis 119; P7).

“(...) si me pregunta si me importa la persona con la que voy a enfrentarme, yo creo que sí, mucho, porque, no sé, con mis hijos tengo más confianza, entonces con ellos yo soy más abierta, además los conozco, sé más o menos cómo van a reaccionar, si tengo que enfrentarme a una persona que conozco poco, ahí la cosa es distinta, por lo menos yo soy más reservada en esos casos, no puedo por ejemplo llegar y criticarlo o reclamarle por algo, si no sé cómo va a reaccionar, cómo lo va a tomar, igual me hago respetar, eso siempre, pero evito hacer situaciones complicadas con la gente, escándalos (pausa) así pienso yo y así lo hago en general (pausa) ahora lo hago así (alza el tono de voz) (...)”. (Unidad de Análisis 120; P8).

Si la otra persona no quiere o no puede hablar por equis motivos, yo se lo respeto y me voy tranquila. Soy cuidadosa con las cosas que digo. Me ubico, no ofendo.

Cuando la otra persona no está disponible para la interacción y desea estar solo(a) o simplemente callar, las pacientes respetan su decisión y se retiran sin forzar la conversación. Cuidan sus palabras, de modo tal de no ofender a los otros, especialmente cuando van a hacer una crítica o un reclamo.

“(...) si la otra persona por ejemplo no quiere hablar del tema en ese momento, yo la respeto (pausa) por ejemplo hartas veces mi hija prefiere no hablar de los problemas familiares que ella tiene, porque quiere estar sola, quiere pensar y claro que yo se lo permito, no la incomodo forzándola a hablar cuando ella no quiere hacerlo, ni tampoco le grito, como me pasaba antes a veces, entiendo que no es el momento y punto, la dejo tranquila, son sus cosas, ella es dueña de su vida (pausa) soy cuidadosa con las cosas que digo, especialmente cuando voy a reclamar o criticar a alguien, me trato de poner en el lugar de la otra persona, porque por ejemplo a mí no me gustaría que alguien me gritara, o que me ofendiera, o que me faltara el respeto, entonces no hago eso con los demás y ya”. (Unidad de Análisis 114; P2).

“(...) soy más flexible, más tolerante, respeto las decisiones de las otras personas, las opiniones diferentes de la mía, me pregunto qué le pasará a la otra persona con esto que yo le digo, entonces si tengo que reclamar por algo, soy bien cuidadosa, me ubico, no ofendo ni me dejo cegar por la rabia y pucha, si me doy cuenta que cometí un error, que ofendí a alguien, me disculpo, no tengo problemas con eso, así lo he estado haciendo y me siento bien (alza el tono de voz) (pausa) si la

otra persona no quiere o no puede hablar por equis motivos, yo se lo respeto y me voy tranquila, no hago problema, respeto su tiempo, a mí me gusta cuando los demás respetan el mío, entonces no me desubico con la gente (...). (Unidad de Análisis 115; P3).

"(...) con mi marido por ejemplo, yo le doy el espacio que sé que él necesita cuando quiere estar solo, o cuando necesita pensar, hay veces en que las conversaciones pueden esperar y yo lo dejo, no le grito, no me desespero (...)". (Unidad de Análisis 118; P6).

TEMA 16:

- Y antes de participar en el Taller ¿Qué hacía cuando tenía que enfrentar un problema con alguien?

Cada vez que tenía un problema con alguien, pensaba que no lo iba a poder manejar bien, pensaba que me iba a descontrolar, o que no iba a poder ni hablar. No creía que los demás iban a ayudarme, los demás no me iban a escuchar.

Cuando tenían que enfrentar un problema interpersonal, las pacientes desconfiaban de sus propias capacidades. Se sentían muy poca cosa y pensaban que no iban a poder manejar la situación, que se iban a descontrolar. Ellas no tenían las herramientas, la fuerza, la voz, ni la capacidad suficiente para resolver problemas. El mundo era terrible, la vida era un castigo, nadie iba a escucharlas ni ayudarlas.

Esto derivó en el no enfrentamiento y la no resolución de las problemáticas interpersonales que se les presentaban en su devenir vital. Las pacientes simplemente no resolvían nada, dejaban todo tal como estaba.

"(...) yo antes del Taller no me respetaba como persona, no me valorizaba, no me sentía querida, para mí el mundo era terrible, la vida era un castigo, entonces, claro, yo tenía muchos problemas, pero no hablaba con nadie, porque para mí nadie iba a escucharme, yo no resolvía nada, me quedaba callada (pausa) con mi marido por ejemplo, cuando él me gritaba, yo me iba para adentro, quedaba con pena y con harta rabia y todo el tiempo era así (...) yo antes tenía una visión bien negativa de la vida y de mí misma, muy pesimista sabe, me di cuenta de eso en el Taller, entonces nunca se me pasaba por la cabeza que sería capaz de solucionar algún problema, me

sentía muy poca cosa y cada vez que tenía un problema con alguien, pensaba que no lo iba a poder manejar bien, pensaba que me iba a descontrolar, o que no iba a poder ni hablar, me iba a descontrolar puro llorando no más, porque ya me había pasado eso antes, con mi marido ni le cuento cuántas veces me pasaba eso, por eso yo creo que optaba por quedarme callada y dejar que las cosas pasaran solas ¿y al final sabe que pasaba? (interrogación) que todo empeoraba más, claro, porque en el fondo yo no resolvía nada (...). (Unidad de Análisis 121; P1).

“Yo antes me veía tan poca cosa, que enfrentar un problema y poder solucionarlo, para mí era imposible, pensaba que no tenía ni la fuerza ni la capacidad para hacerlo (...) yo lo veía todo negativo, la vida, el mundo, todo mal, todo complicado (pausa) con mis hijos yo me sentía muy pasada a llevar, pero no hacía nada para resolver el problema, porque no creía que iba a poder hacerlo (...) sentía que no tenía las herramientas para hacerlo, yo tiritaba entera, tenía miedo de decir mi punto de vista, mi opinión, porque pensaba que no iba a ser capaz de solucionar nada, no tenía la voz ni los argumentos para hacerlo, ellos no me iban a escuchar (pausa) yo no me sentía con las herramientas para resolver problemas, entonces era una odisea para mí pensar en enfrentarlos, no (alza el tono de voz) yo no los enfrentaba, yo dejaba todo como estaba no más”. (Unidad de Análisis 122; P2).

“Si me hubiese hecho esta pregunta antes del Taller, yo hubiese dicho que simplemente no hacía nada de nada, no solucionaba nada (alza el tono de voz) yo me sentía muy fuera de foco, como rechazada por la gente, entonces los problemas que tenía, que eran muchos, quedaban ahí no más, porque yo no me expresaba, sentía que no era capaz de hacerlo, que no era capaz de manejar las situaciones, yo no conversaba con la gente, me quedaba ahí, pegada en mis cosas, enfrascada en dilemas eternos y me sentía muy culpable de todo lo malo que pasaba (pausa) el mundo entero estaba sobre mis hombros, era terrible, yo no me atrevía a expresarme oiga y no sólo porque pensaba que no iba a poder hacerlo, también porque no creía que los demás iban a ayudarme, los demás no me iban a escuchar, nunca me habían escuchado (alza el tono de voz) (...)”. (Unidad de Análisis 124; P4).

No me importaba ni el lugar en el que estaba, ni la persona que tenía al frente, yo me descontrolaba y tiraba todo así no más.

Aunque la mayoría de las veces no enfrentaban ni resolvían sus problemas, a veces las pacientes se alteraban, explotaban, se cegaban con su rabia. Se descontrolaban totalmente, sin importarles el lugar en el que estaban, ni la persona que tenían en frente. Gritaban, lloraban o golpeaban, por lo que no respetaba a los demás.

Debido a esto se dieron cuenta que sus relaciones se resintieron y ellas se fueron quedando solas. La gente se comenzó a alejar.

“(...) aunque casi siempre me quedaba para adentro, a veces me alteraba y no sabía cómo manejar la situación, era un escándalo, porque yo lloraba, o por ser, pegaba un grito y no me importaba a quién tenía enfrente, yo no respetaba a los otros, porque con la rabia que sentía como que me cegaba y no veía a nadie, me descontrolaba totalmente pienso ahora (silencio) yo creo que nadie me entendía y al final por mi propia forma de ser me fui quedando súper sola, porque era una persona re complicada, entonces como que en el fondo fui cultivando lo que sembré yo creo, alejé a la gente y en el Taller vi eso, porque los demás me hicieron ver que mis gritos podían dañar a mi gente, que con mi forma de ser yo no solucionaba nada, sólo hacía que los otros se fueran yendo lejos de mí para evitar los escándalos”. (Unidad de Análisis 123; P3).

“(...) la rabia que siempre estaba sintiendo me hacía descontrolarme a veces, entonces ahí quedaba la embarrada, yo no tomaba en cuenta que el lugar podía ser totalmente inadecuado, a veces alguien en mi casa quería estar tranquilo, necesitaba silencio y yo no, yo explotaba no más, cero respeto con el resto (aumenta la velocidad del discurso) mi familia sufrió harto por eso sabe, yo los alteré a todos, porque como que yo me desquitaba con el mundo por lo mal que me sentía, no sabía cómo controlar mis emociones, cómo expresar mi rabia, o incluso mi pena, porque a veces lloraba por horas sin poder ni hablar (pausa) para mí todo eso era muy complicado (...).” (Unidad de Análisis 124; P4).

“(...) me salía de mis casillas, yo gritaba o lloraba en lugares inadecuados y con gente con la que no correspondía hacerlo, como me pasó con mi jefa por ejemplo, que le llegué hasta levantar la mano, entonces obvio que no respetaba a los demás,

nada (pausa) ahora me doy cuenta de eso, que yo no sabía relacionarme con la gente, que no me importaba ni el lugar en el que estaba, ni la persona que tenía al frente, yo me descontrolaba y tiraba todo así no más, sin medir consecuencias y mis relaciones se fueron resintiendo harto por eso, sabe, como que la gente solita se fue distanciando de mí". (Unidad de Análisis 125; P5).

Yo misma hacía que la gente no me respetara, porque tenía esos pensamientos en la cabeza, porque sentía que yo no existía para la gente y lo hacía notar con mi forma de ser.

Algunas pacientes señalan que no se hacían respetar por los demás, quienes invadían sus espacios, las maltrataban, las dominaban y/o transgredían sus derechos.

La autoimagen negativa aparece como la causa del no respeto de parte de los otros hacia sí mismas. A través de su propia conducta, las pacientes les transmitían a los demás su autoimagen negativa. Los otros se daban cuenta de eso y las maltrataban o pasaban por sobre ellas.

"(...) con mi marido por ejemplo, cuando él me gritaba, yo me iba para adentro, quedaba con pena y con mucha rabia y todo el tiempo era así, mi marido me gritaba donde fuera, no le importaba si estábamos en la calle, en una reunión familiar, con alguna vecina, en donde fuera y con quien fuera (aumenta la velocidad del discurso) la verdad es que yo no me hacía respetar, por mucho que eso me doliera o que me molestara, yo me dejaba pisotear no más, me dejaba maltratar por él, me dejaba dominar, porque no me consideraba persona, no me sentía valiosa, me veía a mí misma siempre de manera negativa, como tirándome para abajo y de eso me di cuenta ahí con mis compañeras del Taller, que yo como que les transmitía a los demás ese sentimiento negativo de mí, los otros se daban cuenta y pasaban por sobre mí, por eso mi marido yo creo que se sentía con todo el derecho de basurearme, por esa forma de ser mía, tan insegura, tan de tirarse para abajo, en el fondo yo misma se lo permitía (disminuye la velocidad del discurso) (...)" (Unidad de Análisis 121; P1).

"(...) con mis hijos yo me sentía muy pasada a llevar, pero no hacía nada para resolver el problema, porque no creía que iba a poder hacerlo, me veía a mí misma llena de defectos, de debilidades, ellos se daban cuenta de eso y me estrujaban, me pedían muchos favores económicos y yo siempre decía que sí, sin tomar en cuenta mi situación, yo misma me ponía en riesgo porque en el fondo era súper insegura, súper

temerosa siempre, me sentía lo peor, una basura, entonces imagínese lo difícil que era para mí imponerme, alzar la voz, no, yo no hacía nada de eso, me quedaba ahí no más, cual pollo mojado (baja el tono de voz) (...). (Unidad de Análisis 122; P2).

"(...) por ser con el médico que atendió a mi pareja, yo nunca le dije nada, a pesar de que yo quería reclamar, nunca lo hice, no reclamé, no hice valer mis derechos, me dejé pasar a llevar no más (...) yo me sentía excluida, aislada, rechazada, poca cosa, tenía miedo, no me valoraba a mí misma, entonces me dejaba pisotear y no hablaba por eso, porque sentía que nadie me iba a escuchar, yo no valía la pena, me sentía casi como una basura oiga, entonces quién me iba a prestar oído, quién me iba a respetar así, al contrario, todos pasaban sobre mí como si nada, porque yo creo que la gente se daba cuenta de eso, por ejemplo en el Taller, los demás se dieron cuenta de que yo me sentía muy mal conmigo misma, entonces estaba siempre como para adentro y ahí me di cuenta que yo misma hacía que la gente no me respetara, porque tenía esos pensamientos en la cabeza (pausa) porque sentía que yo no existía para la gente y lo hacía notar con mi forma de ser (disminuye la velocidad del discurso) (...)". (Unidad de Análisis 128; P8).

TEMA 17:

- Cuando usted tiene un problema con alguna persona, cuando discute ¿Cuán responsable se siente usted del problema?

Ahora cuando discuto con alguien, siento que en general las responsabilidades se comparten.

Cuando las pacientes enfrentan un problema interpersonal, la mayoría de las veces piensan que la responsabilidad de lo que ocurre se comparte, ya que cada persona involucrada contribuye de cierta forma en el desencadenamiento y los efectos del conflicto. Son capaces de reconocer sus errores, pero reconocen también los errores de los otros y su participación en los problemas.

“Ahora entiendo que en la mayoría de los problemas que suceden en la vida, hay varias personas involucradas y cada persona tiene algo que decir, cada persona aporta de cierto modo en que sucedan los problemas y que después hayan como malas vibras, me entiende, malas ondas (pausa) el Taller me ayudó mucho a darme cuenta de esas cosas, por eso mismo ahora me siento mucho mejor, más contenta, no me culpo injustamente y en forma exagerada como antes, reconozco mi error en las cosas que pasan, pero también reconozco el error de los demás”. (Unidad de Análisis 131; P3).

“Mire, ahora cuando discuto con alguien, siento que en general las responsabilidades se comparten, ahora percibo eso, entonces no me culpo de todo, por ejemplo en los problemas que tengo con mis hijos, cuando discuto con ellos, siento que todos tenemos algún grado de responsabilidad en el problema, ya sea porque yo fui muy permisiva con ellos, o porque ellos son rebeldes y no hacen caso y yo eso se los hago ver (...) ahora me he dado cuenta de todas esas cosas, por eso creo que el sentimiento de culpa ha desaparecido hartito, por supuesto que me doy cuenta cuando cometo errores, pero también me doy cuenta que la mayoría de las veces uno comparte la responsabilidad de lo que pasa con otras personas”. (Unidad de Análisis 132; P4).

“(...) creo que las relaciones no se hacen de a uno, se hacen de a dos, o de a tres, entonces por ejemplo cuando discutimos con mi marido, yo entiendo que la mayoría de las veces los dos cometemos errores, los dos tenemos cierta responsabilidad en los problemas, en las discusiones que tenemos, cada uno contribuye de alguna forma a que eso pase y a que después sigamos como taimados, amurrados (pausa) como que los dos participamos, me entiende, eso siento yo”. (Unidad de Análisis 134; P6).

Me siento una persona valiosa, entonces ya no me culpo de todo, sé que eso no es así, yo no atraigo los problemas.

Las pacientes relacionan la autoimagen positiva, con el hecho de darse cuenta que, además de sí mismas, hay otras personas involucradas en las situaciones vitales problemáticas, que también son responsables de lo que sucede.

“(...) yo ahora aprendí a quererme, a respetarme, a valorarme, me siento valiosa, me siento querida, veo la vida y me veo a mí misma de manera diferente, positiva, porque, no sé, como que me doy cuenta que las culpas se comparten, me entiende, por eso ya no siento culpa de todo lo malo que sucede, de todos los problemas, porque sé que eso no es así, sé que hay otras personas que también participan, tampoco siento culpa por alzar la voz, por decir lo que pienso, porque sé que ese es mi derecho, porque sé que soy persona (alza el tono de voz) ahora lo siento así”. (Unidad de Análisis 129; P1).

“Yo ahora ya no me siento culpable de todo, como me pasaba antes, yo ahora me doy cuenta que soy una linda persona, soy valiosa, tengo muchas cosas buenas, virtudes, las he ido descubriendo de a poco, claro, también tengo mis defectos, como todos, pero no por eso soy yo la culpable de todo lo malo que pasa en la vida, cada persona tiene su parte en las cosas que pasan (...)”. (Unidad de Análisis 130; P2).

“(...) me di cuenta que culparse de todo lo malo que pasa en la vida, no es justo, no es sano y tampoco es realista, las cosas no son así, yo lo veía así porque veía la vida de manera muy negativa, muy cerrada también, no veía nada bueno de mí misma, yo estaba al final de un túnel oscuro y no veía nada más (pausa) hoy me siento una persona querida por los suyos, acompañada, valiosa, entonces ya no me culpo de todo, sé que eso no es así, yo no atraigo los problemas, cuando pasan cosas malas, desgracias, hay varias personas involucradas en eso, no sólo yo (...)”. (Unidad de Análisis 132; P4).

TEMA 18:

- ¿Y pensaba lo mismo antes de Taller, cuando tenía un problema con alguien?

Yo tenía una imagen muy negativa de mí misma, por eso yo pensaba que yo causaba los problemas. Yo tenía cosas malas que atraían la desgracia mía o la de los demás.

Cuando tenían algún problema interpersonal, las pacientes se sentían las únicas responsables de lo que ocurría. Su maldad, su torpeza, sus defectos y sus constantes errores, provocaban problemas con los demás.

Esto era para las pacientes parte inseparable de su vida y de su destino, de modo tal que jamás iba a modificarse: ellas siempre serían las culpables de la totalidad de los problemas que ocurrían en su entorno. Relacionan este fenómeno con la imagen negativa que tenían acerca de sí mismas.

“(...) me veía como la causante de todas las desgracias (pausa) ahora creo que yo lo sentía así, porque no me valoraba a mí misma, yo no era una persona valiosa, todo en mí eran defectos, cosas malas y eso malo era lo que provocaba todas las desgracias, mi torpeza, mi estupidez, hacía que los demás se enojaran, yo molestaba a los demás, siempre estaba haciendo problemas, así lo sentía yo (...) todo lo veía negativamente, entonces si yo tenía problemas con la gente, era porque yo los causaba, no veía la responsabilidad de los demás, no, yo era la culpable y no había nada que hacer, porque esa era mi vida, ese era mi destino (disminuye la velocidad del discurso)”. (Unidad de Análisis 137; P1).

“Yo después del Taller me di cuenta que tenía una imagen de mí súper negativa, que por todo yo me culpaba, porque consideraba que yo tenía cosas malas que atraían la desgracia mía o la de los demás, me sentía como el patito feo, por eso sentía una culpa re fuerte y como permanente, culpa de todo lo malo que pasaba en mi entorno, todos los problemas que tenía con la gente, con mi familia, con mi marido, yo los causaba, siempre estaba equivocándome, cometiendo errores, haciendo leseras, entonces con cualquier problema que tuviera con alguien, con cualquier discusión, yo me sentía culpable (...) era muy doloroso, pero así pensaba yo, no tenía otra forma de mirar la vida, era así no más (baja el tono de voz) (disminuye la velocidad del discurso) y esto yo lo veía como algo eterno, como algo que no iba a

cambiar nunca, porque era parte de mi vida, yo siempre iba a ser la única culpable de todo". (Unidad de Análisis 140; P4).

"(...) para mí las cosas malas que pasaban, los problemas o las discusiones con mi suegra, con mi marido, con alguna amiga, siempre eran por causa mía, yo tenía una imagen muy negativa de mí misma, entonces sabe que yo creo que por eso yo pensaba que yo causaba los problemas, yo los generaba, yo era la mala, la negativa (...) y sentía que siempre iba a ser así, que eso yo no podía cambiarlo, porque esa era mi vida y punto, así me había tocado". (Unidad de Análisis 142; P6).

TEMA 19:

- Piense en las relaciones más importantes para usted, piense en sus relaciones con familiares y/o amigos(as) más cercanos ¿Cómo cree que es su relación con ellos(as)? ¿Cómo evalúa usted estas relaciones?

Mis relaciones en general son buenas, son estables, son fuertes, de confianza, de apoyo mutuo. Me siento súper conforme con las relaciones que tengo.

Para las pacientes sus relaciones interpersonales con la gente cercana son buenas, estables, fuertes, de confianza, profundas, de mutuo apoyo, afecto y respeto. Se sienten conformes, agradadas y cómodas con estas relaciones.

"(...) en general estoy bien conforme con las relaciones que tengo, independiente del problema específico que tenga, por ejemplo con mi hija, yo creo que mis relaciones en general son buenas, son estables, son fuertes, de confianza, de apoyo mutuo (pausa) sí (alza el tono de voz) yo me siento bien con la gente que me rodea, evaluó positivamente mis relaciones, me siento cómoda en mis relaciones, a gusto, encuentro agradable estar con los míos, sabe, conversar, compartir, incluso con mi marido fíjese, porque como le digo, encuentro que nuestra relación está hartito mejor que antes (...)". (Unidad de Análisis 145; P1).

"(...) yo pienso que mi relación con la gente cercana es re buena, espectacular, me siento súper conforme con las relaciones que tengo, porque yo siento que son buenas relaciones, relaciones profundas, fuertes (pausa) yo tengo mi núcleo familiar, que son las personas más importantes en mi vida y tengo una relación muy bonita con mis hijos y con mi esposo, claro que tengo problemas, discuto, como todo el mundo,

pero me siento apoyada, me siento acompañada y creo que tengo una excelente relación con ellos, porque somos unidos, cercanos, nos apoyamos, nos damos mucho cariño, nos comprendemos, nos respetamos (pausa) tengo amigas, que son poquitas, pero yo las amo, o sea, ellas son un siete conmigo y yo trato de responderles de la misma forma, con cariño, tengo mucha confianza con ellas, tenemos una relación fuerte y yo eso lo trato de ir cultivando todos los días (...). (Unidad de Análisis 148; P4).

“(...) mi relación con mi marido y con mi hija, que son las relaciones en este momento más importantes para mí, encuentro que son muy buenas, somos cercanos entre nosotros, nos contamos lo que nos molesta del otro, no somos agresivos, nos tenemos confianza, nos queremos, nos apoyamos, nos mantenemos unidos en las buenas y en las malas (pausa) tenemos una relación muy unida encuentro, yo me siento bien estando con ellos, me siento cómoda, tranquila, más allá de los problemas que podamos tener, nosotros nos apoyamos y nos queremos mucho, eso siento yo (...)”. (Unidad de Análisis 150; P6).

Yo me siento muy querida, de verdad, llena de cariño. No tengo el temor de antes de que vayan a dejarme.

Quando se miran a sí mismas dentro de sus relaciones interpersonales significativas, las pacientes se sienten valiosas, importantes, queridas, apreciadas, apoyadas, acompañadas y respetadas. Ya no sienten rechazo de parte de los otros. No sienten que los otros las estén dañando u ofendiendo. No temen que las vayan a abandonar, porque están seguras del cariño sincero de su gente.

“(...) siento que el miedo a ser rechazada ya no está, antes me pasaba mucho eso, sabe, que yo sentía como el rechazo de la gente, como que la gente evitaba mi presencia, me entiende (baja el tono de voz) ahora es lo contrario, ahora siento que la gente cercana a mí me quiere, me aprecia, les importa saber cómo estoy, entonces yo me siento como una persona importante para ellos, valiosa, me siento apoyada en los momentos difíciles, me doy cuenta que me buscan para hablar conmigo, para estar conmigo (...)”. (Unidad de Análisis 146; P2).

“(...) sabe que yo ya no me paso esos rollos de que los demás me están haciendo daño, que me ofenden, cosas así, cosas malas, ya no me paso esa película con la gente, porque siento que no es así, en el Taller me di cuenta con las demás personas que estaban ahí, que eran puros rollos míos no más, una forma bien

negativa que yo tenía de ver las cosas (pausa) yo ahora como que abrí los ojos, me doy cuenta cuando me relaciono con los demás, como le decía, me siento muy querida, valorada, respetada (...) cuando estoy en situaciones difíciles y pido ayuda, tengo respuesta y los demás me responden de buena manera, con cariño, con mucho apoyo (pausa) yo sé que son personas que me quieren y que quieren estar conmigo, que quieren acompañarme, estar cerca de mí, que me valoran, no tengo el temor de antes de que se vayan a ir, de que vayan a dejarme". (Unidad de Análisis 149; P5).

"(...) ahora me di cuenta de lo unidos que somos y de lo mucho que ellos me quieren, de lo mucho que me aprecian, empezando por mis hijos y también por mi familia (...) yo me siento muy querida, de verdad, llena de cariño (alza el tono de voz) en el Taller me fui dando que yo no estaba sola, que mi gente sí me valora, que me apoya, que me acompaña en todo momento, ya no tengo miedo al rechazo, no siento que me dejen de lado, como me pasaba antes, por eso yo digo que me sirvió mucho participar en esas actividades, porque antes yo no me daba cuenta de eso, del cariño, de lo importante que soy para mi gente, de que a mí no me van a abandonar, esos son puros rollos míos no más, porque a mí me quieren y mucho fíjese (ríe)". (Unidad de Análisis 152; P8).

TEMA 20:

- Y antes de participar en el Taller ¿Pensaba lo mismo de estas relaciones?

Antes yo evaluaba muy negativamente mis relaciones, yo las veía muy mal, pésimas. Los demás iban a abandonarme, los demás iban a dejarme sola.

Sus relaciones interpersonales eran pésimas, muy malas. La gente las rechazaba, las utilizaba y las menospreciaba. Nadie las quería. En cualquier momento las iba a dejar botadas, solas, abandonadas. Los otros les querían hacer daño. Las dejaban de lado, ellas eran una carga y una molestia para los demás.

"(...) antes yo evaluaba muy negativamente mis relaciones, me entiende, o sea, muy mal, yo las veía muy mal, pésimas (alza el tono de voz) pensaba que a mí nadie me quería, absolutamente nadie, para mí todos me utilizaban no más, mis relaciones eran súper superficiales, no había un cariño real, verdadero, eso sentía yo (pausa) yo decía "mis hijos me utilizan cuando necesitan algo, mi marido me desprecia, no soy nada, no soy nadie para ellos" (pausa) por eso yo pensaba que en cualquier momento

la gente a mí me iba a dejar botada, cuando dejara de serles útil, a mí me iban a desechar, en cualquier momento me iban a dejar tirada en la calle, como a una basura (baja el tono de voz) (...). (Unidad de Análisis 153; P1).

“(...) para mí las relaciones con los otros estaban muy mal, eran muy malas relaciones (pausa) yo pensaba que toda la gente me quería hacer daño, por todas las cosas que me habían pasado en la vida, por eso yo estaba como a la defensiva, porque me sentía atacada por los otros, herida, dejada de lado por la gente, incluso por mi familia, imagínese (pausa) para mí las relaciones en cualquier momento se iban a terminar, porque los demás iban a abandonarme, los demás iban a dejarme sola, en el fondo yo sentía que no valía nada para ellos, me entiende, nada (disminuye la velocidad del discurso)”. (Unidad de Análisis 155; P3).

“Antes del Taller yo pensaba todo el tiempo que me iba a quedar sola, que mi familia me iba a abandonar (pausa) imagínese que desde que me casé, el primer día, estuve pensando en el momento en que me iba a separar y no porque yo quisiera, era porque pensaba que mi marido me iba a dejar sola, porque yo pensaba que nunca hubo amor verdadero (...) antes yo creía que todas mis relaciones eran malas, o sea, yo siempre he querido a las personas, pero sentía que a mí nadie me quería, todo el tiempo pensaba que mi marido o mi hija, que son mi núcleo familiar más cercano, me iban a dejar sola, porque sentía que yo era una carga para ellos, una molestia (pausa) siempre estaba sintiendo el rechazo, el menosprecio de mi marido, la indiferencia de mi hija, de la gente en la calle (pausa) yo sufrí hartito con todo eso, mucho (baja el tono de voz) (disminuye la velocidad del discurso) (...)”. (Unidad de Análisis 158; P6).

Me aislé porque yo sentía que la sociedad no me aceptaba, yo no sabía lo que era expresar el cariño, yo era como una piedra, un mueble, sin sentimientos. Por esa distancia que yo ponía con la gente, me quedé sola en verdad.

En su interacción con los demás las pacientes siempre esperaban recibir una reacción negativa de parte del otro, ya sea en términos de rechazo, indiferencia, desprecio, descariño, nulo apoyo, etc. La sociedad no las aceptaba.

Ante este panorama es que optaron por alejarse de la gente y no expresar ningún afecto, necesidad o deseo, con el fin de evitar estos comportamientos negativos.

Se dieron cuenta que este particular modo de operar en sus relaciones interpersonales, derivó en un progresivo aislamiento social, ya que la gente efectivamente se fue alejando de ellas.

“(...) antes yo pasaba escondida, pasaba encerrada en mi casa, no me daban deseos de salir, de conocer gente, para nada (...) al final me quedé encerrada, aislada, sola (disminuye la velocidad del discurso) yo creo que opté por alejarme de la gente, porque lo único que sentía era su rechazo, no sé, como la indiferencia hacía mí, el desprecio (pausa) es que yo no me encariñaba con nadie, me entiende, no demostraba mis necesidades, mi cariño, nada, siempre era súper fría, en cualquier situación era así, incluso con mis familiares, imagínese (pausa) yo pensaba “para qué demostrar cariño, si nunca voy a recibir algo lindo de vuelta”, entonces al final por eso mismo yo creo que me fui quedando súper sola y cómo no, si estaba todo el tiempo encerrada en mi casa, no veía a nadie (pausa) en el Taller yo pensé que la gente me iba a rechazar por cómo era yo, por eso estaba con miedo, pero ahí me hicieron ver que yo misma hacía que la gente me dejara sola porque no hablaba, me iba para adentro, entonces como que era algo más mío que de los otros, era algo que yo misma provocaba en los demás”. (Unidad de Análisis 154; P2).

“(...) me aislaba siempre, nunca pedía ayuda, pese a los momentos difíciles por los que pasé, nunca recurrí a nadie, porque no sentía el apoyo de los demás, no me sentía una mujer valiosa para los demás, importante, entonces como que no valía la pena ayudarme, eso pensaban los demás (pausa) me aislé porque yo sentía que la sociedad no me aceptaba, era muy difícil para mí pedir ayuda, porque estaba segura

de que no la iba a recibir (pausa) yo frente a los otros me mostraba sin necesidades, como que no me enganchaba con nadie, yo por ejemplo nunca decía “te quiero, te necesito”, no, eso no era parte de mi vocabulario, yo no sabía lo que era expresar el cariño, yo era como una piedra, un mueble, sin sentimientos, por eso al final me quedé súper sola, aislada del mundo, claro poh, si quién iba a pescar a esta piedra, nadie y ahí en el Taller yo me di cuenta de eso, que yo misma alejaba a los demás por mi manera de ser tan distante, ahí pude ver eso, porque al principio yo era así en el grupo, callada, alejada y entendí que yo tenía ese efecto malo en los demás porque me mostraba tan dura, tan fría, a mis compañeras les pasó eso conmigo, como que yo misma las alejaba (pausa) y siempre era igual, o sea, yo siempre funcionaba igual, me entiende, independiente de quién tuviera al frente, siempre era así, como distante, como fría, sin sentimientos, era como una coraza que yo tenía para defenderme de lo malo que supuestamente tenía la gente (...). (Unidad de Análisis 157; P5).

“(...) y al final sabe que yo, para evitar todas esas cosas malas que sentía de la gente, como que me fui para dentro, o sea, como que no demostraba nada de lo que sentía, era como súper desapegada, no sé si me entiende, como poco demostrativa como mis sentimientos, con lo que yo necesitaba, entonces era como un círculo vicioso por decirle, porque yo en el Taller me di cuenta que por esa distancia que yo ponía con la gente, me quedé sola en verdad, la gente se alejó, se distanció de mí, además que con mi marido, cuando yo explotaba llorando por ejemplo, no era capaz de decirle en forma clara lo que me pasaba, entonces al final él nunca me entendía y ya al final sabe que no me pescó más”. (Unidad de Análisis 158; P6).

En el grupo me di cuenta del apoyo de las personas que estaban ahí. Después me empecé a sentir querida por mi gente, me empecé a dar cuenta de las demostraciones de amor que antes pasaba por alto.

En las experiencias vividas durante su participación en el Taller, las pacientes se dieron cuenta de la valoración, el apoyo y la acogida de sus compañeras. Cuestiones que luego comenzaron a reconocer en su vida cotidiana, con la gente que las rodea. Señalan que antes no se daban cuenta de estas cosas.

“(...) yo ahora me siento valorada en general por la gente, muy querida por mis hijos, respetada por mi marido, me siento acompañada, entonces estoy más integrada, converso más, porque me di cuenta de cosas de las que antes no me daba cuenta, como el cariño, la preocupación de los demás (pausa) con pequeños detalles yo me doy cuenta del cariño, del apoyo sincero, de la preocupación real de mi familia hacia mí, me doy cuenta con sus miradas, con sus gestos, con sus actos y eso lo fui reconociendo de a poco en el Taller, en el grupo me di cuenta del apoyo de las personas que estaban ahí, sí (alza el tono de voz) porque ahí yo no me sentí utilizada, me entiende, yo no me sentí despreciada ni atacada, para nada, al contrario, me sentí súper acogida y después me fui dando cuenta que en mi familia era lo mismo, que a mí me querían mucho, que me valoran por lo que soy, una linda persona, que mi marido me estaba empezando a respetar, que mi voz se empezó a escuchar, o sea, como que me empecé a dar cuenta que las cosas no eran tan negativas y tan terribles como yo antes las pintaba, esas eran puras ideas mías no más, encuentro yo (...)”. (Unidad de Análisis 153; P1).

“(...) gracias al Taller, como le digo, salí muy arriba, mucho mejor, porque me di cuenta, en las relaciones que ahí se formaron, en las experiencias que viví ahí, que yo no era rechazada, me di cuenta que mis compañeras a mí me apoyaban, me valoraban, me tomaban en cuenta y yo después empecé a sentirme diferente en las relaciones con mis familiares, con mis amigas, porque me empecé dar cuenta del cariño, del amor (alza le tono de voz) (pausa) el darme cuenta de esas cosas me ayudó mucho a salir adelante, a tener esperanzas, a sonreír, me acerco a mis amigas, las llamo, salgo con ellas (...)”. (Unidad de Análisis 154; P2).

“(...) con las experiencias que viví en el Taller, ahí recién me empecé a dar cuenta que la gente que me rodea me valora por lo que yo soy, no por lo que yo puedo entregarle como algo material, sino por mi esencia, la gente a mí no me utiliza, esos eran puros rollos míos no más, por la Depresión a mí se me imagina, porque yo era negativa y pesimista (pausa) yo como que después me empecé a sentir querida por mi gente, me empecé a dar cuenta de las demostraciones de amor que antes pasaba por alto, porque todo lo veía negativamente, porque siempre estaba pensando lo peor de la gente, lo peor de mis relaciones (pausa) no me daba cuenta de lo mucho que mis seres queridos me valoran (disminuye la velocidad del discurso)”. (**Unidad de Análisis 159; P7**).

Antes estaba como cegada por la Depresión, entonces como que todo lo veía de forma muy negativa, por eso sentía que mis relaciones eran un desastre. No me daba cuenta de las cosas lindas.

Las pacientes aseguran que antes estaban cegadas por su Depresión, por lo que todo lo veían en forma pesimista y negativa. Sentían que sus relaciones con los demás eran un desastre, porque únicamente percibían de tales relaciones el desprecio, el rechazo o el descariño. La información positiva relevante proveniente de su entorno, respecto de sus relaciones interpersonales, como las muestras de cariño, el apoyo o la ayuda de los otros, no era percibida, ya que ellas estaban enfocadas exclusivamente en lo negativo.

Creencias negativas respecto de sí mismas y de los demás, sumado a un estado emocional de tristeza permanente, hacía que los acontecimientos vividos en el seno de sus relaciones vinculares, fuesen interpretados negativamente, pese a que tales acontecimientos tuviesen aspectos positivos y agradables.

“(...) no sé, creo que antes estaba como cegada por la Depresión, sabe, entonces como que todo lo veía de forma muy negativa, por eso sentía que mis relaciones eran un desastre, por eso sentía que a mí nadie me quería, que la gente me utilizaba, no me daba cuenta de las muestras de cariño, porque como que todo lo traducía a mi manera, en forma pesimista y negativa, todo malo, todo terrible, por la Depresión creo yo que era, por mi estado emocional de tristeza permanente, en el Taller vi todo lo negativa que yo era, como que siempre estaba pensando mal, no era capaz de ver lo bueno, lo positivo de la vida, no, yo podía estar con mucho cariño cerca, con gente que realmente me quería, que quería ayudarme, pero eso yo no lo

veía, no, yo sólo sentía que me estaban utilizando, o que me estaban despreciando (pausa) o sea, siempre algo malo sentía yo”. (Unidad de Análisis 153; P1).

“(…) antes, como yo estaba mal, depresiva, triste, yo era la que veía todo lo malo de la gente, por ejemplo para mí mi marido era el ogro, el machista, él no me quería, me rechazaba (...) yo pensaba que todas mis relaciones estaban mal, que eran todas negativas, que eran lo peor, porque sólo veía lo malo, el rechazo hacia mi persona, el desprecio, eso era lo único que yo veía y de eso no salía, por eso yo creo que no me daba cuenta de las cosas lindas que mi familia me da, no sé, del cariño, del amor, del apoyo, cosas de las que ahora sí me doy cuenta y que tal vez antes igual las tenía, o sea, en el fondo siempre he tenido gente buena a mi lado, gente que me quiere mucho, pero antes yo no los veía, porque estaba pegada en puros pensamientos malos, negativos, creía que a mí toda la gente me despreciaba y a partir de eso interpretaba todas las cosas que me pasaban, entonces así nunca iba a ver algo bonito en mis relaciones poh oiga, al contrario (...)”. (Unidad de Análisis 156; P4).

“(…) antes del Taller la verdad es que yo me sentía muy sola, o sea, a pesar de que tenía a toda mi familia a mi lado, yo no me daba cuenta de su cariño, al contrario, la mayoría de las veces sentía que no me escuchaban, que no me apoyaban, sentía que no había gente dispuesta a ayudarme, ni siquiera con la enfermedad de mi pareja (pausa) y sabe que ahora creo que eso era por el estado en que yo estaba en ese tiempo, sí, porque yo estaba súper bajoneada, muy triste, con una Depresión muy grande creo yo, tenía sólo pensamientos malos de mí y de la gente, entonces yo creo que por eso yo todo lo traducía en forma negativa, pesimista, triste, como que a mí nadie me quería y en el fondo ahora creo que mi familia siempre ha estado ahí, conmigo, me entiende, apoyándome, acompañándome, pero yo antes todo lo tomaba a mal en mis relaciones con la gente (...)”. (Unidad de Análisis 160; P8).

TEMA 21:

- ¿Cree que a los demás les gusta estar con usted, que les agrada su compañía?

Yo sé que le entrego a los demás cosas lindas. Soy una agradable compañía. Me siento una persona simpática, risueña.

Las pacientes piensan que a los demás les atrae y les agrada su compañía. Ellas son personas gratas, amenas y simpáticas para la gente que las rodea. Tienen muchas cosas bellas que entregarle al mundo. Se sienten buscadas, apreciadas, necesitadas, acompañadas, queridas y apoyadas, tanto por personas de su grupo familiar cercano y extenso, como por sus amistades. La gente que las rodea puede pasar momentos muy agradables con ellas, momentos entretenidos.

“(...) me doy cuenta que me quieren, que a la gente le agrada estar conmigo por el simple hecho de mi compañía, porque soy buena gente (...) siempre tengo invitaciones (...) mis amistades, mis familiares más cercanos, incluso los que están más lejos, se apoyan en mí, confían en mí, me buscan, me llaman por teléfono, me echan de menos si no estoy, me acompañan cuando yo los necesito (pausa) a mí me ha hecho muy bien darme cuenta de todas esas cosas, sabe, yo sé que le entrego a los demás cosas lindas, momentos agradables, por eso a la gente le agrada mi compañía, por eso me buscan pienso yo”. (Unidad de Análisis 161; P1).

“(...) yo siento que los demás me quieren, que les gusta que yo esté ahí y no sólo cuando necesitan que por ejemplo yo les haga un favor, o los ayude en algo, no, más allá de eso, yo siento que mi familia y mis amigas me buscan porque me quieren, porque yo les resulto simpática, soy una agradable compañía para ellas, alguien grato para conversar o para pasar una tarde entretenida, para copuchar un rato (ríe) (pausa) eso siento yo”. (Unidad de Análisis 163; P3).

“En las relaciones que yo tengo con mis pares, con otros adultos, yo siento que me quieren y que les agrada mi compañía, ellos acuden a mí en busca de apoyo o de opiniones para hacer las cosas, siempre me llaman por teléfono y me invitan a sus reuniones, me invitan a sus casas (pausa) mi familia, incluso gente que vive re lejos, se preocupan harto de mí, me llaman cuando no me ven seguido, entonces no creo que harían eso si no me apreciaran, o si yo no les agradara (pausa) yo me siento una persona agradable, simpática, risueña, entonces creo que la gente puede pasar

buenos momentos conmigo, momentos entretenidos, tengo hartas cosas lindas que ofrecer". (Unidad de Análisis 167; P7).

TEMA 22:

- ¿Y también creía esto antes del Taller?

Desde antes de hablar con la otra persona, yo ya iba con la idea de que me iba a rechazar. Por eso me empecé a aislar, para evitar que me pasaran esas cosas malas.

Cuando las pacientes se acercaban a alguien, conocido o desconocido, para entablar alguna conversación o bien para establecer algún tipo de relación, siempre esperaban una respuesta negativa de su parte, ya sea en términos de rechazo, burla, aburrimiento, cansancio, no aceptación, desprecio, antipatía, hipocresía, etc.

Estas expectativas, sumadas a una significativa desconfianza en el otro, entorpecían sus intentos de iniciar y mantener relaciones interpersonales, lo cual derivó en un aislamiento social progresivo, cuyo fin era precisamente evitar el comportamiento negativo esperado de los demás.

"(...) yo antes pensaba que los demás me rechazaban, que la gente evitaba mi compañía, porque yo tenía cosas negativas que los ahuyentaban, eso pensaba yo, por eso me alejaba de la gente, prefería no hablar con nadie, prefería aislarme del mundo, porque desde antes de hablar con la otra persona, yo ya iba con la idea de que me iba a rechazar, de que se iba a alejar de mí, entonces imagínese (alza el tono de voz) además que yo desconfiaba mucho de los demás, de lo que realmente querían conmigo (pausa) así siéndole bien sincera, para mí era súper difícil empezar relaciones con la gente, porque siempre pensaba que iban a reaccionar mal, yo sentía que era muy difícil por ejemplo mantener en el tiempo una amistad con alguien, no, para mí todo se iba a morir, cualquier relación que yo tuviera con alguien, se iba a morir pronto, porque yo no era una persona interesante, entonces la gente se iba a aburrir de mí, por eso me empecé a aislar, me entiende, para evitar que me pasaran esas cosas malas (...)". (Unidad de Análisis 170; P2).

“(...) yo me sentía rechazada por los demás, familiares o amigos, conocidos o desconocidos, siempre era igual para mí, siempre estaba pensando que yo desagradaba a la gente, que yo ahuyentaba a la gente, o que los demás se reían de mí, por eso yo me aislaba, por ejemplo en el grupo del Hospital, yo apenas y hablaba, me costaba un mundo relacionarme con los demás, porque no quería pasar por esas situaciones, de burla, de desprecio, quería evitar eso (disminuye la velocidad del discurso) yo sentía que era demasiado difícil poder hablar con alguien y mantener esa relación, porque la gente se iba a alejar rápidamente de mí, al poco tiempo se iban a aburrir, se iban a cansar, entonces yo no hacía ningún esfuerzo por mantener mis relaciones tampoco (pausa) eso”. (Unidad de Análisis 172; P4).

“(...) yo veía todo malo en mis relaciones, yo veía en los otros mucha hipocresía, mucho cinismo, entonces yo me aislaba (...) yo la mayor parte del tiempo no conversaba, yo me encerraba en mi trabajo y no me gustaba que nadie me hablara, porque, no sé, como que me sentía fuera del mundo, como que la gente no me aceptaba (...) era mucha la desconfianza, el creer que la otra persona tenía malas intenciones, que era falsa conmigo, por eso me era tan difícil acercarme a los demás, conversar, relacionarme, mantener contacto con la gente, yo en verdad no quería, porque todo el tiempo estaba tratando de evitar que se rieran de mí, que me rechazaran”. (Unidad de Análisis 173; P5).

No me daba cuenta del cariño, porque todo lo tomaba por la parte negativa, aunque la gente sí me quisiera, yo eso como que no lo pescaba. O lo veía todo al revés, no sé, como todo malo.

En sus relatos algunas pacientes señalan que la gente a su alrededor siempre las ha querido, las ha valorado, las ha aceptado, ha disfrutado y gozado de su compañía. Sin embargo, se han dado cuenta que antes de participar en el Taller, tergiversaban la información entrante proveniente de sus relaciones interpersonales, de acuerdo con sus propias creencias negativas y/o estado anímico depresivo, ignorando las muestras de cariño o bien interpretándolas en términos de rechazo, desdén, antipatía, etc.

“(...) yo creo que a la gente siempre le ha gustado mi compañía, pero antes yo simplemente no veía eso, no me daba cuenta, porque creía que la gente a mí me rechazaba, que nadie me quería, porque yo estaba amargada, triste, entonces todo lo interpretaba desde un lente negativo, cada vez que yo hablaba con alguien, yo lo vivía

como un rechazo (alza el tono de voz) (pausa) *pero sabe usted que ahora yo pienso que era yo la que lo interpretaba así, o sea, por mucho que la gente a mí me quisiera, me abrazara, me buscara, yo eso como que no lo veía, porque sólo veía desprecio, rechazo, indiferencia, estaba como cerrada en eso no más, entonces para mí no había otra posibilidad*". (Unidad de Análisis 170; P2).

"Yo pienso que la gente siempre me ha querido, siempre me ha valorizado, lo que pasa es que yo, por el estado en que me encontraba en esos momentos, antes del Taller, triste, bajoneada, desconfiando de la gente porque la gente no me quería, porque yo creía que a mí nadie me aceptaba, ni siquiera mi propia familia, entonces ante cualquier situación, yo sentía que nadie quería acompañarme, apoyarme, que la gente rechazaba mi compañía, porque yo era fome, poca cosa, por eso yo creo que no me daba cuenta del cariño, del amor sincero de los demás, no sé, de repente pienso que estaba como ciega sabe, como con una venda en los ojos y ahí en el Taller me di cuenta de que tenía como una venda, porque no me daba cuenta del cariño, porque todo lo tomaba por la parte negativa, aunque la gente sí me quisiera, yo eso como que no lo pescaba (...)". (Unidad de Análisis 171; P3).

"(...) lo que pasa es que cuando yo estaba mal, triste, veía todo malo, todo negativo, para mí todo estaba mal, pero en el fondo ahora pienso que los demás sí me querían y que sí les gustaba estar conmigo, pero en ese momento yo no pensaba así, porque todo lo interpretaba como rechazo, porque estaba segura de que los demás estaban conmigo por obligación, creía a ojos cerrados que los demás preferían que yo no estuviera, tenía mucha desconfianza, entonces las demostraciones de cariño yo no las tomaba en cuenta, no las veía, o lo veía todo al revés, no sé, como todo malo (alza el tono de voz) (...)". (Unidad de Análisis 172; P4).

TEMA 23:

- ¿Cree que los demás reconocen las cosas que usted hace?

Yo creo que los demás valoran lo que yo hago, se dan cuenta y me lo dicen directamente, o me lo expresan con muestras de cariño. Me refuerzan, me dicen que siga así.

La gente reconoce, admira y valora las cosas que las pacientes hacen, se dan cuenta de sus virtudes, de sus esfuerzos, avances y logros personales y están orgullosos de ellas por eso. Día a día reciben el refuerzo de los demás por sus éxitos en la vida y el incentivo para continuar avanzando. Se dan cuenta del reconocimiento de los otros a través de sus palabras, actos, gestos, sonrisas, abrazos, regaloneo, etc.

“Sí, pienso que los demás reconocen lo que yo hago (pausa) claro, reconocen mis errores y me los hacen notar, pero también reconocen que he tenido logros y me los valoran (pausa) de eso me empecé a dar cuenta hace un tiempo sabe, con mis hijos por ejemplo, cuando he tenido algún logro, yo noto que lo aprecian, lo consideran, lo noto en sus palabras, en sus actos, en sus gestos, ellos me refuerzan, me dicen que siga así, que voy bien, que siga para arriba, me sonrían (alza el tono de voz) (pausa) siento que ellos me admiran porque yo he logrado salir adelante, porque logré salir de todo lo mal que estaba antes con la Depresión”. (Unidad de Análisis 178; P2).

“Yo pienso que sí, porque hay personas que cuando tienen un problema o alguna dificultad, se acercan a mí para pedirme consejos, opiniones, ayuda, entonces después me reconocen eso, esa ayudita, me dicen “gracias a ti pude solucionar el problema y me resultó bien”, también cuando tengo algún logro, me felicitan y lo valoran, me dicen que siga avanzando, que siga haciendo cosas (pausa) por cosas como esas yo creo que los demás valoran lo que yo hago, se dan cuenta y me lo dicen directamente, o me lo expresan con muestras de cariño, entonces como que me estimulan a que siga así, porque yo me siento reconocida”. (Unidad de Análisis 181; P5).

“Sí, todos en general me reconocen las cosas que hago, se dan cuenta de mis logros, todos, mi marido, mis suegros, mis papás también, me lo dicen, están orgullosos de mí, por eso mi marido está tan contento con mi idea de estudiar, porque

a él le encanta que yo vaya creciendo, que yo siga avanzando en la vida, como que me incentiva cada día (pausa) y si no me lo dicen directamente, yo igual me doy cuenta que valoran lo que hago, porque me abrazan, me dedican sonrisas, me regalonean, cosas así". (Unidad de Análisis 182; P6).

TEMA 24:

- ¿Y también creía esto antes del Taller?

Nadie se daba cuenta de lo que yo hacía, nadie lo valoraba. Si me decían alguna cosa, yo sentía que estaban como fingiendo.

Por mucho que las pacientes se esforzaran por lograr cosas, siempre percibían de los demás indiferencia, frialdad, no reconocimiento ni valoración o bien cinismo e hipocresía.

"(...) antes yo pensaba que nadie se daba cuenta de lo que yo hacía, nadie lo valoraba, nadie se daba cuenta de mis cosas (pausa) yo sólo sentía indiferencia de parte de los demás y si me reconocían algo, para mí estaban fingiendo, estaban mintiendo (disminuye la velocidad del discurso) (...)" (Unidad de Análisis 190; P6).

"(...) antes del Taller (...) yo estaba todo el tiempo triste, porque no sentía un reconocimiento de nada, al contrario, sentía que cualquier cosa que yo hiciera, los demás no lo veían, no lo reconocían ni lo valoraban, les eran indiferentes, pensaba eso incluso de mi familia (...)" (Unidad de Análisis 191; P7).

"(...) cuando había alguna cosa que yo hacía, yo no sentía que los demás la valoraran, o sea, para mí ni siquiera se daban cuenta, yo saqué a mi pareja adelante por hartó tiempo, yo me hacía cargo de todo, pero mis hijos eso jamás lo vieron, yo sentía que no lo veían, a mí me daba esa sensación, o sea, por mucho que yo me esforzara, yo no recibía nada de ellos, nada, sólo indiferencia, distancia, frialdad, malas caras (pausa) sí, así era (pausa) o sabe que incluso si me decían alguna cosa, yo sentía que estaban como fingiendo, como obligándose a sí mismos a valorar mi trabajo, a decirme que se daban cuenta". (Unidad de Análisis 192; P8).

Antes yo estaba siempre triste y amargada, entonces no veía eso, no me daba cuenta de eso y todo lo interpretaba como indiferencia, no reconocimiento de nada. Mentira, hipocresía.

Las experiencias vividas al interior de sus relaciones interpersonales, eran siempre interpretadas negativamente, con base en su pena y su dolor y/o en pensamientos y creencias negativas acerca de sí mismas y de los demás. De ahí que, aún cuando la gente a su alrededor efectivamente valorara su trabajo y reconociera sus esfuerzos personales, las pacientes no se daban cuenta de ello, excluyendo tal información e interpretando sus experiencias en términos de cinismo, falsedad, indiferencia, frialdad y/o no reconocimiento ni valoración de nada.

“(...) es que antes yo estaba enferma, depresiva, siempre triste y amargada, entonces no veía eso, no me daba cuenta de eso y todo lo interpretaba como ataques o rechazos hacía mí, indiferencia, no reconocimiento de nada, como que mi mente estaba estrecha, porque sólo veía lo negativo, nada más, lo malo del mundo, porque claro, creía que yo no valía nada y que la gente a mí no me quería, que la gente me rechazaba por mi poco valor como persona, esas cosas yo tenía en la cabeza (pausa) pero ahora pienso que eso era como una percepción mía sabe, contraria a lo que realmente estaba pasando, o a lo que ahora me doy cuenta que los demás sienten y hacen (...) cuando yo hablaba con alguien, casi todo lo interpretaba como indiferencia, o no sé, como frialdad hacia mí, o sea, siempre sentía algo negativo de parte de los demás, nunca algo bueno, muy rara vez me sentía reconocida (disminuye la velocidad del discurso)”. (Unidad de Análisis 187; P3).

“No, antes para mí nadie veía mis esfuerzos, como que nadie se daba cuenta de lo que yo hacía, yo pensaba eso porque en el fondo para mí todo era negativo, creía que yo era lo peor del mundo y que la gente a mí me despreciaba, la gente era mala conmigo (pausa) como que yo todo lo veía desde el lente de mi pena y de mi dolor, por mi Depresión yo creo, pero quizás antes la gente sí reconocía mis avances en la vida, pero como yo todo lo interpretaba como algo malo, como indiferencia, no me daba cuenta, por más que me valoraran, yo sólo sentía indiferencia, como frialdad hacia mí, como mentira, hipocresía, no sé, cosas así pensaba yo, cosas negativas”. (Unidad de Análisis 188; P4).

“(...) yo estaba la mayor parte del tiempo triste y no sé, a veces creo que esa tristeza mía era lo que me impedía ver esas cosas, darme cuenta de que los demás sí valoran lo que yo hago, que sí lo reconocen, que se dan cuenta y que lo aprecian (pausa) con la tristeza que sentía, yo todo lo veía a mal y a lo mejor siempre ha sido así, o sea, a lo mejor la gente siempre ha valorado lo que yo hago, pero antes yo eso no lo sentía, porque como que todo lo veía en forma negativa, en el Taller yo noté que no me daba cuenta de las cosas buenas, de lo positivo, de las palabras bonitas de los demás, porque siempre tenía pensamientos negativos y no veía más allá de eso, no me sentía reconocida en nada de lo que yo hacía, nada (alza el tono de voz) yo no existía para nadie y desde eso interpretaba cada cosa que me pasaba, desde el pensamiento de que yo no valía nada para nadie (baja el tono de voz) (disminuye la velocidad del discurso)”. (Unidad de Análisis 190; P6).

TEMA 25:

- ¿Qué cree que piensan u opinan las demás personas de usted?

Pienso que las opiniones de los demás son buenas, son positivas. Me consideran una persona inteligente, activa, buena persona, cercana, abierta a los demás, cariñosa.

La pacientes piensan que la gente a su alrededor tiene una opinión positiva acerca de sí mismas, ya sea familiares, amigos y/o colegas. Ellas son personas simpáticas y agradables para los demás, son buenas madres, buenas amigas, mujeres amadas, admiradas, cariñosas, amables, alegres, sociables, cercanas, inteligentes, tranquilas, confiables, etc.

“(...) si usted me pregunta por mis amistades, yo siento que ellos creen que soy simpática, buena amiga, conversadora, buena gente, sí, porque siempre vienen a verme a la casa, o yo salgo con mis amigas, lo pasamos bien juntas (pausa) mis hijos yo siento que me encuentran muy buena onda, no soy muy permisiva, pero soy una mamá muy amiga de mis hijos y yo creo que ellos opinan eso, que soy cercana, buena madre, que me preocupa saber cómo están, cómo se sienten, que soy simpática (...) mi marido me encuentra la más linda, la más simpática, yo se que él a mí me ama, lo siento cada vez que estamos juntos (...).” (Unidad de Análisis 196; P4).

“Pienso que las opiniones de los demás son buenas, son positivas (pausa) por ejemplo en mi campo laboral, yo siento que están muy satisfechos, muy contentos con mi trabajo y la gente que me rodea igual, yo siento que me consideran una persona inteligente, activa, buena persona, cercana, abierta a los demás, cariñosa, positiva (pausa) yo soy una persona con muchas capacidades para hacer muchas cosas y ayudar a los demás y con respecto a eso, yo sé que si las personas recurren a mí, es porque confían en mi capacidad de ayuda, porque me valoran, porque yo les doy confianza (...). (Unidad de Análisis 197; P5).

“Yo creo que los demás piensan que soy amable, que soy tranquila, que soy hogareña, de familia, preocupada de mi hija y de mi marido (pausa) siento que la opinión que tienen de mí es positiva, es buena, la gente me admira por mi fuerza, les doy confianza también, entonces me respetan, mi marido y mi hija yo siento que me aman mucho (...). (Unidad de Análisis 198; P6).

Eso negativo que yo pueda tener, para mí no impide que me quieran y que me valoren. Los defectos no cambian ese amor, esa amistad.

Los errores que puedan cometer, los defectos y características personales negativas, no constituyen para las pacientes un impedimento para recibir el cariño, el amor y la valoración de parte de los demás, ni tampoco para establecer con ellos relaciones positivas, cálidas y cercanas. Equivocarse y tener defectos es algo totalmente natural y humano, de modo que con o sin esto, ellas continúan sintiéndose personas bellas, queridas, agradables y valiosas.

“(...) yo siento que las personas me valoran por lo que soy, siento que reconocen mis cosas malas, pero también mis cosas buenas y me las valoran (pausa) pienso que me quieren aunque tenga mis defectos, mis cosas malas, porque eso negativo que yo pueda tener, para mí no impide que me quieran y que me valoren, todos cometemos errores alguna vez, es algo natural, la gente igual se acerca a mí, porque yo sigo siendo una persona bella, simpática, con defectos y todo, yo sigo siendo la misma persona agradable y cercana, yo eso lo sé y sé también que tengo buenas relaciones con la gente, relaciones bonitas, incluso con mi marido, yo siento que ha mejorado mucho nuestra relación comparado a lo que era antes”. (Unidad de Análisis 193; P1).

“(...) claro que yo tengo mi punto malo, mis defectos, soy humana, pero así y todo yo me siento una persona buena, de buenos sentimientos por decirle, cariñosa, querida, o sea, yo estoy segura de que a mí la gente me quiere, opinan que soy una mujer fuerte, que tira para arriba, alegre, divertida, les gusta estar conmigo (pausa) siento que más allá de los errores que yo pueda cometer, mi familia me ama, me valora”. (Unidad de Análisis 195; P3).

“(...) reconozco que tengo defectos, soy humana, sé que los demás también los reconocen, pero yo igual me siento valorada, querida, una linda persona, buena onda como se dice, porque todos tenemos defectos, momentos malos, pero la amistad y el amor van mucho más allá de esas cosas pienso yo, entonces los defectos que yo pueda tener, no cambian ese amor, esa amistad, tampoco significan que yo sea un monstruo, sigo siendo la misma persona (pausa) así lo veo yo, eso pienso ahora”. (Unidad de Análisis 199; P7).

TEMA 26:

- ¿Y también creía esto antes del Taller?

Yo pensaba que los demás me tenían lástima. Que se reían de mí, porque yo era tonta, nadie me soportaba, era fome, aburrida.

Al relacionarse con los demás, conocidos o desconocidos, las pacientes siempre percibían una opinión negativa respecto de sí mismas. Para los demás ellas eran una molestia, un estorbo, una carga, un desagrado. La gente les tenía lástima, no las valoraba, las rechazaba o las utilizaba. Ellas aburrían y agotaban a los demás, eran tontas e insoportables.

“(...) yo pensaba que los demás me tenían lástima, pensaban “pobrecita esta mujer, siempre con la cara larga”, yo sentía que era aburrida para la gente, que no tenía gracia (...) pensaba que si la gente se acercaba a mí, era sólo por interés, sólo por eso, me entiende, como que me utilizaban para que yo los atendiera, pero nada más, el resto del tiempo yo era un estorbo, mi presencia molestaba a los demás, eso sentía yo, que era una carga (...)”. (Unidad de Análisis 201; P1).

“(...) antes creía que los demás no me valoraban, que no me querían, que pensaban cosas malas de mí, que se reían de mí, porque yo era tonta, nadie me soportaba, era fome, aburrida, poca cosa, eso lo sentía cuando estaba con mi familia y cada vez que me acercaba a la gente, a cualquier persona, imagínese, aunque no la conociera (...)”. (Unidad de Análisis 202; P2).

“Antes yo pensaba que cansaba a la gente, que los agotaba y que por eso los demás no querían estar conmigo, como que mi presencia los molestaba, entonces cada vez que yo me acercaba a alguien, que conversaba con alguien, yo estaba sintiendo eso, que era como un estorbo, una molestia, que en el fondo nadie quería estar conmigo, ni siquiera mi familia, mi hija, mi marido (baja el tono de voz) (pausa) de gente desconocida sabe que yo también pensaba lo mismo, de gente equis que estaba caminando en la calle, que mi presencia como que los molestaba montones, que les daba lata”. (Unidad de Análisis 206; P6).

Me aislaba para evitar los desaires de los demás, el rechazo, la risa. Para mí era re complicado hablar con la gente, porque pensaba que a mí nadie me iba a acoger. Yo pensaba que no podía mantener ninguna relación con nadie.

Previamente a acercarse a una persona, ya sea para conversar o para establecer algún tipo de relación, las pacientes siempre esperaban una respuesta negativa de su parte. El otro las iba a rechazar, les tendría lástima, no las iba a valorar, las iba a descalificar, se iba a burlar de ellas. Su presencia molestaba, aburría y agotaba a los demás.

La hostilidad esperada de parte de los otros, las condujo a retraerse y aislarse socialmente, justamente para evitar tal hostilidad. Debido a sus expectativas negativas, les era muy difícil relacionarse con la gente. Establecer y mantener relaciones interpersonales, era para ellas imposible.

“(...) cada vez que iba a empezar una nueva relación, una amistad por ejemplo, o que me acercaba a alguien para preguntarle algo, para hablarle, yo sentía que se iban a reír de mí, que no me iban a aceptar así tal como soy, por eso prefería estar sola, por eso me aislaba, para evitar los desaires de los demás, el rechazo, la risa (pausa) me costaba un mundo relacionarme con la gente, acercarme, mantener las relaciones, hacer que duraran en el tiempo, no, para mí eso era imposible, cómo, si yo era tan fome, tan aburrida (...)”. (Unidad de Análisis 202; P2).

“(...) antes yo pensaba que los demás, cuando me veían, pensaban “ya viene esa señora aburrida que me va a contar que tiene pena”, o sea, no pensaban cosas muy buenas de mí, me tenían lástima y se alejaban de mí, me rechazaban, yo era tonta, antipática, una molestia, incluso sin conocerme pensaban eso, eso creía yo, esa sensación me daba, por eso me alejaba, me aislaba, me encerraba, no me acercaba a nadie, no me relacionaba, no tenía amigos, era súper difícil para mí integrarme a los grupos, mantenerme adentro, porque claro, con esos pensamientos yo lo pasaba súper mal, estaba re incómoda (pausa) por eso en esos momentos yo sentía que lo mejor para mí era estar sola”. (Unidad de Análisis 203; P3).

“Antes yo me sentía como fuera del mundo, entonces para mí era mejor estar sola, aislarme de los demás, porque yo no me sentía aceptada, al contrario, creía que la gente opinaba cosas malas de mí, no sentía cariño, no sentía apoyo, sentía rechazo, que la gente era muy descortés conmigo, entonces por mucho que me dieran ganas de conversar, de acercarme a alguien, yo no podía, para mí era re complicado hablar con la gente, porque pensaba que a mí nadie me iba a acoger, al contrario, la gente iba a alejarse de mí, me iba a desechar rápidamente, porque yo era la que estaba llena de problemas, yo era la que nunca tenía algo bueno que contar, por eso yo pensaba que no podía mantener ninguna relación con nadie, no, porque todas se iban a terminar rápido, así lo sentía yo (...)”. (Unidad de Análisis 208; P8).

De a poco me fui dando cuenta del cariño de los demás. Yo ahora mantengo mis amistades, no me dejo estar, no me pierdo. Como que ahora espero cosas positivas de la gente.

Poco a poco las pacientes comenzaron a reconocer el cariño y el afecto de la gente que las rodea, tanto del ámbito familiar como extrafamiliar. La opinión que los otros tienen acerca de sí mismas, es positiva.

Al momento de establecer relaciones interpersonales, esperan recibir de los otros cariño, respeto, valoración, aceptación, cercanía, sinceridad y acogimiento.

Esto les ha facilitado el acercarse a los demás sin temor, con la expectativa de que serán acogidas y valoradas. Se integran a su medio social, cultivan sus relaciones interpersonales, comparten con los demás, mantienen el contacto. Organizan reuniones y paseos. Buscan en forma activa grupos en los cuales participar.

“(...) en el Taller (...) me empecé a dar cuenta que en el mundo sí había gente que me quería, que me estimaba harto, mi familia por ejemplo, mis amigos, la gente que ahí mismo estaba conociendo, empecé a darme cuenta de su cariño, empecé a sentirlo y ya no me da miedo acercarme a las personas, porque sé que voy a ser bien recibida, siento que la gente me va a acoger por lo que soy, no porque les pueda ser útil en algo, no, me va a acoger por mi esencia, por mi cariño, porque soy entretenida (pausa) ahora yo cultivo mis relaciones, mantengo el contacto, tengo amigas y las veo seguido, las llamo por teléfono, salgo, comparto con la gente, me meto a grupos que da la Municipalidad, con mi familia organizo reuniones, salidas entretenidas, eso me gusta harto”. (Unidad de Análisis 201; P1).

“(...) de a poco me fui dando cuenta del cariño de los demás, en mis relaciones yo siento que me encuentran una persona simpática, agradable, chistosa, me doy cuenta de las sonrisas, de los gestos de cariño de la gente, cosas que antes no veía, por eso me acerco a los demás, me integro, me gusta hacer nuevos amigos, porque siento que me van a aceptar ¿me entiende? (interrogación) y yo ahora mantengo mis amistades, no me dejo estar, no me pierdo (pausa) como que ahora espero cosas positivas de la gente (pausa) siempre ando buscando grupos de voluntarios para participar, en algún hospital por ejemplo, sé que lo voy a pasar bien, voy con una mentalidad positiva (alza el tono de voz)”. (Unidad de Análisis 202; P2).

“(...) ahora en cambio yo pienso distinto, yo soy bien participativa, siento que la gente me considera, me valora, me respeta (alza el tono de voz) (...) después de que decidí cambiar mi vida completamente, entonces veo las cosas de manera diferente, me doy cuenta que la gente a mí me aprecia, me valora y en ese sentido estoy mucho más integrada al grupo, ya no me aísla, porque no siento rechazo, al contrario, siento cercanía, aprecio, sinceridad (alza el tono de voz) cuando me acerco a los demás, cuando participo en algún grupo, pienso que voy a ser acogida, escuchada, voy a recibir sonrisas de la gente, por eso me mantengo ahí, ya no me dan ganas de mandar todo al diablo y irme, como antes (pausa) ya no me cuesta acercarme a la gente, al contrario, lo hago con ganas, contenta, porque pienso que me va a ir bien, que voy a ser acogida, valorada, por eso siempre ando buscando grupos como esos del Hospital de Quillota”. (Unidad de Análisis 204; P4).

TEMA 27:

- ¿Ha hecho o está haciendo cosas nuevas? ¿Qué cosas, por ejemplo?

- ¿Cómo lo ha pasado haciendo estas cosas?

Si la respuesta es negativa:

- ¿Y por qué cree que no está haciendo cosas nuevas?

Estoy haciendo varias cosas nuevas y que me motivan, me llenan completamente. Confío en mis capacidades, tomo cada proyecto como un desafío y lo hago realidad.

Las pacientes realizan una serie de actividades totalmente novedosas para ellas y retomaron labores antiguas previamente abandonadas. Ambas cosas se acompañan de alta motivación, vitalidad, sensación de competitividad personal, agrado, alegría, goce y disfrute, deseos de surgimiento y avance, búsqueda activa de nuevas oportunidades, persistencia, satisfacción personal, mayor participación e integración social.

“(...) me metí en un curso donde nos enseñan a hacer manualidades, las manualidades siempre me han motivado harto, las disfruto, lo paso bien haciendo eso (pausa) también estoy por empezar un negocio en mi casa, un bazar (pausa) yo trabajo, soy artesana, hago plumeros, pero con mi Depresión dejé de hacer eso, en realidad igual lo hacía, pero me sentía obligada, amargada, ahora lo retomé y con hartas ganas (alza el tono de voz) (pausa) estoy haciendo varias cosas nuevas y que me motivan, me llenan completamente, me siento feliz haciéndolo, satisfecha con lo que hago, tranquila, pero no me aburro, o sea, yo misma busco oportunidades para seguir surgiendo y me atrevo a hacerlo porque confío en mis capacidades, tomo cada proyecto como un desafío y lo hago realidad, no me asusta cuando por ejemplo me equivoco, no, yo sigo adelante, insisto en poder hacerlo porque sé que lo puedo lograr, no caigo derrotada, soy bien perseverante para mis cosas (...)”. **(Unidad de Análisis 212; P4).**

“Aparte de lo que hacía antes y que ahora retomé, yo creo que todo lo que hago ahora es nuevo (ríe) (...) salgo donde yo quiero, comparto con mucha gente, tomo mis propias decisiones, viajo (pausa) cosas que antes yo no hacía (...) he hecho hartas cosas que son totalmente nuevas para mí, cosas que me motivan, que me entretienen, yo disfruto harto con todo eso (ríe) (pausa) estoy participando en un Centro de Madres, hice un curso de manipuladora de alimentos, también hice un curso de repostería (pausa) voy a Viña y veo películas en el cine, me junto con mis amigas, organizamos paseos y salimos a entretenernos por ahí (pausa) me siento con muchas ganas de hacer todo esto, muy motivada y con hartas ganas de que se presenten nuevas oportunidades para mí, porque lo que pasa es que ahora sí me siento capaz de hacer muchas cosas (...) ahora yo sé que la gente confía en mí, por eso las oportunidades que he tenido, las he ido tomando sin miedo y me ha ido re bien oiga (pausa) y sabe que yo misma me busco las oportunidades, no me llegan a la casa, yo misma las salgo a buscar, siento que así funcionan las cosas, siendo activa, siendo persistente con lo que me propongo (pausa) y quiero seguir así (alza el tono de voz) para delante, seguir avanzando, haciendo cada cosa que me gusta, que me motiva”. **(Unidad de Análisis 213; P5).**

“Me he dedicado más a mis plantas, me encanta hacer jardín, me gusta harto, me entretengo, me es súper agradable hacer eso (...) yo lo había dejado de hacer (pausa) antes estaba tan triste, que apenas salía de mi casa, entonces dejé de hacer esas cosas (pausa) también me inscribí en la Junta de Vecinos para participar en el grupo de la tercera edad, cosa que también me motiva, hace tiempo que tenía ganas

de hacerlo (pausa) esa es una de las cosas nuevas que he hecho y me siento bien motivada fíjese (...) soy bien busquilla, me informo de los talleres que da la municipalidad y siempre que pueda participo feliz (...) me siento totalmente capaz de aprender cosas nuevas y me gusta (alza el tono de voz) por eso cada oportunidad que se me presenta, yo la tomo, me integro a los cursos entretenidos que se dan por acá, me gusta compartir con la gente y quedo bien satisfecha con lo que hago (...).
(Unidad de Análisis 216; P8).

TEMA 28:

- Antes de participar en el Taller ¿Qué actividades hacía usted? ¿Hacía cosas nuevas?

No tenía ganas de hacer cosas, estaba desmotivada. Me aislé del mundo, de la gente, no hablaba con nadie, dejé de hacer lo que siempre hacía.

Las pacientes aseguran que antes prácticamente no realizaban ninguna actividad en sus vidas, ni novedosa, ni cotidiana. Comenzaron a abandonar actividades que antes disfrutaban y no emprendían ninguna actividad extraordinaria o novedosa.

Esta inacción aparece relacionada con desmotivación, desánimo, pérdida de la vitalidad y de las fuerzas, expectativas pesimistas y creencias negativas respecto de sí mismas, los demás y el mundo.

Comenzaron entonces a ensimismarse o encerrarse en sí mismas, lo que derivó en una intensa sensación de estancamiento personal y un progresivo aislamiento social. No salían de sus casas, perdieron contacto con la gente cercana.

“No, antes del Taller yo no hacía nada en mi vida (baja el tono de voz) no tenía ganas de nada, porque sentía que no valía la pena, porque para mí todo eran desgracias, el mundo era malo, la gente no me quería, yo no me sentía capaz de hacer nada bien, entonces no valía la pena hacer nada, me entiende, para qué, no habían motivaciones, no habían ganas, no tenía fuerzas, no tenía vida (pausa) dejé de hacer muchas cosas que antes me gustaban harto, como que les perdí el gusto, al final terminé haciendo nada, encerrada en mi tristeza, perdí mis amistades (pausa) estaba como estancada sabe, sin ánimos, sin vida”. **(Unidad de Análisis 218; P2).**

“No, antes del Taller yo no hacía nada, absolutamente nada (baja el tono de voz) (disminuye la velocidad del discurso) yo estaba en un momento muy malo, sentía que me pasaban puras tragedias, una tras otra, entonces no tenía ganas de hacer cosas, estaba desmotivada, no quería salir de la casa, para mí el mundo era terrible y eso no iba a cambiar (pausa) me aislé del mundo, de la gente, no hablaba con nadie, dejé de hacer lo que siempre hacía, cosas que antes me entretenían perdieron su brillo, o sea, como que ya no me llamaban la atención, me entiende, dejé mis actividades, me encerré en mí misma, me estancó totalmente, como que mi vida se detuvo, mi fuerza se fue y ahí me quedé, paralizada”. (Unidad de Análisis 219; P3).

“Mire, antes la verdad es que yo no hacía cosas nuevas, todo para la casa, siempre estaba en mi casa y no tenía ánimos para hacer nada más, dejé de asistir a los Centros de Madres, porque no me sentía motivada para hacer ese tipo de cosas, estaba en la casa no más, cuidando a mi pareja (pausa) en esos momentos no tenía motivaciones para hacer la cosas que ahora hago, o que ahora retomé, porque para mí el mundo era espantoso, todo era negativo, todo era malo, la gente, yo misma, todo, las cosas siempre me iban a salir mal, iba a fracasar en todo, entonces para qué salir, para qué hacer cosas, yo ya no tenía la fuerza (pausa) no, yo no tenía ganas, estaba como muerta en vida sabe, mi vida se estancó en todos los sentidos”. (Unidad de Análisis 224; P8).

TEMA 29:

- Frente a las tareas cotidianas, las actividades que usted hace en forma diaria en su casa ¿Siente ganas de hacerlas?

Me dan hartas ganas de hacer las cosas, de limpiar mi casa, de arreglarla bonita, de cocinar cosas ricas.

Las pacientes tienen hartos deseos y ganas de realizar las labores domésticas e incluso la aspiración de hacerlas de la mejor manera posible, a fin de obtener resultados de calidad. Al realizarlas, estas labores son experimentadas con agrado, disfrute y gusto.

“(...) me dan hartos deseos de hacer muchas cosas, ganas, porque mi casa es muy grande, entonces hay harto trabajo, pero me gusta hacerlo, me gusta sentir mi casa limpia y ordenadita, entonces lo hago con ganas, con gusto, yo lo disfruto (alza el tono de voz) y me esmero en que las cosas me queden bien, que me quede limpio, ordenado, bonito, eso a mí me gusta, lo encuentro agradable, me siento bien cuando lo hago, cuando llego a mi casa y la encuentro así, bonita (...).” (Unidad de Análisis 225; P1).

“(...) a mí me dan hartas ganas de hacer las cosas, de limpiar mi casa, de arreglarla bonita, de cocinar cosas ricas, no sé (pausa) pero me gusta que las cosas estén bien en la casa, limpias, ordenadas, entonces yo lo disfruto, lo hago con ganas, con energía y me fijo que me quede bien, que me quede bonito, soy bien detallista (...).” (Unidad de Análisis 228; P4).

“Sí, me siento muy motivada para hacer las cosas cotidianas (alza el tono de voz) (...) mi casa es pequeñita, pero me gusta mantenerla siempre bonita, me encanta que siempre esté olorosa (pausa) entonces si por ejemplo llego tarde del trabajo y tengo que lavar, yo lavo y dejo todo impecable para el otro día, hago aseo en la noche o al otro día me levanto temprano a hacer el aseo, eso no me molesta, al contrario, me gusta, me agrada, me siento bien haciéndolo (...) me dan ganas de hacer muchas cosas, incluso me siento hasta más joven (alza el tono de voz)”. (Unidad de Análisis 229; P5).

Sé cuando mi cuerpo necesita descansar y me doy el tiempo para eso, lo mismo cuando quiero salir, divertirme.

El cuidado de sí mismas aparece como un elemento de fundamental relevancia para las pacientes, de modo que en el contexto de la realización de labores domésticas, independiente de que les guste realizarlas y de que lo pasen bien haciéndolo, no transan con el descanso, la pausa, la recreación y la vida social.

“(...) hay días en que digo “ha, estoy cansada, así que hoy no voy a hacer aseo”, sé cuando mi cuerpo necesita descansar y me doy el tiempo para eso, lo mismo cuando quiero salir, divertirme, pasear, tomar un helado, copuchar con las amigas, no me privo de eso, me doy espacios para mí también (...).” (Unidad de Análisis 226; P2).

“(...) después, en la tarde, salgo con mis amigas a vitrinear, no me quedo encerrada en la casa, me doy mis tiempos de entretenimiento, porque para mí eso es muy necesario, divertirse, gozar de la vida, con eso no transo, primero estoy yo y después la casa (alza el tono de voz) por eso siempre me doy esos espacios, ese tiempo de recreo y si necesito descansar, descanso, no me sobreexigo (...)”. (Unidad de Análisis 229; P5).

“(...) si me siento mal, si me siento cansada y quiero parar, entonces me acuesto, descanso lo necesario y después sigo, no me mato haciendo aseo (pausa) si quiero ver un programa en la tele o salir con una amiga, yo lo hago, no me limito con eso porque me gusta salir, entretenerme (...)”. (Unidad de Análisis 231; P7).

Yo soy bien relajada para hacer las cosas, no me complico si no puedo hacerlo todo al tiro, no me presiono.

Las pacientes realizan las tareas del aseo doméstico con relajo y en calma, por lo que si el tiempo les falta y no alcanzan a terminar o simplemente no tienen ganas de realizar estas labores, tranquilamente lo dejan para otra oportunidad. Están seguras de que siempre habrá tiempo para hacerlo o para terminar lo que empezaron.

“(...) cuando no tengo ganas, no lo hago no más y digo, “ya, mañana las haré”, no me amargo por eso, no me estreso, al otro día hago las cosas que tengo pendientes relajada, con calma, porque sé que siempre hay tiempo para hacerlo”. (Unidad de Análisis 227; P3).

“(...) si por a, b o c motivo no alcanzo a hacer algo, no me urjo, eso ya no es un problema para mí, porque sé que mañana puedo terminar (pausa) yo trabajo relajada, en paz”. (Unidad de Análisis 228; P4).

“(...) yo soy bien relajada para hacer las cosas, no me complico si no puedo hacerlo todo al tiro, no me presiono por hacerlo todo de una vez y perfecto, para nada, voy a mi propio ritmo, siempre hay tiempo, entonces para qué estresarme ¿cierto? (interrogación) (...)”. (Unidad de Análisis 230; P6).

TEMA 30:

- ¿Y esto también era así antes de participar en el Taller?

Yo igual hacía las cosas de la casa, sin ánimos, sin motivación, pero las hacía por obligación. Sentía que así le daba el gusto a los demás, sentía que así mi familia me podía dar cariño, podían considerarme.

Antes las pacientes se sentían obligadas a realizar las tareas del aseo doméstico. El deseo y la motivación personal por llevarlas a cabo estaban ausentes, de modo que eran experimentadas con desánimo, desagrado, malhumor, pesadumbre y amargura.

Estas labores se realizaban de manera automática y maquinal, como parte de la rutina diaria. Sin embargo, las pacientes señalan que lo hacían como una forma de satisfacer a los demás, de darles en el gusto, de obtener de ellos(as) atención, respeto, reconocimiento, valoración y/o cariño.

“Mire, antes del Taller yo igual hacía las cosas de la casa, sin ánimos, sin motivación, pero las hacía por obligación, no sé, era parte de mi rutina de todos los días, como algo automático, yo ni lo pensaba, lo hacía no más, sin descanso (pausa) pero sabe que en el fondo en el fondo (alza el tono de voz) yo lo hacía porque sentía que así le daba el gusto a los demás, sentía que así mi familia me podía dar cariño, podían considerarme, darse cuenta de que yo estaba ahí, tenía la ilusión de que mi marido tal vez pudiera verme, pudiera respetarme (baja el tono de voz) (pausa) pero yo no lo disfrutaba para nada, lo hacía por obligación, entonces lo hacía de mala gana, amargada, molesta (pausa) lo sentía como un bulto grande sobre mí, algo que tenía que hacer sí o sí, pero que no me gustaba (...).” (Unidad de Análisis 233; P1).

“(...) yo igual antes hacía las cosas de la casa, pero andaba con la cara larga, siempre amargada, triste, de mal humor, lo hacía por obligación, por costumbre (pausa) yo ahora estoy mucha más relajada, antes me urgía por hacer las cosas perfecto, era como tonta para sacar brillo, lustrar muebles, trapear pisos, pero lo hacía de mala manera, enojada, amargada (...) todos los días tenía que hacer el aseo, era parte de mi rutina, pero (...) lo hacía para que los demás estuvieran a gusto, para que me lo reconocieran como algo bueno que yo hacía, me entiende usted, para que los

demás estuvieran bien conmigo, para que me vieran que yo existía, que yo valía, que yo servía de algo (...). (Unidad de Análisis 238; P6).

“Para mí era un problema tener que hacer las cosas de la casa, no tenía ánimo para nada (...) yo llegaba muy cansada del trabajo y muy bajoneada también (...) pero así y todo igual hacía las cosas de la casa, cansada, desanimada, pero igual lo hacía, porque estaba acostumbrada, no sé, era casi como algo mecánico para mí (...) yo sentía que así quedaba bien con los demás, sentía que si lo hacía, entonces no me reprochaban, a lo mejor podía recibir una palabra de cariño, los demás se podían dar cuenta de que yo estaba ahí, presente (...)”. (Unidad de Análisis 239; P7).

Yo lo hacía igual, me ponía a cocinar lo que me pidieran. Me descuidé mucho, no me arreglaba, andaba desordenada, deslavada, amargada y no descansaba.

Al realizar las tareas del aseo doméstico, los espacios de cuidado personal estaban completamente ausentes. Las pacientes llevaban a cabo estas labores de manera maquinal, dejando de lado su propio arreglo personal, cuidado y bienestar, pese al evidente cansancio físico y mental que experimentaban.

“(...) yo no descansaba, por mucho que estuviera cansada, que ya no pudiera más, yo seguía igual, como una máquina, sin descanso, sin pausa”. (Unidad de Análisis 233; P1).

“(...) yo me descuidé mucho, no me arreglaba, andaba desordenada, deslavada, amargada y no descansaba, aunque estuviera muy cansada, yo seguía trabajando igual (...)”. (Unidad de Análisis 238; P6).

“(...) imagínese que incluso a veces cuando estaba súper agotada, cansada por el trabajo, agobiada con los problemas, yo lo hacía igual, me ponía a cocinar lo que me pidieran, no me cuidaba para nada a mí misma, al contrario, me pasaba a llevar, no respetaba mis horarios de descanso, no me preocupaba de mi salud y después, claro, el cuerpo y la cabeza me pasó la cuenta (pausa) ya no di más, fue demasiado el agotamiento”. (Unidad de Análisis 239; P7).

Yo no hacía nada en la casa, no me daban ganas, la pena, la tristeza, eran muy demasiado fuertes. Cualquier cosa que yo hiciera, para mí iba a ser un fracaso.

Algunas pacientes señalan que antes no realizaban ninguna tarea del aseo doméstico. Esto debido a falta de ánimo, relacionada con tristeza, apatía e indiferencia respecto del aseo de la casa y/o a la expectativa de que, aún cuando se esforzaran al máximo, las cosas les iban a resultar mal o incluso iban a empeorar.

“Antes del Taller yo no hacía nada en la casa, no me daban ganas, no tenía ánimo, el dolor, la pena, la tristeza, eran muy demasiado fuertes, entonces no, no podía (baja el tono de voz) (pausa) pensaba que todo lo que hiciera iba a resultarme mal, que iba a quedar peor, no importaba lo mucho que me esforzara, las cosas de la casa iban a empeorar (...) entonces eso era lo que me estancaba, el pensamiento negativo era súper fuerte, el miedo a que las cosas me resultaran mal, a que dejara un desastre en la casa (...)”. (Unidad de Análisis 235; P3).

“Antes llegó un momento en que mi casa estaba hecha un caos, pero a mí me daba exactamente lo mismo (pausa) yo me levantaba en la mañana y las pocas cosas que hacía, las hacía como por inercia, no tenía ánimos de nada y por ejemplo si la cocina estaba toda sucia, a mí me daba lo mismo, o sea, las cosas podían estar patas para arriba y yo no hacía nada, no me motivaba, simplemente no me daban ganas de hacerlo, no me importaba si estaba la suciedad misma en mi casa (...)”. (Unidad de Análisis 236; P4).

“No, antes yo no sentía deseos de hacer nada, no tenía ánimos de nada, estaba todo el tiempo triste, con una tristeza muy profunda, entonces pasaban semanas y yo con suerte estiraba mi cama y eso ya era mucho, por decirle yo me levantaba, llegaba a la puerta de mi casa, me devolvía y me acostaba, no salía de la casa (pausa) cualquier cosa que yo hiciera, para mí iba a ser un fracaso, yo no me la iba a poder, no era capaz de hacer la cosas bien, entonces no hacía nada, nada (baja el tono de voz)”. (Unidad de Análisis 237; P5).

TEMA 31:

- ¿Tiene planes para el futuro?
- ¿Y cuáles son estos planes, por ejemplo? ¿Cómo piensa concretarlos?

Si la respuesta es negativa:

- ¿Y qué cree que está pasando que no tiene planes para el futuro?

Quiero continuar con esta nueva vida, seguir tirando para arriba, progresando, tener una vida muy feliz. Me siento con harta energía, motivada, con ánimo.

Hoy las pacientes se plantean una serie de proyectos para su futuro. Estos proyectos tienen como objetivo principal seguir avanzando en la vida y se acompañan de alta motivación, ánimo, vitalidad y energía para llevarlos a cabo. Los proyectos persiguen tanto el bienestar personal como el ajeno, relativo fundamentalmente al núcleo familiar cercano.

Las pacientes se perciben a sí mismas como personas completamente capaces de ejecutar sus planes en forma exitosa, por lo que en la actualidad tienen claros los pasos a seguir y actúan en concordancia.

Se plantean proyectos referidos al ámbito laboral/educacional (estudio, cursos, talleres de emprendimiento, cumplimiento de metas laborales), afectivo (relaciones de pareja), de la salud mental y física (autocuidado), familiar (desarrollo de los hijos), material (adquisición de objetos materiales), entre otros.

“(...) pienso vivir como estoy viviendo en la actualidad, tranquila, contenta conmigo misma, bien, con buena salud, física y mental, por eso me cuido, me relajo, me doy cariño, descanso cuando lo necesito (pausa) quiero seguir en lo mío, trabajando, hacer cursos para aprender más, para perfeccionarme (pausa) quiero concretar eso el próximo año, para eso estoy ahorrando plata (pausa) pero sabe que mi principal plan a futuro, es que se arregle el problema de mi hija, que ella esté bien (...) y yo por mi parte quiero avanzar, seguir avanzando, seguir para arriba, por eso me planifico para el futuro y sé que soy capaz de hacerlo, lograr lo que me propongo, tengo harta energía, me siento súper motivada, con vitalidad, con fuerza para hacer

las cosas (pausa) cada día hago algo para que mis sueños se vayan cumpliendo, soy constante, soy busquilla también, siempre me busco cosas nuevas para hacer (pausa) tengo claro lo que tengo que hacer para avanzar y hasta hoy me ha resultado muy bien (alza el tono de voz (...)). (Unidad de Análisis 241; P1).

“(...) armar mi negocio es un plan que tengo (pausa) el curso que quiero hacer de Prodemo, que es una agrupación para la mujer, también es uno de mis planes a futuro (pausa) además quiero inscribirme en otros cursos para aprender otras cosas, quiero especializarme en pintura en género y en tejido a crochet (...) tengo como hartos proyectos en mi cabeza (...) cada día voy avanzando un poquito y me sé capaz de hacerlo, me siento segura, confiada, soy una mujer joven, con mucha vitalidad todavía, estoy motivada (...) en el fondo quiero continuar con esta nueva vida, seguir tirando para arriba, progresando, tener una vida muy feliz (...) quiero ver a mis dos hijos titulados (...) y más adelante quiero ver nietos, que mis hijos armen sus vidas, que formen su propio hogar (...).” (Unidad de Análisis 244; P4).

“(...) en estos momentos estoy muy inquieta, me siento renovada, con ganas de hacer hartas cosas, con ganas de vivir, me siento con harta energía, motivada, con ánimo (pausa) me gustaría en la parte sentimental, tener una pareja, vivir con alguien (...) seguir trabajando, mantenerme activa (...) y tener buena salud, para eso me alimento bien, hago ejercicios (...) esos son mis planes para el futuro, por eso me cuido, salgo a conocer gente, a divertirme, me siento confiada, tranquila, feliz, entonces proyecto esa felicidad al mundo, esa plenitud que siento en estos momentos (...).” (Unidad de Análisis 245; P5).

TEMA 32:

- Antes de participar en el Taller ¿Se ponía planes para el futuro?

Tenía cero planes, nada. No tenía esperanzas, para mí nada iba a mejorar, no me proyectaba y tampoco pensaba que sería capaz de hacer algo bueno.

Las pacientes señalan que antes carecían totalmente de planes y proyectos para su futuro. Esto aparece relacionado con expectativas de fracaso y decepción, desmotivación, desánimo, experiencia emocional de tristeza y rabia, idea de un futuro negativo, desesperanza y sensación de incapacidad personal.

“(...) antes yo no quería nada, no veía nada para el futuro, porque el futuro era negativo, negro (...) no tenía esperanzas, para mí nada iba a mejorar, no me proyectaba y tampoco pensaba que sería capaz de hacer algo bueno, para mí siempre iba a salir decepcionada, entonces no me daba ánimo, ninguna motivación (pausa) tenía a mi hijo, tenía a mis nietos, estaba también mi marido, pero no, antes yo no veía eso, vivía sumergida en la pena, en la tristeza, en la rabia con el mundo y conmigo misma, rabia porque para mí nada iba a cambiar (alza el tono de voz) (...)”. **(Unidad de Análisis 251; P3).**

“(...) antes tenía cero planes, nada, no tenía proyectos para el futuro, o sea, yo tenía un trabajo y eso era todo, no me planificaba para más adelante (pausa) no había futuro, todo era negro, todo estaba mal y iba a seguir estando mal, porque yo no tenía la capacidad de superarme, no tenía la capacidad de hacer nada, entonces con cualquier cosa que emprendiera, me iba a decepcionar siempre (pausa) así lo veía yo, no veía nada más, no tenía ninguna esperanza de estar bien, estaba triste todo el tiempo, con mucha rabia por mi vida que no valía nada y que no iba a cambiar (...) no habían motivaciones para seguir, no me sentía con energías para hacer nada”. **(Unidad de Análisis 253; P5).**

“(...) antes yo no tenía ningún plan para mi futuro, porque mi futuro era malo, negativo (pausa) yo lo único que hacía era pensar en por qué otros pudieron y yo no y ahí me quedaba, me daba rabia eso (pausa) no me proyectaba en nada, vivía como con rencor de mi pasado y nada más, entonces ahí me quedaba, no pensaba en hacer nada por mí, para mí, porque jamás iba a lograr nada, me sentía incapaz de avanzar en la vida, iba a fracasar en todo, me iba a desilusionar más todavía de la vida,

entonces para eso mejor no hacía nada (pausa) así me sentía yo, así pensaba yo en esos momentos, no tenía esperanzas de estar mejor, no tenía ánimos, nada (baja el tono de voz) (...). (Unidad de Análisis 254; P6).

Deseaba mi propia muerte, porque sentía que así podía escapar de mis problemas. Quería escapar de ese dolor, de esa pena que yo tenía.

En sus relatos algunas pacientes refieren el deseo de desaparecer de la faz de la tierra, con el objeto de escapar de sus problemas vitales, huir del rechazo de los otros, la tristeza y el dolor psíquico que constantemente experimentaban. Aunque no refieren intentos de suicidio, señalan en forma explícita el deseo o el anhelo de la propia muerte.

"(...) nunca intenté matarme, pero tampoco tenía esperanzas, quería desaparecer de la tierra, porque los problemas eran muchos, las penas, el dolor (baja el tono de voz) (pausa) quería morirme, yo esperaba que llegara el momento de partir para escapar de todo ese dolor que sentía (...)". (Unidad de Análisis 249; P1).

"(...) yo lo único que pensaba era arrendar algo lejos de todo, irme lejos, a un lugar donde nadie supiera de mí, quería desaparecer, escapar de todos los problemas que tenía, escapar de la gente que me hacía daño, que no me quería (pausa) muchas veces pensaba en mi muerte, deseaba mi propia muerte, porque sentía que así podía escapar de mis problemas, así podía estar tranquila (baja el tono de voz) (...)". (Unidad de Análisis 250; P2).

"(...) muchas veces quise morir, aunque nunca intenté nada, tenía deseos de terminar con ese dolor mío, de desaparecer de la vida de los demás, porque yo me sentía una carga para ellos, una molestia, los demás a mí me rechazaban, entonces quería escapar de ese dolor, de esa pena que yo tenía, quería como borrar me del mundo". (Unidad de Análisis 254; P6).

El mundo era siempre malo, terrible para mí. Me hacía daño, me hería, me maltrataba, era un mundo lleno de cosas negativas.

Para las pacientes el mundo que las rodeaba era siempre malo, lleno de cosas negativas. Un mundo enemigo, pesado, duro, terrible, dañino, dificultoso, horrible. La vida era un desastre.

“(...) para mí la vida era un desastre, un martirio, el mundo era horrible, para mí sólo pasaban cosas malas en el mundo, dificultades”. (Unidad de Análisis 250; P2).

“(...) el mundo era siempre malo, terrible para mí, yo lo sentía así, tan pesado, tan duro conmigo, un mundo que era mi enemigo (...)”. (Unidad de Análisis 251; P3).

“(...) yo sentía que el mundo a mí siempre me hacía daño, me hería, me maltrataba, era un mundo lleno de cosas negativas, de dificultades, un mundo dañino, como que se había ensañado conmigo, así lo sentía yo y eso para mí no iba a cambiar nunca (...)”. (Unidad de Análisis 256; P8).

TEMA 33:

- ¿Cómo me describiría su futuro? ¿Cómo cree que va a ser su futuro?

Veo un futuro lleno de amor y éxitos, lleno de compañía, con buena salud. Si van a haber problemas, tendrán solución. Siempre hay alternativas para solucionar los problemas, personas dispuestas a darme ayuda.

Hoy las pacientes anticipan para su futuro éxitos, avances, logros, alegrías, salud, cariño, compañía, bienestar, tranquilidad, etc., tanto para ellas, como para las personas de su entorno cercano. Lo positivo predominará sobre lo negativo y el futuro será mejor que el presente.

Se consideran a sí mismas personas totalmente capaces de superar las dificultades de la vida, de modo que los posibles problemas que se les presenten en el futuro, serán efectivamente resueltos, considerando la posibilidad siempre abierta de buscar y recibir ayuda de otros, en caso de necesitarla.

“(...) yo veo un futuro más bueno que malo, o sea, que para empezar esté yo bien, para poder entregarle a los demás la alegría mía, entonces veo un futuro alegre, mejor, yo voy a estar bien, mi familia también va a estar bien, los míos (pausa) yo quiero ser una viejita alentadita, contenta, satisfecha con su vida y para allá voy (pausa) creo y quiero que sea un futuro mucho mejor que mi presente, lleno de alegrías, tener una vida tranquila, así como ahora, pero mejor, cada día seguir avanzando un poco más (pausa) si vienen problemas, yo ahora confío en mi capacidad de hacerles frente y de solucionarlos, de buscar alternativas, ayuda de los demás (pausa) sí (alza el tono de voz) porque así lo he venido haciendo hasta ahora”. **(Unidad de Análisis 259; P3).**

“(...) mi futuro, con respecto a mi familia, yo voy a seguir con mi esposo, vamos a envejecer juntos, mis hijos con sus títulos profesionales y con sus propias familias (...) me veo a mí con un negocio, trabajando (...) quiero seguir así como estoy ahora, pero incluso mejor, feliz de la vida, disfrutando cada minuto de la vida (...) yo voy a ser una mujer mucho más exitosa de lo que soy ahora (...) claro que van a haber tiempos flacos, pero yo creo que lo bueno va a ser más que lo malo y yo sé que me las voy a ingeniar para salir adelante, sé que si lo necesito, puedo ir donde otras personas para que me ayuden (pausa) quiero ser longeva (alza el tono de voz) (...)”. **(Unidad de Análisis 260; P4).**

“Veo un futuro lleno de amor y éxitos, lleno de compañía, con buena salud, con tranquilidad (pausa) pueden haber problemas, no todo es perfecto, problemas míos y de mi familia, porque no todo es color de rosa (pausa) pero pienso que si van a haber problemas, tendrán solución (pausa) siempre hay alternativas para solucionar los problemas creo yo, personas dispuestas a darme ayuda si lo necesito, eso lo sé, lo he aprendido ahora, a buscar soluciones, a ser activa, a ser optimista (pausa) me siento capaz de solucionar las cosas, sabe, de proponerme cosas para hacer, entonces busco oportunidades para seguir surgiendo y siempre intento concretar las cosas que me propongo (...)”. **(Unidad de Análisis 263; P7).**

TEMA 34:

- ¿Siente que su idea acerca del futuro cambió después de participar en el Taller?

Yo mi futuro lo veía negro, desastroso, terrible, todo para mí iba a ser malo y siempre iba a ser así. La tristeza y las desgracias iban a estar siempre conmigo.

Las pacientes anticipaban un futuro negro, desastroso y terrible, lleno de abandonos, problemas, soledad, fracasos y amarguras. La soledad, el abandono, la tristeza, la amargura, las dificultades y las desgracias actuales, continuarían en su vida como un peso permanente, ya que les estaban predestinadas. De este modo, hicieran lo que hicieran, esto no iba a cambiar.

“(...) antes yo nunca había sonreído, estaba todo el tiempo triste, entonces para mí no había futuro, o sea, yo mi futuro lo veía negro, desastroso, terrible, todo para mí iba a ser malo y siempre iba a ser así, nadie podía cambiarlo, nadie (disminuye la velocidad del discurso) siempre iban a existir problemas en mi vida, dificultades, entonces como que yo sentía que la tristeza, la amargura, el dolor, lo iba a tener siempre, era parte de mi destino, por eso me quedaba ahí, sin hacer nada (...)”.
(Unidad de Análisis 266; P2).

“(...) yo antes lo veía todo malo, todo negativo, que me iba a quedar sola, que me iban a pasar puras cosas malas, puras desgracias, problemas nada más (pausa) veía un futuro de soledad, de abandono, me iba a quedar sin familia y yo sentía que eso como que me estaba predestinado, me entiende, o sea, hiciera lo que hiciera, eso no iba a cambiar, yo no iba a estar bien, me entiende, me iba a quedar sola”. (Unidad de Análisis 270; P6).

“(...) antes yo creía que mi futuro iba a ser negro, cada vez peor, lleno de problemas, de amarguras, la gente me iba a dejar sola, mis hijos me iban a dejar botada, en todo iba a fracasar, porque yo era una persona inútil (pausa) yo jamás pensaba en soluciones, porque no tenía esperanzas de algún cambio, al contrario, estaba segura que la tristeza y las desgracias iban a estar siempre conmigo, como un peso que era parte de mi vida, de mi destino (pausa) estaba cansada de la vida, agotada, viendo todo cuesta arriba, tirándome para abajo siempre (pausa) para mí no había nadie a quién recurrir en caso de necesitar ayuda, nadie, así lo sentía yo

(disminuye la velocidad del discurso) (baja el tono de voz)". (**Unidad de Análisis 272; P8**).

En el Taller me empecé a dar cuenta que la vida puede ser mejor. Vivo mi vida, disfruto de cada día como si fuera el último y me siento bien.

En el contexto de su participación en el Taller, las pacientes comenzaron a sentir confianza en sí mismas y en la gente que las rodea. Imaginan un futuro positivo. Están satisfechas y orgullosas de sus logros personales, se sienten bien consigo mismas, alegres, contentas, vitales, plenas. Se sienten personas competentes y capaces, queridas y valoradas por los demás. Disfrutan y gozan del día a día.

"(...) hoy estoy muy feliz por haber participado en el Taller, porque me hizo muy bien (alza el tono de voz) me sirvió mucho, me siento bien conmigo misma, orgullosa de mis logros, querida por mi gente, apoyada, pensando que mi futuro va a ser mejor (pausa) problemas van a haber, claro, pero más allá de eso, yo estoy segura de que a mí y a los míos nos esperan grandes cosas, salud, felicidad, amor, más logros (alza el tono de voz)". (**Unidad de Análisis 265; P1**).

"(...) por eso yo le estoy muy agradecida al Taller, a lo que aprendí en el Taller, le doy mil gracias al Taller porque me fue de gran ayuda, en el Taller me empecé a dar cuenta que la vida puede ser mejor, que yo soy una persona valiosa (alza el tono de voz) (...) vivo mi vida, disfruto de cada día como si fuera el último y me siento bien, confío en mí misma, me siento querida también, creo que soy capaz de hacer muchas cosas, veo mi futuro de forma optimista y me siento satisfecha con lo que he hecho, estoy tranquila". (**Unidad de Análisis 266; P2**).

"(...) a lo mejor nunca me di cuenta de que en realidad los demás sí estaban ahí, conmigo, que me querían así tal como yo soy, que yo podía hacer muchas cosas más (...) como que ahora despertaron todas mis curiosidades, todas mis ganas de hacer cosas (pausa) ahora confío en la gente, en su apoyo, en su ayuda, me siento querida y apoyada (pausa) creo que en eso el Taller me fue de gran ayuda, o sea, las experiencias que viví ahí con las demás personas, me dieron seguridad y me dieron confianza en mí misma y en los demás, yo ahora me siento feliz oiga, plena, bien conmigo misma, activa, llena de cariño, con ganas de vivir (alza el tono de voz) (...) yo ahora sé que puedo (...) no me desmayo ante los problemas, porque sé que está en mis manos hacer algo para que eso cambie, para mejorar, me siento capaz (pausa) y

lo paso bien, yo lo paso bien en mi vida, la disfruto a concho cada día (ríe)". (**Unidad de Análisis 269; P5**).

CATEGORÍAS TRANSVERSALES

Amplíe mi forma de ver la vida. Me di cuenta de cosas que antes no veía. Soy capaz de ver matices, no soy tan extremista para mis cosas.

Hoy las pacientes aseguran haber ampliado su forma de pensar, de modo que consideran puntos de vista diferentes de los propios. Reconocen e integran contenidos de la experiencia vital, previamente excluidos de su conciencia. Incluyen los matices o los términos medios. Disponen de una mayor cantidad de explicaciones para las experiencias vividas. Sienten que ya no tienen una manera tan negativa, pesimista, extremista, cerrada y rígida de ver las cosas.

Independiente de la ocurrencia de eventos interpersonales negativos, como discusiones o peleas, las pacientes continúan sintiéndose queridas y valoradas, ya que dichos eventos son interpretados desde ópticas más positivas, flexibles e inclusivas. Que una persona no pueda en algún momento hablar con ellas, no implica que las deje de lado o que ya no las quiera, simplemente tiene otras cosas que hacer. La discusión puntual con otro, no es sinónimo de eterna disputa.

"(...) ahora lo veo así, pero en ese momento no lo veía así, porque sentía que estaba en un callejón oscuro del que no podía salir, entonces no veía más allá de eso, estaba cerrada sólo en un modo de ver las cosas, que era negativo, pesimista (...) aprendí a ver la vida de manera diferente, aprendí a quererme y a sentirme querida también, porque me di cuenta de cosas que antes no veía, cosas que antes dejaba de lado (pausa) como que amplíe mi forma de ver la vida, como que ya no soy tan cerrada, tan rígida como antes, me entiende, porque yo ahora me doy cuenta de las palabras de cariño, del apoyo de la gente (pausa) yo sé que la gente a mí me quiere, que a veces discutamos no significa que me rechacen o que ya no me quieran, yo eso lo sé, discutir es natural, somos seres humanos, la gente a mí me sigue queriendo, incluso aunque nos distanciamos". (**Unidad de Análisis 11; P3; TEMA 2**).

"(...) aunque había mucha gente a mi alrededor, yo lo veía todo negro, todo malo, no sentía el cariño de los demás, no me daba cuenta de su cariño, al contrario, yo no me sentía querida, me sentía muy poca cosa y en el Taller me di cuenta de que

eso no era sí, o sea, como que empecé a sentir que yo sí puedo ser querida y que yo valgo mucho (...) me empecé a dar cuenta de todas esas cosas lindas mías en mi vida cotidiana (...) como que vi que a lo mejor antes pasaba lo mismo, o sea, que mis hijos por ejemplo, siempre me han amado, pero que eso antes yo no lo veía, o lo interpretaba siempre pensando en lo malo, en que la gente a mí no me quería, nadie, ni mi familia (pausa) así yo interpretaba todo lo que hacían los demás, porque estaba siempre con la tristeza metida adentro, entonces no me daba cuenta del cariño, como que lo borraba de mi mente y después lo empecé a ver, como que lo empecé a incluir en mi forma de ver la vida (...). (Unidad de Análisis 16; P8; TEMA 2).

“(...) antes yo pensaba que ese tipo de cosas eran parte de mi vida, porque todo me salía mal, todo estaba mal, ahora pienso que son cosas que pasan a veces no más, casi nunca (pausa) pienso de manera diferente, no tan cerrada y negativa como antes, no sé, estoy como más abierta para pensar, por decirle no veo estas cosas como parte de mi vida, entiendo que le pueden pasar a cualquiera, que no me pasan siempre y sólo a mí, de hecho me pasan pocas veces”. (Unidad de Análisis 17; P1; TEMA 3).

“(...) como que no veía las cosas buenas y valorables que yo tenía, o las cosas buenas que me pasaban, para mí eso no existía, yo no me daba cuenta de los detalles lindos de la vida, los pasaba por alto, porque yo era una persona que sólo tenía defectos, entonces quién me iba a querer así (pausa) yo me di cuenta después del Taller, que incluso desde los momentos difíciles que pasé en mi infancia, yo saqué cosas buenas, virtudes y que esa situación que yo pasé no significa que yo sea mala o que mi familia a mí no me haya querido (pausa) ahora veo de manera distinta las cosas, desde un punto de vista positivo creo yo, no sé, como que me doy cuenta de cosas que antes no veía, cosas valiosas de mi vida y de mí misma, por eso siento que estoy mejor ahora, siento que me sané”. (Unidad de Análisis 30; P6; TEMA 4).

“(...) después del Taller aprendí a ver de forma diferente estas cosas, como que aprendí a quererme y a no pensar negativamente, aprendí a ver más alternativas, a no ver todo tan negativo, tan malo, porque la vida no es así en realidad, mi vida no es así como yo la veía (...) siempre hay soluciones y siempre hay términos medios, no todo es tan extremo como el blanco y el negro, sabe, de eso me he ido dando cuenta ahora”. (Unidad de Análisis 32; P8; TEMA 4).

“(...) no me encierro sólo en una forma de ver las cosas, negativa y pesimista, que era lo que me pasaba antes entiende, como que amplié mis modos de pensar, de explicarme las cosas que pasan, siento que soy una persona más optimista, más alegre (alza el tono de voz)”. (Unidad de Análisis 41; P1; TEMA 6).

“(...) no veo todo negro como antes, tengo como más amplitud de miras, entonces me doy cuenta de lo positivo, me doy cuenta de las cosas buenas que tiene la vida, ya no soy tan pesimista y tan negativa como antes (...)”. (Unidad de Análisis 52; P4; TEMA 7).

“(...) veo la vida desde un lente positivo, entonces ya no veo desastres en detalles, no me quedo fijada sólo en lo malo, sólo en lo negativo”. (Unidad de Análisis 53; P5; TEMA 7).

“(...) ahora yo escucho más a la gente, no veo sólo mi punto de vista de las cosas, soy capaz de considerar otros puntos de vista también (...) no lo veo todo negro, todo negativo tampoco, como si estuviera en un mundo lleno de enemigos, como que no me voy tanto a los extremos, o es blanco o es negro, no (alza el tono de voz) si también pueden haber grises ¿cierto? (interrogación) no sé, como puntos más intermedios de las cosas, como que equis persona puede estar enojada alguna vez conmigo, pero eso no significa que seamos eternos enemigos (pausa) antes me pasaba eso sabe, en mi trabajo por ejemplo, veía todo negativo, todo mal, para mí todos eran mis enemigos, yo estaba como en una especie de campo de batalla, imagínese, como en una lucha permanente, siempre a la defensiva, cerrada en mí misma”. (Unidad de Análisis 119; P7; TEMA 15).

“(...) yo ahora me doy cuenta cuando por ejemplo mis hijos están ocupados y no pueden sentarse a conversar, yo no los obligo, entiendo que tienen sus vidas y sus propias obligaciones y eso yo se los respeto, no significa que me quieran menos o que me aíslen, no, para nada, ya no lo veo así, pienso que tienen sus cosas que hacer y punto, entiende, no siento que me estén dejando de lado o que no quieran verme, tendrán sus cosas que hacer y ya, eso es todo, no me paso rollos tontos”. (Unidad de Análisis 120; P8; TEMA 15).

“(...) como que mi mente estaba estrecha, porque sólo veía lo negativo, nada más, lo malo del mundo, porque claro, creía que yo no valía nada y que la gente a mí no me quería, que la gente me rechazaba por mi poco valor como persona, esas

cosas yo tenía en la cabeza (pausa) pero ahora pienso que eso era como una percepción mía sabe, contraria a lo que realmente estaba pasando, o a lo que ahora me doy cuenta que los demás sienten y hacen, porque ahora me doy cuenta que mi familia por ejemplo, sí reconoce mis logros como persona, me los valoran y se sienten orgullosos de mí (alza el tono de voz) (...)” (Unidad de Análisis 187; P3; TEMA 24).

“(...) para mí antes del Taller habían sólo dos colores, el blanco y el negro, no veía matices, no habían más alternativas en mi vida, yo no veía soluciones, nada, ahora soy capaz de ver matices, no soy tan extremista para mis cosas, entonces trato de solucionar los problemas, me muevo, pregunto, pido ayuda a las personas que están conmigo (...)”. (Unidad de Análisis 249; P1; TEMA 32).

Yo ahora busco soluciones a los problemas, me relaciono con mi gente, si necesito que me ayuden, hablo. Sé que soy capaz de lograr lo que me propongo. De solucionar las cosas.

Ante dificultades y situaciones problemáticas, las pacientes las enfrentan con seguridad, ya que sienten capaces de movilizarse para buscar soluciones. Asimismo, se sienten capaces de concretar los proyectos que se proponen. Buscan activamente nuevos desafíos y oportunidades de surgimiento. Cuando así lo necesitan, recurren a otros en busca de ayuda, expresando sin tapujos su necesidad.

“(...) Yo cuando me pasa esto no me achaco como antes, acepto lo que me pasa, analizo el problema y trato de resolverlo (...) yo ahora me expreso, me abro, yo converso, me acerco a los míos, busco ayuda si la necesito, no me guardo mi pena como antes, no me aísló y eso me ha servido hartó, porque me desahogo, me siento acompañada, tranquila, apoyada por mi gente”. (Unidad de Análisis 36; P4; TEMA 5).

“(...) el Taller fue de gran ayuda en ese sentido, o sea, para ir saliendo adelante de a poco (...) yo ahora busco soluciones a los problemas que se me presentan en la vida, me relaciono con mi gente, si necesito que me ayuden, hablo, me muevo, no me paralizado como antes (...)”. (Unidad de Análisis 43; P3; TEMA 6).

“(...) no me cierro, soy capaz de ver soluciones a los problemas, soy capaz de moverme para solucionarlos, llamo a alguien de mi familia por ejemplo (pausa) ahora pienso que las cosas malas que pasan en la vida, son pasajeras y tienen solución, antes no, antes para mí todo en mi vida era malo, triste, oscuro, no veía ninguna solución, nada, era súper cerrada, pasiva, porque no hacía nada para solucionar mis problemas, me quedaba como paralizada, sintiendo que llevaba todo el mundo sobre mis hombros (...)”. (Unidad de Análisis 47; P7; TEMA 6).

“(...) estoy haciendo varias cosas nuevas y que me motivan, me llenan completamente, me siento feliz haciéndolo, satisfecha (...) tomo cada proyecto como un desafío y lo hago realidad, no me asusta cuando por ejemplo me equivoco, no, yo sigo adelante, insisto en poder hacerlo porque sé que lo puedo lograr, no caigo derrotada, soy bien perseverante para mis cosas (...)”. / *“Yo antes no hacía nada, yo vegetaba, por mucho que se me presentaran oportunidades, proyectos por hacer, no, yo no hacía nada, me quedaba ahí no más, estancada, quieta (...)”.* (Unidad de Análisis 212; P4; TEMA 27 / Unidad de Análisis 220; P4; TEMA 28).

“(...) me siento con muchas ganas de hacer todo esto, muy motivada y con hartas ganas de que se presenten nuevas oportunidades para mí, porque lo que pasa es que ahora sí me siento capaz de hacer muchas cosas, a lo mejor tarde aprendí a valorarme y a quererme a mí misma, a pensar que sí soy capaz (alza el tono de voz) porque antes tenía un trabajo y a cada rato pensaba “si me echan, qué va a ser de mí”, o sea, en todo momento tenía el temor de que me echaran, de que me rechazaran (...) ahora no, ahora yo sé que la gente confía en mí, por eso las oportunidades que he tenido, las he ido tomando sin miedo y me ha ido re bien oiga (pausa) y sabe que yo misma me busco las oportunidades, no me llegan a la casa, yo misma las salgo a buscar, siento que así funcionan las cosas, siendo activa, siendo persistente con lo que me propongo (...)”. (Unidad de Análisis 213; P5; TEMA 27).

“(...) quiero avanzar, seguir avanzando, seguir para arriba, por eso me planifico para el futuro y sé que soy capaz de hacerlo, lograr lo que me propongo, tengo harta energía, me siento súper motivada, con vitalidad, con fuerza para hacer las cosas (pausa) cada día hago algo para que mis sueños se vayan cumpliendo, soy constante, soy busquilla también, siempre me busco cosas nuevas para hacer (...)”. / *“Antes del Taller yo no me ponía planes para el futuro, estaba ahí, ahí y ahí, parada, detenida, estancada, sin proyectos, sin ánimo, totalmente desmotivada, además que no me*

sentía capaz de hacer nada (disminuye la velocidad del discurso) (...). **(Unidad de Análisis 241; P1; TEMA 31 / Unidad de Análisis 249; P1; TEMA 32).**

“(...) me siento orgullosa de mí misma, porque fui capaz de revertir una situación que me tenía al borde, veo alternativas, soy como más flexible, más abierta, le busco soluciones a los problemas, no me cargo toda la mochila yo sola, por eso cuando necesito ayuda de otras personas, siempre la pido (pausa) y sabe que ahora pienso que si fui capaz de solucionar eso, si logré salir de ese hoyo, entonces soy capaz de superar otras cosas que se me puedan presentar más adelante (...).” **(Unidad de Análisis 260; P4; TEMA 33).**

“(...) pienso que si van a haber problemas, tendrán solución (pausa) siempre hay alternativas para solucionar los problemas creo yo, personas dispuestas a darme ayuda si lo necesito, eso lo sé, lo he aprendido ahora, a buscar soluciones, a ser activa, a ser optimista (pausa) me siento capaz de solucionar las cosas, sabe, de proponerme cosas para hacer, entonces busco oportunidades para seguir surgiendo y siempre intento concretar las cosas que me propongo, soy decidida en ese sentido, valiente, no me quedo quieta, siempre estoy proponiéndome cosas nuevas, desafíos (alza el tono de voz) sí, así soy yo y me siento re bien siendo así fíjese”. **(Unidad de Análisis 263; P7; TEMA 33).**

Yo sé que el Taller fue súper importante para mí, pero siento que yo misma logré que estas cosas pasaran. Sé que recibiré ayuda si la necesito, por eso no voy a dudar en buscarla.

Si bien las pacientes reconocen que el Taller en el que participaron fue un factor muy importante para su mejoría y progreso, la ocurrencia del cambio la atribuyen fundamentalmente a sí mismas. Ellas se sienten las principales gestoras de su mejoría. Cuestión que trae consigo orgullo y satisfacción personal, sensación de competitividad, logro, éxito y triunfo.

Se sienten capaces de resolver las problemáticas vitales y tienen claro que su bienestar depende más que nada de ellas mismas.

Las pacientes confían en que recibirán apoyo de otros si lo solicitan. Además, reconocen que su participación en el Taller les fue beneficiosa. De modo que subrayan

la importancia de movilizarse en busca de ayuda, toda vez que la necesiten en el futuro.

“(...) para mí los logros que he tenido, que son muchos, son logros espirituales y logros que he tenido gracias a que vengo para acá y que tengo la oportunidad de participar en actividades como las que viví en el Taller (pausa) yo me mejoré y lo hice yo misma, o sea, con la ayuda que recibí de ustedes yo fui saliendo para arriba, pero lo hice con mi propio esfuerzo, sabe, me siento responsable de eso, me siento triunfadora, me siento orgullosa de mí, porque soy capaz de resolver lo que me aprobelema (alza el tono de voz) pero yo por nada voy a abandonar estas cosas, no, yo si Dios me lo permite voy a continuar participando en estos grupos cada vez que lo necesite, porque sé que me hacen bien”. (Unidad de Análisis 25; P1; TEMA 4).

“(...) con el Taller me di cuenta que si yo no me ayudo, si yo misma no cambio, nadie lo va a hacer por mí, por eso yo tengo claro que si me mejoré, si ahora estoy bien, es porque yo puse todo de mi parte para hacerlo, me entiende, siento que yo misma lo hice (alza el tono de voz) (...)”. (Unidad de Análisis 31; P7; TEMA 4).

“(...) si necesito que me ayuden, hablo, me muevo, no me paralizó como antes (pausa) me siento más responsable de mi recuperación, yo sé que el Taller fue súper importante para mí, pero siento que yo misma logré que estas cosas pasaran, o sea, yo misma logré estar bien, me entiende, trabajé para eso, no fue fácil, pero lo hice y me siento orgullosa de mí por eso (...)”. (Unidad de Análisis 43; P3; TEMA 6).

“(...) yo sé que depende de mí, me entiende, o sea, yo tengo claro que yo misma soy responsable de mi mejoría, responsable de ir mejorando cada día, por eso me muevo, por eso hago cosas yo misma para estar bien y busco ayuda si la necesito, no me quedo pegada en el hoyo ¿y sabe? (interrogación) me siento orgullosa, feliz, conforme (...) el Taller me ayudó a decirme a mí misma “yo tengo que salir adelante, tengo que esforzarme y lo puedo hacer, sí, por el bien mío y por el bien de la gente que me rodea, pero esto depende de mí, aprovechar esta ayuda que me están dando depende más que nada de mí” (...)”. (Unidad de Análisis 47; P7; TEMA 6).

“(...) todo esto lo he logrado yo, por supuesto que ayudada por ustedes, por el Taller, me entiende y voy a volver a pedir ayuda si lo necesito, pero yo sé que yo misma logré salir adelante, o sea, si me recuperé, fue porque yo misma he ido trabajando en eso durante todo este tiempo y lo sigo haciendo cada día (pausa) me

siento satisfecha con lo que he logrado hasta ahora (alza el tono de voz) y aquí estoy, sentada con usted, mucho mejor que antes, créame que sí (pausa) yo ahora voy para arriba, lo logré, triunfé (alza el tono de voz). (Unidad de Análisis 57; P6; TEMA 8).

“(...) yo sé que estas cosas que le digo las logré con mi propio ñeque como se dice, con mi propia fuerza y empuje yo he logrado salir del hoyo de la Depresión (pausa) el Taller a mí me ayudó hartito, eso no se lo niego y seguro voy a necesitar ayuda de nuevo y de nuevo la voy a pedir, sin duda, pero yo desde un principio sabía que recuperarme dependía de mí, sí (alza el tono de voz) o sea, yo sabía que tenía que poner el 100% de mi parte para cambiar, para mejorar, para tirar para arriba y así lo he hecho, nadie lo hizo por mí y continuó progresando en la vida, me siento exitosa, satisfecha, conforme con mis logros (alza el tono de voz)”. (Unidad de Análisis 212; P4; TEMA 27).

“(...) con mi propio esfuerzo y con la ayuda de ustedes he logrado salir adelante (pausa) y me siento mejor oiga, mucho mejor, orgullosa de mí por el trabajo que he hecho, por los pequeños pero importantes cambios que he venido haciendo en mi vida (disminuye la velocidad del discurso)”. (Unidad de Análisis 249; P1; TEMA 32).

“(...) yo he tenido varios logros en este tiempo, he avanzado y el Taller fue re importante para mí en eso (...) pero yo en el fondo sabía que estaba en mis manos salir, avanzar, que dependía de mí (...) no le quepa duda que yo voy a seguir viniendo para acá cuando lo necesite, eso sí (alza el tono de voz) porque me hace bien acercarme a gente que me quiere ayudar, eso lo tengo claro (...)”. (Unidad de Análisis 258; P2; TEMA 33).

“(...) fue como un proceso largo de cambio el que yo viví después del Taller, lento, de a poco y lo hice yo sabe, yo misma salí adelante con las herramientas que ahí me dieron y aquí estoy, recuperándome cada día un poco más, sintiéndome cada día mejor”. (Unidad de Análisis 260; P4; TEMA 33).

“(...) tengo claro que fui yo la que puso la parte más importante para que esto funcionara, yo cambié, yo mejoré, me fui sanando cada día un poco más gracias a lo que fui viviendo en el Taller (pausa) yo ahora sé que puedo y sé que recibiré ayuda si la necesito, por eso no voy a dudar en buscarla, eso es re importante para mí, pero no me desmayo ante los problemas, porque sé que está en mis manos hacer algo para

que eso cambie, para mejorar, me siento capaz (...). (Unidad de Análisis 269; P5; TEMA 34).

Cuando hablo cuido que lo que diga se entienda, que si voy a expresar algo, algún sentimiento, alguna necesidad mía, que sea coherente para la otra persona, que sea claro.

Cuando necesitan expresar alguna experiencia interna, las pacientes lo hacen con claridad y calma, hablando cara a cara con su interlocutor y cerciorándose de que el otro comprenda lo que les está sucediendo. Reconocen lo que les pasa internamente y es una experiencia positiva el hecho de poder expresarlo abiertamente a los demás.

“(...) yo ahora me expreso, me abro, yo converso, me acerco a los míos, busco ayuda si la necesito, no me guardo mi pena como antes, no me aílo y eso me ha servido harto, porque me desahogo, me siento acompañada, tranquila, apoyada por mi gente”. (Unidad de Análisis 36; P4; TEMA 5).

“(...) reconozco lo que me pasa y lo vivo tranquila, entiendo por qué me siento así y trato de solucionar lo que me afecta, conversar con las personas cercanas, expresar lo que siento (pausa) eso me hace muy bien, sabe (alza el tono de voz) hablar, expresarme, abrirme ante la gente querida, que sé me apoya”. (Unidad de Análisis 45; P5; TEMA 6).

“(...) le digo lo que pienso y lo que me pasa a mí con calma, teniendo las cosas claras, entendiendo lo que está pasando”. (Unidad de Análisis 54; P6; TEMA 7).

“(...) voy viendo que lo que diga sea claro para la otra persona, porque creo que de eso depende que me escuchen y que me entiendan, si tengo pena, lo digo claramente y se lo hago notar a la otra persona, lloro, no me complico con eso, si me siento alegre, lo demuestro también (disminuye la velocidad del discurso) y siempre me preocupo que la otra persona me escuche, sabe, me fijo en eso, que se dé cuenta de lo que a mí me está pasando (...). (Unidad de Análisis 97; P1; TEMA 13).

“(...) si estoy arrepentida de mi error, muestro eso con mis gestos, con mi cara, con el tono de mi voz, busco a la persona con la que siento que me porté mal y le hablo directamente, cara a cara, además que yo soy bien expresiva para mis cosas, bien sincera (...)”. (Unidad de Análisis 98; P2; TEMA 13).

“(...) cuando hablo cuido que lo que diga se entienda, que si voy a expresar algo, algún sentimiento, alguna necesidad mía, que sea coherente para la otra persona, que sea claro (disminuye la velocidad del discurso) ¿me entiende? (interrogación) o sea si tengo pena, yo lloro, si estoy alegre, me río, me expreso con el cuerpo, no sé, cosas así, soy abierta, soy sincera (...)”. (Unidad de Análisis 99; P3; TEMA 13).

TEMAS

Taller como herramienta de Cambio Personal. Sí Misma como Constructora del Cambio.

En sus relatos las pacientes dejan entrever que el Taller de Psicoterapia Grupal en el que participaron, facilitó su proceso de cambio personal y mejoría.

A partir de las experiencias interpersonales vividas con las demás participantes del grupo, las pacientes comenzaron a significarse a sí mismas de manera positiva, reconocieron el cariño y el apoyo sincero de sus seres queridos, se acercaron sin temor a los demás, se integraron socialmente, comenzaron a sentirse alegres con mayor frecuencia y a disfrutar del día a día, mostrándose optimistas y esperanzadas respecto de los tiempos venideros.

En sus relatos las pacientes aseguran que estos cambios son fruto de su propio trabajo y esfuerzo personal. Son ellas las principales ejecutoras del proceso de cambio, por lo que se sienten orgullosas de sí mismas, exitosas y triunfadoras. La responsabilidad respecto de su salud y bienestar, recae principalmente en ellas.

Sin perjuicio de esto, subrayan la importancia de pedir ayuda toda vez que la necesiten en el futuro, ya que confían en el apoyo de los otros y tienen claro que su participación en el Taller les fue beneficiosa.

Con el Taller aprendí a valorarme como persona. Empecé a sentir que yo sí puedo ser querida.

(TEMA 2).

Después de las experiencias que viví con el resto de mis compañeras en el Taller, ahí yo empecé a sentirme alegre, porque me di cuenta de las cosas lindas que tengo, del cariño de los demás.

(TEMA 6).

En el grupo me di cuenta del apoyo de las personas que estaban ahí. Después me empecé a sentir querida por mi gente, me empecé a dar cuenta de las demostraciones de amor que antes pasaba por alto.

(TEMA 20).

En el Taller me empecé a dar cuenta que la vida puede ser mejor. Vivo mi vida, disfruto de cada día como si fuera el último y me siento bien.

(TEMA 34).

Yo sé que el Taller fue súper importante para mí, pero siento que yo misma logré que estas cosas pasaran. Sé que recibiré ayuda si la necesito, por eso no voy a dudar en buscarla.

(Categorías Transversales).

Diferenciación entre Experiencia Inmediata de los acontecimientos y Significado Idiosincrático atribuido a los acontecimientos.

A través de sus relatos, las pacientes revelan haber reconocido la diferencia entre dos aspectos o niveles de su dinámica vital: la experiencia inmediata de los acontecimientos vividos, por un lado y la explicación idiosincrásica que en base a su propia subjetividad, le atribuyen a tales acontecimientos, por otro lado.

En el seno de la dinámica psicoterapéutica grupal, las pacientes se habrían dado cuenta de su tendencia a interpretar en forma negativa y pesimista, la mayoría de los acontecimientos sucedidos al interior de sus relaciones interpersonales,

tergiversando sus experiencias en base a estados anímicos depresivos y/o amenazas internas, relacionadas con creencias negativas respecto de sí mismas y de los demás.

La percepción que tenían respecto de la actitud de los otros hacia sí mismas, era marcadamente negativa, lo que derivó en una autoimagen igualmente negativa. Todas sus relaciones vinculares eran desfavorables y adversas, los otros siempre reaccionaban negativamente ante ellas y jamás reconocían sus esfuerzos personales.

Hoy las pacientes aseguran que estas significaciones no eran concordantes con lo que efectivamente sucedía a su alrededor, es decir, con la experiencia inmediata propiamente tal, debido justamente a su tendencia a interpretar negativamente sus relaciones con los demás, pasando por alto una serie de aspectos positivos presentes en dichas relaciones.

Siempre he sido una linda persona, valiosa, bella, lo que pasa es que antes yo eso no lo veía, no me daba cuenta, porque todo lo interpretaba negativamente. (TEMA 2).

Antes estaba como cegada por la Depresión, entonces como que todo lo veía de forma muy negativa, por eso sentía que mis relaciones eran un desastre. No me daba cuenta de las cosas lindas. (TEMA 20).

No me daba cuenta del cariño, porque todo lo tomaba por la parte negativa, aunque la gente sí me quisiera, yo eso como que no lo pescaba. O lo veía todo al revés, no sé, como todo malo. (TEMA 22).

Antes yo estaba siempre triste y amargada, entonces no veía eso, no me daba cuenta de eso y todo lo interpretaba como indiferencia, no reconocimiento de nada. Mentira, hipocresía. (TEMA 24).

Sí Mismo Negativo. Bajo Autocuidado.

Antes de participar en el Taller, las pacientes se devaluaban y se criticaban a sí mismas. Se sentían muy mal consigo mismas. Se consideraban personas llenas de defectos, inferiores, feas, incapaces, poca cosa, indeseables, rechazadas y no aceptadas por el mundo. No conocían la alegría, la risa, la felicidad, el disfrute o el goce.

En el contexto de la realización de tareas de aseo doméstico, los espacios para la recreación, el cuidado y el arreglo personal, estaban ausentes. Se abandonaron a sí mismas, trabajando de manera maquinal e irreflexiva, pese al evidente estado de agotamiento físico y mental en el que se encontraban.

Se sentían incapaces y sin la vitalidad ni la fuerza suficiente para realizar satisfactoriamente actividades que antes solían hacer o actividades nuevas, cayendo en un estado de estancamiento o paralización total.

De igual forma, se percibían a sí mismas sin las competencias necesarias para concretar en forma efectiva cualquier proyecto que emprendieran, de modo que no tenían aspiraciones para el futuro.

Nadie me quería. Me sentía muy mal conmigo misma, fea, poca cosa, tonta, inferior.

(TEMA 2).

No tenía ganas de hacer cosas, estaba desmotivada. Me aislé del mundo, de la gente, no hablaba con nadie, dejé de hacer lo que siempre hacía.

(TEMA 28).

Yo lo hacía igual, me ponía a cocinar lo que me pidieran. Me descuidé mucho, no me arreglaba, andaba desordenada, deslavada, amargada y no descansaba.

(TEMA 30).

Tenía cero planes, nada. No tenía esperanzas, para mí nada iba a mejorar, no me proyectaba y tampoco pensaba que sería capaz de hacer algo bueno.

(TEMA 32).

Sí Mismo Positivo. Autocuidado.

Cuando las pacientes miran su propia imagen reflejada en un espejo, destacan características positivas y agradables. Se sienten interna y externamente bellas, alegres, vitales y optimistas. Son mujeres fuertes, triunfadoras, exitosas, competentes, capaces de generar cambios en sí mismas y responsables directas de su mejoría.

Enfrentan sin temor las situaciones problemáticas que se les presentan en la vida, ya que se saben poseedoras de las competencias necesarias para darles solución. Asimismo, se sienten capaces de concretar las metas y los proyectos que se proponen para el futuro.

Están a gusto consigo mismas y se sienten satisfechas con lo que tienen y con lo que han logrado.

En el contexto de sus relaciones interpersonales, las pacientes se sienten queridas y muy bien acompañadas. Se sienten importantes, valiosas y respetadas. Son una compañía agradable para los demás, personas gratas, amenas y simpáticas. Tienen muchas cosas bellas que entregarle al mundo.

El proceso de envejecimiento que algunas de ellas están viviendo, es percibido e integrado en la imagen de sí mismas como algo natural y benigno. Están experimentando con gusto y tranquilidad esta nueva etapa de su ciclo vital.

Asimismo, los errores que puedan cometer, los defectos y características personales negativas, son integrados en un significado positivo de sí mismas. Con o sin defectos, ellas se sienten igualmente queribles, valiosas y bellas. Capaces de establecer con los demás relaciones positivas y confortables.

En el contexto de la realización de labores domésticas, no transan con su espacio de cuidado personal. Hacen estas tareas de manera relajada. Se preocupan de su salud. Se toman el descanso que necesitan, hacen vida social, se recrean, se dan cariños.

Me veo a mí misma como una persona fuerte y valiosa. Amada por los míos. Me siento orgullosa de quien soy.

(TEMA 1).

El hecho de estar envejeciendo yo no lo veo negativamente. Es algo totalmente natural. Una etapa buena de mi vida. Me siento tranquila. Lo estoy viviendo muy a gusto.

(TEMA 1).

Yo me siento muy querida, de verdad, llena de cariño. No tengo el temor de antes de que vayan a dejarme.

(TEMA 19).

Yo sé que le entrego a los demás cosas lindas. Soy una agradable compañía. Me siento una persona simpática, risueña.

(TEMA 21).

Eso negativo que yo pueda tener, para mí no impide que me quieran y que me valoren. Los defectos no cambian ese amor, esa amistad.

(TEMA 25).

Estoy haciendo varias cosas nuevas y que me motivan, me llenan completamente. Confío en mis capacidades, tomo cada proyecto como un desafío y lo hago realidad.

(TEMA 27).

Sé cuando mi cuerpo necesita descansar y me doy el tiempo para eso, lo mismo cuando quiero salir, divertirme.

(TEMA 29).

Yo soy bien relajada para hacer las cosas, no me complico si no puedo hacerlo todo al tiro, no me presiono.

(TEMA 29).

Quiero continuar con esta nueva vida, seguir tirando para arriba, progresando, tener una vida muy feliz. Me siento con harta energía, motivada, con ánimo.

(TEMA 31).

Yo ahora busco soluciones a los problemas, me relaciono con mi gente, si necesito que me ayuden, hablo. Sé que soy capaz de lograr lo que me propongo. De solucionar las cosas.

(Categorías Transversales).

Yo sé que el Taller fue súper importante para mí, pero siento que yo misma logré que estas cosas pasaran. Sé que recibiré ayuda si la necesito, por eso no voy a dudar en buscarla.

(Categorías Transversales).

Futuro Negativo.

Antes de participar en el Taller, las pacientes anticipaban un futuro complicado, difícil, lleno de problemas irresolubles, fracasos, abandonos y soledad. Las contrariedades y constantes adversidades que experimentaban en su día a día, continuarían en forma permanente en sus vidas, ya que eran parte de un destino desastroso e inmodificable.

El pesimismo y la desesperanza las invadía completamente, de modo que en su futuro no había lugar para planes ni proyectos, ya que el fracaso y la decepción eran los únicos resultados posibles.

Era tan intenso el dolor psíquico que algunas de ellas experimentaban, que en el futuro no deseaban sino la pronta llegada de su propia muerte.

Tenía cero planes, nada. No tenía esperanzas, para mí nada iba a mejorar, no me proyectaba y tampoco pensaba que sería capaz de hacer algo bueno.

(TEMA 32).

Deseaba mi propia muerte, porque sentía que así podía escapar de mis problemas. Quería escapar de ese dolor, de esa pena que yo tenía.

(TEMA 32).

Yo mi futuro lo veía negro, desastroso, terrible, todo para mí iba a ser malo y siempre iba a ser así. La tristeza y las desgracias iban a estar siempre conmigo.

(TEMA 34).

Futuro Positivo.

Hoy las pacientes anticipan un futuro en donde lo positivo prevalecerá sobre lo negativo. En su futuro visualizan éxitos, alegrías, salud, prosperidad, cariño, compañía, bienestar, tranquilidad, tanto para ellas como para la gente de su entorno cercano. Las situaciones vitales problemáticas que se les puedan presentar el día de mañana, serán efectivamente resueltas, ya que ellas tienen las competencias necesarias para resolverlas, considerando la posibilidad siempre abierta de recibir ayuda de otros en caso de necesitarla. El futuro está lleno de planes y proyectos, que saben podrán concretarlos con éxito.

Quiero continuar con esta nueva vida, seguir tirando para arriba, progresando, tener una vida muy feliz. Me siento con harta energía, motivada, con ánimo. (TEMA 31).

Veo un futuro lleno de amor y éxitos, lleno de compañía, con buena salud. Si van a haber problemas, tendrán solución. Siempre hay alternativas para solucionar los problemas, personas dispuestas a darme ayuda. (TEMA 33).

Mundo Negativo.

Antes de participar en el Taller, el mundo en el que vivían las pacientes era extremadamente negativo. Era un mundo que les hacía mucho daño. Estaba repleto de problemas irresolubles e incontrolables. El mundo siempre se les venía cuesta arriba, era terriblemente pesado y difícil de sobrellevar.

Algunas pacientes, con el objetivo de escapar de este mundo cruel y doloroso, anhelaban la pronta llegada de su propia muerte.

El mundo interpersonal con el que interactuaban las rechazaba. Era un mundo inaccesible. Ellas no pertenecían al mundo, estaban fuera de él, totalmente solas, aisladas, dejadas de lado, menospreciadas. Este mundo era inestable, superficial y dañino. El abandono era una amenaza permanente.

Comenzaron a retraerse y aislarse en forma progresiva de este mundo, porque cada vez que intentaban acercarse a él, esperaban recibir de su parte una respuesta negativa, ya sea en términos de rechazo, lástima, burla, etc.

Estas cosas eran terribles, trágicas, una catástrofe, pensaba que eran irremediables y que yo no lo podía controlar.

(TEMA 4).

Yo consideraba que todo en mi vida era terrible, que siempre me estaban pasando desgracias, las cosas malas eran parte de mi vida diaria. Siempre esperaba que algo así me pasara.

(TEMA 4).

Antes yo evaluaba muy negativamente mis relaciones, yo las veía muy mal, pésimas. Los demás iban a abandonarme, los demás iban a dejarme sola.

(TEMA 20).

Me aislé porque yo sentía que la sociedad no me aceptaba, yo no sabía lo que era expresar el cariño, yo era como una piedra, un mueble, sin sentimientos. Por esa distancia que yo ponía con la gente, me quedé sola en verdad.

(TEMA 20).

Desde antes de hablar con la otra persona, yo ya iba con la idea de que me iba a rechazar. Por eso me empecé a aislar, para evitar que me pasaran esas cosas malas.

(TEMA 22).

Me aislaba para evitar los desaires de los demás, el rechazo, la risa. Para mí era complicado hablar con la gente, porque pensaba que a mí nadie me iba a acoger. Yo pensaba que no podía mantener ninguna relación con nadie.

(TEMA 26).

Deseaba mi propia muerte, porque sentía que así podía escapar de mis problemas. Quería escapar de ese dolor, de esa pena que yo tenía.

(TEMA 32).

El mundo era siempre malo, terrible para mí. Me hacía daño, me hería, me maltrataba, era un mundo lleno de cosas negativas.

(TEMA 32).

Mundo Positivo.

El mundo en el que viven las pacientes hoy es un mundo agradable, confiable y amigable. Un mundo en donde las situaciones vitales problemáticas pueden ser resueltas y no son una constante en sus vidas. Estas situaciones no les provocan gran perturbación y son propias del género humano, de modo que no les ocurren única y exclusivamente a ellas.

En este mundo es posible alcanzar los objetivos deseados y concretar los proyectos con éxito. Tienen innumerables posibilidades de surgimiento e incentivos para continuar aprendiendo y progresando. Los obstáculos que se presentan en la vida, pueden ser superados sin mayor dificultad.

De este mundo las pacientes se sienten parte importante, ya que hay mucha gente que las quiere y que las apoya. Gente que está dispuesta a escucharlas y ayudarlas si así lo necesitan. El mundo interpersonal que las rodea, es hoy en día un mundo grato, sólido y estable. En este mundo es posible establecer y mantener relaciones interpersonales de calidad, teniendo además la posibilidad de participar e integrarse a él, sin temor a ser rechazadas.

Es un problema simple. Casualidades de la vida, algo inesperado. Siempre hay alternativas, soluciones a las que recurrir.

(TEMA 3).

Son cosas que pasan a veces no más. No es algo usual o habitual de mi vida. A todos nos puede pasar alguna vez.

(TEMA 3).

Mis relaciones en general son buenas, son estables, son fuertes, de confianza, de apoyo mutuo. Me siento súper conforme con las relaciones que tengo.

(TEMA 19).

Yo creo que los demás valoran lo que yo hago, se dan cuenta y me lo dicen directamente, o me lo expresan con muestras de cariño. Me refuerzan, me dicen que siga así.

(TEMA 23).

De a poco me fui dando cuenta del cariño de los demás. Yo ahora mantengo mis amistades, no me dejo estar, no me pierdo. Como que ahora espero cosas positivas de la gente.

(TEMA 26).

Estoy haciendo varias cosas nuevas y que me motivan, me llenan completamente. Confío en mis capacidades, tomo cada proyecto como un desafío y lo hago realidad.

(TEMA 27).

Quiero continuar con esta nueva vida, seguir tirando para arriba, progresando, tener una vida muy feliz. Me siento con harta energía, motivada, con ánimo.

(TEMA 31).

Cambios en experiencias emocionales de Tristeza y Rabia.

Antes de participar en el Taller, la experiencia emocional de la alegría era infrecuente, débil y pasajera o incluso inexistente, en el mundo vivencial de las pacientes. La alegría estaba constantemente opacada por la tristeza, emoción que era experimentada con mucha frecuencia. Era potente y prolongada, siendo generalizada a la totalidad de sus vidas. Para las pacientes, la tristeza era un elemento predestinado, característico y propio de su diario vivir.

La rabia aparece también como una experiencia emocional altamente frecuente en el mundo vivencial de las pacientes, siendo referida a sí mismas, al mundo y a los demás. En muchas oportunidades la intensidad de la rabia experimentada las condujo al descontrol, deteriorando sus relaciones interpersonales.

Hoy las pacientes aseguran ser personas alegres. Sienten alegría en forma frecuente. Esta emoción se desencadena tras la ocurrencia de diversas situaciones,

incluso sucesos ordinarios o habituales. Se sienten alegres consigo mismas, con la vida que llevan, con el mundo y con las personas que las rodean.

La tristeza, en tanto, es experimentada infrecuentemente y aparece tras la ocurrencia de eventos vitales puntuales y específicos, de modo que no se generaliza, sino que se atribuye únicamente al evento particular que la gatilló. La duración e intensidad de esta emoción esta reaccionada con las características del evento desencadenante.

La rabia, por su parte, la experimentan ocasionalmente, tras la ocurrencia de determinados problemas interpersonales. O casi nunca, como el caso de algunas pacientes que aseguran hace tiempo no experimentarla, debido a una forma más positiva de mirar la vida y al hecho de movilizarse activamente para resolver los problemas interpersonales, con respeto y con tranquilidad.

La intensidad de esta emoción es baja y su duración es breve. Las pacientes son capaces de reconocer las situaciones puntuales que les generan rabia. Elaboran esta experiencia emocional pensando en qué las hace sentir así. Se movilizan activamente para enfrentar y resolver los conflictos subyacentes. Expresan su rabia en forma adecuada a través de la conducta, considerando la adecuación del contexto físico e interpersonal en el que se encuentran.

Soy una mujer completamente renovada, muy feliz. Estoy feliz con mi vida, con cómo soy, con las cosas que tengo, con la gente que me acompaña, con los logros que he tenido.

(TEMA 5).

A veces siento tristeza, pero es por situaciones bien puntuales. Es débil y se me pasa rápido. Tengo claro que no es algo que me va a durar para toda la vida.

(TEMA 5).

Casi nunca estaba alegre. Si sentía alguna alegría, era súper débil y desaparecía rápido, porque el dolor mío era mucho más fuerte.

(TEMA 6).

Todas las situaciones me causaban tristeza, por todo lloraba. Veía la pena como parte de mi vida, como una cuestión eterna. Algo permanente y poderoso, muy fuerte.

(TEMA 6).

La pena que siento no es tan profunda como la de antes, es más débil, se pasa rápido y sé que a veces es natural que me sienta así. Antes yo sentía tristeza siempre y era súper fuerte. Para mí era parte de mi vida.

(TEMA 6).

No es frecuente que sienta rabia. Me pasa por estas cosas que le digo y rápido se me quita, porque yo intento solucionar los problemas.

(TEMA 7).

No he sentido rabia hace mucho tiempo. Ya no me engancha en problemas como antes, no veo todo negro. Estoy en calma conmigo misma y con los demás.

(TEMA 7).

Intento pensar en la situación desde afuera, con la cabeza más fría, entiendo por qué siento rabia y eso mismo me va tranquilizando. Empiezo a comprender a la otra persona, trato como de ponerme en su lugar.

(TEMA 7).

Yo antes tenía mucha rabia con el mundo, rabia con la gente, rabia con el medio. Era fuerte esa rabia, súper fuerte, yo andaba toda apretada y de repente explotaba, me salía de control.

(TEMA 8).

O me quedaba callada, o lloraba y gritaba totalmente descontrolada. Alteraba todo mi hogar.

(TEMA 8).

Es una rabia mucho más débil, no es esa rabia fuerte de antes, esa rabia que permanecía. Era algo que me hacía descontrolarme. Ahora sé cómo expresar mi rabia sin dañar la relación con las personas que quiero.

(TEMA 8).

Manejo mejor la rabia que antes, porque sé cómo y cuándo expresarla, el momento preciso y lo hago con la persona indicada.

(TEMA 8).

Nueva Modalidad de Explicación de la Tristeza. Reconocimiento, Aceptación y Tranquilidad.

Las pacientes han reconstruido su particular manera de explicarse la experiencia emocional de la tristeza. Si antes era una emoción predestinada, inherente a sus vidas, global, permanente e inevitable, hoy es una emoción pasajera, propia del género humano, normal o natural, inofensiva y relativa a determinados eventos vitales.

Este nuevo modo de significar la tristeza, les ha permitido reconocerla, aceptarla y experimentarla en forma tranquila y equilibrada. Se movilizan para intentar solucionar los problemas vitales que las aquejan. Las relaciones interpersonales aparecen como un importante factor que facilita la elaboración de esta experiencia emocional.

Reconozco mi pena, es natural que a veces me sienta así. Vivo la pena con calma, me acerco a mi gente, me apoyo en ellos.

(TEMA 5).

La tristeza no es algo permanente y mal que mal, todos sentimos pena alguna vez, es una emoción natural del ser humano. Cuando me siento con pena yo estoy tranquila, no me preocupo.

(TEMA 5).

La tristeza la miro desde otro punto de vista, un punto de vista más positivo y más sensato. Ya no la veo como algo terrible. Se supera. Todos sentimos pena alguna vez.

(TEMA 6).

Esquema Cognitivo Interpersonal Disfuncional.

Antes de participar en el Taller, las pacientes significaban sus relaciones interpersonales en términos negativos y pesimistas. Era permanente la sensación de rechazo, desprecio, indiferencia, escaso o nulo afecto, etc. El abandono y la soledad eran inminentes.

Al relacionarse con los demás, percibían de su interlocutor una opinión negativa respecto de sí mismas. Ellas no eran personas agradables para los demás, al contrario, eran aburridas e insoportables, los otros evitaban su compañía. Nadie reconocía ni valoraba sus esfuerzos personales. O de hacerlo, eran cínicos y falsos.

La posibilidad de establecer y mantener relaciones interpersonales de calidad, era percibida como compleja y difícil, ya que ellas siempre esperaban una reacción negativa de parte de los otros. De ahí que, con el propósito de evitar los pronósticos negativos esperados, la mayoría de las pacientes optó por desapegarse emocionalmente, aislándoles progresivamente de su entorno social. Constantemente renegaban de su experiencia interna, de modo que la expresión de sentimientos de cariño o la manifestación de los propios deseos y necesidades, estaba ausente de sus repertorios conductuales.

Este patrón interpersonal era marcadamente rígido y estereotipado, por lo que en toda situación operaban de la misma manera: renegando de su sentir interno, para mostrarse ante los demás sin sentimientos, deseos o necesidades.

**Antes yo evaluaba muy negativamente mis relaciones, yo las veía muy mal, pésimas. Los demás iban a abandonarme, los demás iban a dejarme sola.
(TEMA 20).**

**Me aislé porque yo sentía que la sociedad no me aceptaba, yo no sabía lo que era expresar el cariño, yo era como una piedra, un mueble, sin sentimientos. Por esa distancia que yo ponía con la gente, me quedé sola en verdad.
(TEMA 20).**

Desde antes de hablar con la otra persona, yo ya iba con la idea de que me iba a rechazar. Por eso me empecé a aislar, para evitar que me pasaran esas cosas malas.

(TEMA 22).

Nadie se daba cuenta de lo que yo hacía, nadie lo valoraba. Si me decían alguna cosa, yo sentía que estaban como fingiendo.

(TEMA 24).

Yo pensaba que los demás me tenían lástima. Que se reían de mí, porque yo era tonta, nadie me soportaba, era fome, aburrida.

(TEMA 26).

Me aislaba para evitar los desaires de los demás, el rechazo, la risa. Para mí era re complicado hablar con la gente, porque pensaba que a mí nadie me iba a acoger. Yo pensaba que no podía mantener ninguna relación con nadie.

(TEMA 26).

Esquema Cognitivo Interpersonal Funcional.

Hoy, cuando las pacientes hacen el ejercicio de evaluar sus relaciones interpersonales significativas, lo hacen en términos bastante positivos. Sus relaciones con los demás son buenas, estrechas, agradables, sólidas, cercanas, de mucho afecto y apoyo emocional. Están satisfechas y conformes con su mundo interpersonal.

Tienen expectativas positivas respecto de la conducta interpersonal de los otros, de modo que les es fácil establecer relaciones interpersonales y mantenerlas en el tiempo. Se integran y participan activamente de diversos grupos sociales, con la seguridad de que serán bien recibidas.

Reconocen en su cotidianidad el cariño y el afecto de la gente que las rodea, recibéndolo sin recelo. Se sienten escuchadas, consideradas, respetadas y reconocidas en sus logros personales. Su gente cercana las incentiva a continuar avanzando. Se saben personas gratas, amenas y simpáticas para lo demás. Se sienten libres de expresar sus emociones, sentimientos y necesidades, esperando recibir de los otros respuestas positivas.

Los defectos y características personales negativas, son integrados a un significado positivo de sí mismas, de modo que esto no constituye un impedimento para ser queridas y establecer con los demás relaciones estrechas y cálidas. Asimismo, pese a la ocurrencia de eventos interpersonales adversos, como discusiones o peleas, continúan sintiéndose queridas y valoradas. En la vida cotidiana es posible discutir con alguien, confrontarlo(a) o distanciarse, sin que ello signifique necesariamente destruir el vínculo o perder el cariño y la valoración del otro.

La gente sí me escucha, me ven, me consideran, me toman en cuenta. Respetan y aceptan mis decisiones, toman en cuenta mis opiniones.

(TEMA 15).

Mis relaciones en general son buenas, son estables, son fuertes, de confianza, de apoyo mutuo. Me siento súper conforme con las relaciones que tengo.

(TEMA 19).

Yo me siento muy querida, de verdad, llena de cariño. No tengo el temor de antes de que vayan a dejarme.

(TEMA 19).

Yo sé que le entrego a los demás cosas lindas. Soy una agradable compañía. Me siento una persona simpática, risueña.

(TEMA 21).

Yo creo que los demás valoran lo que yo hago, se dan cuenta y me lo dicen directamente, o me lo expresan con muestras de cariño. Me refuerzan, me dicen que siga así.

(TEMA 23).

Pienso que las opiniones de los demás son buenas, son positivas. Me consideran una persona inteligente, activa, buena persona, cercana, abierta a los demás, cariñosa.

(TEMA 25).

Eso negativo que yo pueda tener, para mí no impide que me quieran y que me valoren. Los defectos no cambian ese amor, esa amistad.

(TEMA 25).

De a poco me fui dando cuenta del cariño de los demás. Yo ahora mantengo mis amistades, no me dejo estar, no me pierdo. Como que ahora espero cosas positivas de la gente.

(TEMA 26).

Amplíé mi forma de ver la vida. Me di cuenta de cosas que antes no veía. Soy capaz de ver matices, no soy tan extremista para mis cosas.

(Categorías Axiales Transversales).

Déficit de Competencias Interpersonales Asertivas.

Antes de participar en el Taller, la antesala al despliegue de conductas asertivas estaba impregnada de autodiálogos negativos y pesimistas, tanto respecto del propio desempeño, como de la respuesta de los demás ante su despliegue.

Hoy las pacientes reconocen una serie de temores y amenazas internas referidas a las conductas de los demás, que entorpecían significativamente su capacidad de establecer y mantener relaciones interpersonales, derivando esto en un evidente estado de aislamiento social. Tenían además la creencia de que estaban solas en el mundo, por lo que únicamente ellas debían enfrentar sus problemas, aún cuando no se sintieran capaces de hacerlo. Nadie estaba dispuesto a ayudarlas.

Como corolario de los autodiálogos y creencias negativas, es que las pacientes optaron por no expresar sus necesidades o deseos, saturándose de tareas no realizadas y problemas irresueltos.

Cuando sí lograban expresar ante los otros alguna necesidad, siempre quedaban insatisfechas con su propio desempeño, ya que, según señalan, sus mensajes eran ambiguos y no estaban dirigidos en forma directa al receptor de lo dicho. Algunas pacientes intentaban vanamente expresar su necesidad de afecto, respeto o atención, por medio de la realización maquinal de labores domésticas, transgrediendo su salud mental y física.

Aseguran además haber tenido importantes dificultades para modular la expresión de sus emociones, desbordándose en llantos, gritos y/o conductas

agresivas, sin considerar el contexto físico e interpersonal en el que se encontraban. Cosa que dicen, deterioró progresivamente sus relaciones interpersonales.

Desconfiaban de su capacidad para manejar adecuadamente situaciones complejas, de modo que no resolvían sus problemas interpersonales. Cuando tenían dificultades con otras personas, únicamente ellas eran las responsables de lo que ocurría, no reconociendo la responsabilidad de los otros en lo sucedido. Su torpeza, estupidez y errores, generaban constantes altercados con la gente.

Al relacionarse con los demás, eran temerosas, pasivas e inseguras. No establecían límites claros. Cuando interactuaban con los otros, transmitían a través de su conducta la autoimagen negativa, lo que provocaba que los demás no las respetaran y transgredieran sus derechos.

O me quedaba callada, o lloraba y gritaba totalmente descontrolada. Alteraba todo mi hogar.

(TEMA 8).

Para mí pedir ayuda era imposible, yo sabía desde antes que la gente a mí me iba a rechazar, que nadie me iba a escuchar. La tarea quedaba sin hacer, yo no resolvía mis problemas.

(TEMA 12).

Sentía que yo estaba sola en el mundo, entonces sola tenía que pelear contra las cosas malas de la vida. Aunque estuviera hasta el cuello con cosas, yo no pedía ayuda.

(TEMA 12).

Pensaba que no iba a saber expresarme bien, que nadie iba a escucharme. Me encerraba en mí misma y me aislaba de la gente, no me expresaba.

(TEMA 14).

Siempre quedaba con la sensación de haberlo hecho muy mal, porque había sido poco clara, no era sincera, no expresaba lo que realmente me estaba pasando. Rara vez hablaba con la persona que realmente tenía que hablar.

(TEMA 14).

Cada vez que tenía un problema con alguien, pensaba que no lo iba a poder manejar bien, pensaba que me iba a descontrolar, o que no iba a poder ni hablar. No creía que los demás iban a ayudarme, los demás no me iban a escuchar. (TEMA 16).

No me importaba ni el lugar en el que estaba, ni la persona que tenía al frente, yo me descontrolaba y tiraba todo así no más. (TEMA 16).

Yo misma hacía que la gente no me respetara, porque tenía esos pensamientos en la cabeza, porque sentía que yo no existía para la gente y lo hacía notar con mi forma de ser. (TEMA 16).

Yo tenía una imagen muy negativa de mí misma, por eso yo pensaba que yo causaba los problemas. Yo tenía cosas malas que atraían la desgracia mía o la de los demás. (TEMA 18).

Desde antes de hablar con la otra persona, yo ya iba con la idea de que me iba a rechazar. Por eso me empecé a aislar, para evitar que me pasaran esas cosas malas. (TEMA 22).

Me aislaba para evitar los desaires de los demás, el rechazo, la risa. Para mí era re complicado hablar con la gente, porque pensaba que a mí nadie me iba a acoger. Yo pensaba que no podía mantener ninguna relación con nadie. (TEMA 26).

Yo igual hacía las cosas de la casa, sin ánimos, sin motivación, pero las hacía por obligación. Sentía que así le daba el gusto a los demás, sentía que así mi familia me podía dar cariño, podían considerarme. (TEMA 30).

Competencias Interpersonales Asertivas.

Las pacientes comenzaron a reconocer en su cotidianidad, el cariño y el afecto de la gente que las rodea, tanto del ámbito familiar como extrafamiliar. Cuando se acercan a otros, tienen expectativas positivas respecto de sus conductas interpersonales, lo que ha facilitado el establecimiento y mantenimiento de relaciones interpersonales de calidad, aumentando al mismo tiempo su participación e integración social. Expresan de forma clara y sin temor sus sentimientos y necesidades de apego y compañía.

Al presentárseles la necesidad de pedir un favor o disculparse por algún error que cometieron, se expresan con plena confianza en su propio desempeño. Asimismo, tienen expectativas positivas respecto de las posibles consecuencias de su conducta y de la reacción de los otros ante ella. Procuran que el mensaje expresado hacia el interlocutor sea claro, auténtico, consistente y directo, asegurando que aquello les permite ser escuchadas y comprendidas, al mismo tiempo que aumenta la calidad de sus relaciones interpersonales. Cuestión que reconocen como muy importante.

Luego de expresarse se sienten satisfechas consigo mismas y con los resultados obtenidos, destacando por sobre todo el efecto positivo que su despliegue tiene sobre las relaciones interpersonales, en tanto que éstas han aumentado su calidad.

Si bien se movilizan en forma activa y autónoma para realizar las tareas que se les presentan en el día a día, cuando se ven enfrentadas a tareas que por su mayor grado de dificultad, no se sienten capaces de realizar solas, no dudan en movilizarse en respuesta a su necesidad, solicitando ayuda, información, opiniones y/o colaboración de otra(s) persona(s).

Ante situaciones interpersonales complejas, tienen claridad que cada sujeto involucrado participa de cierta forma en el surgimiento y las consecuencias del conflicto, asegurando que las responsabilidades de lo que ocurre en general se comparten. Cuestión que relacionan con una imagen positiva de sí mismas y de la vida.

Previo a iniciar la interacción con el otro, analizan las circunstancias desde afuera. Ello para intentar observar detalladamente cada aspecto de la situación, en forma tranquila y sin estar emocionalmente implicadas.

Luego, al enfrentar al otro, lo hacen con calma, respeto, confianza y seguridad en sí mismas. Se sienten escuchadas, consideradas y respetadas en sus derechos. Y viceversa, ellas también se sienten más capaces de escuchar al otro y empatizar con su punto de vista, modulando la expresión de sus emociones. Intentan complementar sus intenciones con las intenciones de los demás, de modo tal de no transgredir el espacio y los derechos propios y del otro.

Previo a iniciar la interacción, procuran que el lugar físico en el que lo hagan sea adecuado para ello. Al respecto, señalan que el lugar debe ser íntimo, tranquilo y cómodo para todos los sujetos involucrados. Asimismo, adecuan su modo de expresarse de acuerdo a quién es su interlocutor, en el sentido del grado de confianza que le tienen y el tipo de relación que los une.

Señalan que este modo de conducirse ante situaciones complejas, impide que la relación interpersonal se deteriore, independiente de que el conflicto puntual se resuelva.

Intento pensar en la situación desde afuera, con la cabeza más fría, entiendo por qué siento rabia y eso mismo me va tranquilizando. Empiezo a comprender a la otra persona, trato como de ponerme en su lugar.

(TEMA 7).

Manejo mejor la rabia que antes, porque sé cómo y cuándo expresarla, el momento preciso y lo hago con la persona indicada.

(TEMA 8).

Yo no tengo toda la culpa de las cosas malas que pasan en la vida, las responsabilidades se comparten.

(TEMA 10).

Me doy cuenta cuando necesito la ayuda de los demás y confío en su apoyo. Cuando son cosas más fáciles las resuelvo yo sola, porque sé que soy capaz.

(TEMA 11).

Pienso positivamente, que me voy a expresar con seguridad, que voy a ser clara, que la gente me va a escuchar. Pienso que los resultados de lo que diga van a ser buenos. La relación con la otra persona va a estar mejor.

(TEMA 13).

Cuando expreso con claridad lo que me pasa, si soy abierta con el otro, si le digo sinceramente lo que siento, la relación se hace más bonita, más unida. Yo creo que eso es lo más importante que uno puede lograr, estar bien con los demás.

(TEMA 13).

Si tengo pena, yo lloro, si estoy alegre, me río, me expreso con el cuerpo. Muestro eso con mis gestos, con mi cara, con el tono de mi voz. Voy y hablo con la persona que corresponde.

(TEMA 13).

Después que digo lo que necesito decir yo me siento bien conmigo misma, porque me doy cuenta que puedo expresarme y que lo hago bien. Soy escuchada y respetada. Mis relaciones con la gente están mucho mejor que antes.

(TEMA 13).

Voy confiada en que las cosas se van a resolver. Sé que soy capaz de expresarme estando yo tranquila y de manera clara, creo que manejo bien mis emociones.

(TEMA 15).

Yo creo que sé escuchar a las otras personas, soy más tolerante, más flexible. No me descontrolo con mi rabia como antes. Me pongo en los zapatos de la otra persona.

(TEMA 15).

La gente sí me escucha, me ven, me consideran, me toman en cuenta. Respetan y aceptan mis decisiones, toman en cuenta mis opiniones.

(TEMA 15).

No me pongo a hablar de temas complicados en cualquier parte. Yo trato de que cada vez que toquemos ese tema, estemos en un lugar tranquilo, íntimo.

(TEMA 15).

Hay que adaptarse a cada situación. No me expreso igual con toda la gente, primero veo a quién tengo enfrente y después actúo.

(TEMA 15).

Si la otra persona no quiere o no puede hablar por equis motivos, yo se lo respeto y me voy tranquila. Soy cuidadosa con las cosas que digo. Me ubico, no ofendo.

(TEMA 15).

Ahora cuando discuto con alguien, siento que en general las responsabilidades se comparten.

(TEMA 17).

Me siento una persona valiosa, entonces ya no me culpo de todo, sé que eso no es así, yo no atraigo los problemas.

(TEMA 17).

De a poco me fui dando cuenta del cariño de los demás. Yo ahora mantengo mis amistades, no me dejo estar, no me pierdo. Como que ahora espero cosas positivas de la gente.

(TEMA 26).

Yo ahora busco soluciones a los problemas, me relaciono con mi gente, si necesito que me ayuden, hablo. Sé que soy capaz de lograr lo que me propongo. De solucionar las cosas.

(Categorías Axiales Transversales).

Cuando hablo cuido que lo que diga se entienda, que si voy a expresar algo, algún sentimiento, alguna necesidad mía, que sea coherente para la otra persona, que sea claro.

(Categorías Axiales Transversales).

Toma de Conciencia respecto del Efecto Interpersonal de su propio comportamiento.

Las pacientes han reconocido su manera idiosincrásica de operar en las relaciones interpersonales, tomando conciencia del efecto que su propio comportamiento tenía en los demás. Las experiencias interpersonales vividas con el resto de las participantes durante el transcurso del Taller, habrían facilitando esta toma de conciencia por parte de las pacientes.

Se han dado cuenta que su autoimagen negativa, pasividad, temores e inseguridades, repercutían negativamente en sus relaciones con los demás, en tanto que éstos invadían sus espacios, las dominaban y transgredían sus derechos. Al interactuar con los otros, transmitían a través de la conducta, su inseguridad, temores y autodevaluación, lo cual tenía por efecto que los otros las violentaran, se aprovecharan de ellas y transgredieran sus derechos.

Las dificultades que tenían para modular la expresión de sus emociones y expresarse con claridad, sumado a la no consideración del contexto físico e interpersonal, traía como consecuencia el no respeto hacia el otro, la confusión y la alteración de su entorno. Sus relaciones interpersonales se deterioraron progresivamente.

Dada la significación negativa que tenían acerca de sus relaciones interpersonales, sumado a las expectativas igualmente negativas que tenían respecto de la conducta de los otros, es que fueron instalando progresivamente en su cotidianidad, un marcado distanciamiento emocional, interponiendo entre ellas y los demás una coraza infranqueable. Reconocen que esta forma de operar en sus relaciones interpersonales, fría, alejada y distante, afectó significativamente su entorno, en tanto que la gente se comenzó a alejar paulatinamente de ellas.

Estos nuevos conocimientos, que revelan el efecto marcadamente negativo que su propio modo de funcionar tenía en los demás, podrían haber facilitado en las pacientes el desarrollo de un nuevo estilo interpersonal, alternativo al acostumbrado.

A la base de este nuevo estilo interpersonal, existiría una nueva modalidad de significación de los acontecimientos vividos en el seno de sus relaciones vinculares, más positiva y optimista que la anterior.

**Siempre quedaba con la sensación de haberlo hecho muy mal, porque había sido poco clara, no era sincera, no expresaba lo que realmente me estaba pasando. Rara vez hablaba con la persona que realmente tenía que hablar.
(TEMA 14).**

**No me importaba ni el lugar en el que estaba, ni la persona que tenía al frente, yo me descontrolaba y tiraba todo así no más.
(TEMA 16).**

**Yo misma hacía que la gente no me respetara, porque tenía esos pensamientos en la cabeza, porque sentía que yo no existía para la gente y lo hacía notar con mi forma de ser.
(TEMA 16).**

**Me aislé porque yo sentía que la sociedad no me aceptaba, yo no sabía lo que era expresar el cariño, yo era como una piedra, un mueble, sin sentimientos. Por esa distancia que yo ponía con la gente, me quedé sola en verdad.
(TEMA 20).**

**Desde antes de hablar con la otra persona, yo ya iba con la idea de que me iba a rechazar. Por eso me empecé a aislar, para evitar que me pasaran esas cosas malas.
(TEMA 22).**

**Me aislaba para evitar los desaires de los demás, el rechazo, la risa. Para mí era re complicado hablar con la gente, porque pensaba que a mí nadie me iba a acoger. Yo pensaba que no podía mantener ninguna relación con nadie.
(TEMA 26).**

Cambios en el Funcionamiento Operativo Cotidiano.

A diferencia del período anterior a su participación en el Taller, hoy en día las pacientes se sienten capaces de enfrentar y solucionar en forma efectiva los problemas vitales que las aquejan, así como también alcanzar los objetivos o metas que se proponen en diversos ámbitos de sus vidas. Buscan nuevas oportunidades de surgimiento y aprendizaje, siendo para ello emprendedoras y persistentes. Han retomado actividades previamente abandonadas. Cuando necesitan la ayuda de otros, no dudan en expresar dicha necesidad.

Reconocen e integran contenidos de su experiencia vital previamente excluidos de su conciencia. Disponen de modalidades de explicación más amplias y flexibles, que incluyen los matices o los términos medios. Son capaces de poner en palabras aquello que les sucede internamente, expresándose ante los demás de manera sincera, clara y coherente.

Es un problema simple. Casualidades de la vida, algo inesperado. Siempre hay alternativas, soluciones a las que recurrir.

(TEMA 3).

Cuando expreso con claridad lo que me pasa, si soy abierta con el otro, si le digo sinceramente lo que siento, la relación se hace más bonita, más unida. Yo creo que eso es lo más importante que uno puede lograr, estar bien con los demás.

(TEMA 13).

Si tengo pena, yo lloro, si estoy alegre, me río, me expreso con el cuerpo. Muestro eso con mis gestos, con mi cara, con el tono de mi voz. Voy y hablo con la persona que corresponde.

(TEMA 13).

Voy confiada en que las cosas se van a resolver. Sé que soy capaz de expresarme estando yo tranquila y de manera clara, creo que manejo bien mis emociones.

(TEMA 15).

Estoy haciendo varias cosas nuevas y que me motivan, me llenan completamente. Confío en mis capacidades, tomo cada proyecto como un desafío y lo hago realidad.

(TEMA 27).

Quiero continuar con esta nueva vida, seguir tirando para arriba, progresando, tener una vida muy feliz. Me siento con harta energía, motivada, con ánimo.

(TEMA 31).

Amplíé mi forma de ver la vida. Me di cuenta de cosas que antes no veía. Soy capaz de ver matices, no soy tan extremista para mis cosas.

(Categorías Transversales).

Yo ahora busco soluciones a los problemas, me relaciono con mi gente, si necesito que me ayuden, hablo. Sé que soy capaz de lograr lo que me propongo. De solucionar las cosas.

(Categorías Transversales).

Cuando hablo cuido que lo que diga se entienda, que si voy a expresar algo, algún sentimiento, alguna necesidad mía, que sea coherente para la otra persona, que sea claro.

(Categorías Transversales).

Hiperculpabilización.

Antes de participar en el Taller, las pacientes se atribuían a sí mismas la responsabilidad respecto de la ocurrencia de cualquier acontecimiento negativo que tenía lugar en su entorno, aún cuando éste no estuviese directamente relacionado con ellas. Los acontecimientos negativos les ocurrían única y exclusivamente a ellas y eran parte permanente de sus vidas. De ahí que el sentimiento de culpa era experimentando en forma frecuente, intensa y duradera.

Sus defectos, su torpeza, la mala suerte o los errores que constantemente cometían, era la causa de la totalidad de las desgracias de su entorno y de los problemas interpersonales que tenían. Cuestión que era inmodificable, ya que era parte de su destino.

**Siempre era por mi culpa que estas cosas pasaran, siempre eran un error mío.
(TEMA 4).**

**Me sentía muy culpable, era una culpa fuerte. Cada cosa mala que pasaba, sentía que yo la había causado, porque todo en mí era negativo.
(TEMA 10).**

**Yo tenía una imagen muy negativa de mí misma, por eso yo pensaba que yo causaba los problemas. Yo tenía cosas malas que atraían la desgracia mía o la de los demás.
(TEMA 18).**

Disminución de sentimientos de Culpa. Responsabilidades Compartidas.

Algunas pacientes aseguran que la culpa ha desaparecido paulatinamente de su mundo vivencial.

Reconocen cuándo un determinado evento adverso que ocurre a su alrededor, es causado por ellas mismas y cuándo no lo es.

Cuando experimentan culpa, ésta es de corta duración y de baja intensidad. Está relacionada con la ocurrencia de acontecimientos vitales puntuales y es para ellas un sentimiento comprensible, dadas sus particulares situaciones de vida.

Cuando tienen algún problema interpersonal, aseguran que cada sujeto involucrado en la dinámica participa de cierta forma en la ocurrencia y los efectos del conflicto, de modo que la mayoría de las veces la responsabilidad de lo que ocurre se comparte con otros. Reconocen sus propios errores, pero reconocen también los errores de los demás.

La disminución progresiva de la autoatribución de eventos vitales adversos y problemas interpersonales, aparece asociada a la significación positiva de sí mismas y de la vida en general.

**Aprendí a quererme, a valorarme como persona y creo que por eso ya no me siento culpable de las cosas malas que pasan a mi alrededor.
(TEMA 9).**

No son culpas que sienta siempre, a veces, en situaciones bien puntuales. Pasa rápido. Y yo creo que es entendible.

(TEMA 9).

Yo no tengo toda la culpa de las cosas malas que pasan en la vida, las responsabilidades se comparten.

(TEMA 10).

Ahora cuando discuto con alguien, siento que en general las responsabilidades se comparten.

(TEMA 17).

Me siento una persona valiosa, entonces ya no me culpo de todo, sé que eso no es así, yo no atraigo los problemas.

(TEMA 17).

Apatía. Desmotivación. Tristeza.

Antes de participar en el Taller, las pacientes se sentían absolutamente desmotivadas, sin ánimo, sin energía, estancadas, amargadas, tristes, casi inertes, sin vitalidad ni fuerzas. Esperaban de la vida únicamente decepción o fracasos. Ellas no eran capaces de hacer nada bueno.

Esto trajo consigo aislamiento social, abandono de actividades previamente placenteras y no realización de ninguna actividad extraordinaria o novedosa.

Las labores domésticas simplemente no se realizaban o eran llevadas a cabo de manera automática y maquinal, con intensa pesadumbre y amargura.

En aquel entonces, las pacientes no tenían planes para su futuro. No tenían proyectos, metas ni sueños.

No tenía ganas de hacer cosas, estaba desmotivada. Me aislé del mundo, de la gente, no hablaba con nadie, dejé de hacer lo que siempre hacía.

(TEMA 28).

Yo igual hacía las cosas de la casa, sin ánimos, sin motivación, pero las hacía por obligación. Sentía que así le daba el gusto a los demás, sentía que así mi familia me podía dar cariño, podían considerarme.

(TEMA 30).

Yo no hacía nada en la casa, no me daban ganas, la pena, la tristeza, eran muy demasiado fuertes. Cualquier cosa que yo hiciera, para mí iba a ser un fracaso.

(TEMA 30).

Tenía cero planes, nada. No tenía esperanzas, para mí nada iba a mejorar, no me proyectaba y tampoco pensaba que sería capaz de hacer algo bueno.

(TEMA 32).

Vitalidad. Alegría. Motivación.

Hoy las pacientes señalan sentirse con mucha energía, ánimo, ganas, vitalidad, fuerza y motivación para realizar sus labores cotidianas, retomar actividades previamente abandonadas, emprender otras nuevas y concretar proyectos que se proponen para el futuro.

Lo anterior viene acompañado de expectativas positivas, disfrute, gozo, alegría, agrado, participación e integración social y sensación de competitividad personal.

Estoy haciendo varias cosas nuevas y que me motivan, me llenan completamente. Confío en mis capacidades, tomo cada proyecto como un desafío y lo hago realidad.

(TEMA 27).

Me dan hartas ganas de hacer las cosas, de limpiar mi casa, de arreglarla bonita, de cocinar cosas ricas.

(TEMA 29).

Quiero continuar con esta nueva vida, seguir tirando para arriba, progresando, tener una vida muy feliz. Me siento con harta energía, motivada, con ánimo.

(TEMA 31).

Mapa Conceptual Relacional.

(1)

Sí Mismo Negativo. Bajo Autocuidado. → **Hiperculpabilización.**

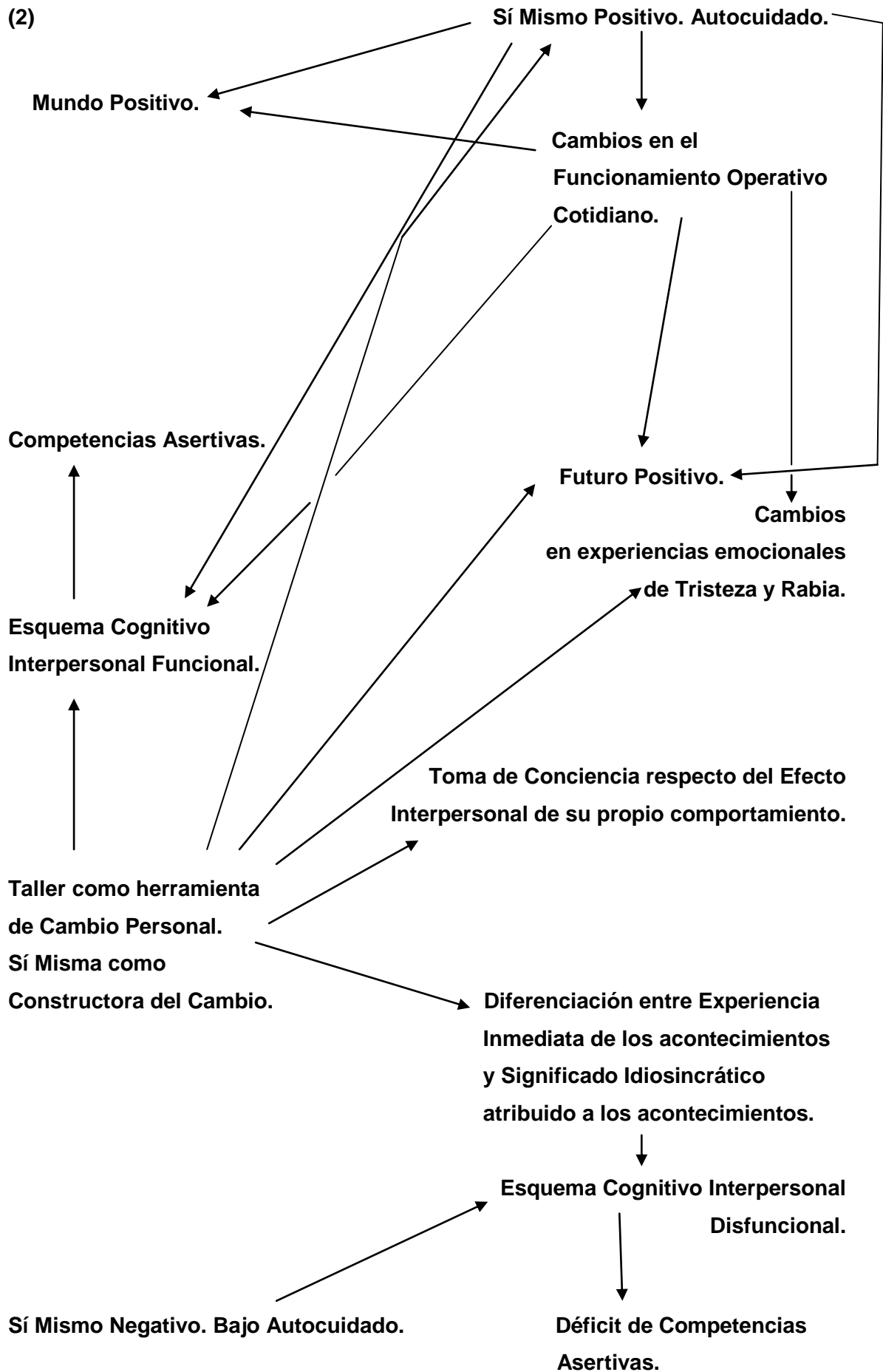
Sí Mismo Positivo. Autocuidado. → **Disminución de
sentimientos de
Culpa.
Responsabilidades
Compartidas.**

Para las pacientes, su mala suerte, su torpeza, su estupidez, sus errores y en general, su propia negatividad interna, causaba constantes desgracias en el entorno. Cualquier acontecimiento negativo que tenía lugar en el mundo, era culpa de ellas, porque ellas sólo tenían defectos. Su sí mismo negativo atraían la desgracia suya y la de los demás.

En el contexto de sus relaciones interpersonales, cuando tenían algún problema con otra persona, ellas eran las únicas responsables de lo que ocurría. Y esto era algo que jamás iba a modificarse: ellas siempre serían las culpables de la totalidad de sus problemas interpersonales, porque eran torpes, siempre cometían errores, estaban llenas de defectos, eran personas malas, etc. (Sí Mismo Negativo - Hiperculpabilización).

La valoración, la estima y el respeto hacia sí mismas, está relacionado con la disminución paulatina de sentimientos de culpa relativos a eventos vitales adversos. Hoy las pacientes ya no se culpan de todos los acontecimientos negativos que suceden a su alrededor, pues saben que hay otras explicaciones posibles para tales acontecimientos.

Son capaces de reconocer la intervención de los otros en los conflictos interpersonales, asegurando que en general las responsabilidades de lo que ocurre se comparten. Cada sujeto que participa en la interacción tiene algún grado de responsabilidad en lo que sucede, no sólo ellas (Sí mismo Positivo - Disminución de sentimientos de Culpa. Responsabilidades Compartidas).



En sus relatos las pacientes identifican al Taller de Psicoterapia Grupal, como una herramienta que facilitó su proceso de cambio personal y mejoría.

Entre los cambios que ellas reconocen en sí mismas, está el hecho de comenzar a percibirse de manera más positiva que antes. Hoy las pacientes se saben personas interna y externamente bellas, valiosas y queridas por quienes las rodean. Se sienten capaces de resolver las problemáticas vitales y responsables directas de su salud y bienestar (Taller como herramienta de Cambio Personal. Sí Misma como Constructora del Cambio - Sí Mismo Positivo).

El significado positivo atribuido al propio sí mismo, implica, entre otras cosas, que las pacientes se sienten mujeres fuertes, triunfadoras, exitosas y competentes. Enfrentan sin temor las situaciones problemáticas que se les presentan en la vida, ya que se saben poseedoras de las competencias necesarias para resolverlas. Esto se relacionaría con los cambios a nivel del funcionamiento operativo cotidiano, en el sentido de que hoy, cuando ocurre algún problema en sus vidas, las pacientes se movilizan activamente, desplegando sus competencias personales para intentar resolverlo (Sí Mismo Positivo - Cambios en el Funcionamiento Operativo Cotidiano).

Otro cambio que las pacientes relacionan con su participación en el Taller, es el optimismo y la esperanza respecto de los tiempos venideros. Las situaciones vitales problemáticas que se les puedan presentar en el futuro, serán efectivamente resueltas, ya que ellas se sienten con las competencias necesarias para resolverlas. Ellas son las principales responsables de su salud y bienestar. Además, el futuro está lleno de planes y proyectos, que saben podrán concretarlos con éxito, porque ellas son personas capaces de hacerlo (Taller como herramienta de Cambio Personal. Sí Misma como Constructora del Cambio - Cambios en el Funcionamiento Operativo Cotidiano – Futuro Positivo).

Lo anterior se relaciona además con un significado positivo atribuido al propio sí mismo, en el sentido de verse a sí mismas como personas capaces de resolver problemas y de concretar proyectos, lo que habría contribuido a ver un futuro menos problemático y más esperanzador (Sí Mismo Positivo - Futuro Positivo).

El significado positivo atribuido al sí mismo, se relaciona con el significado positivo atribuido al mundo y con los cambios en el funcionamiento operativo cotidiano, en tanto que las pacientes confían en que, de ocurrir situaciones vitales problemáticas,

ellas pueden resolverlas con éxito, porque tienen la capacidad suficiente para hacerlo. Asimismo, en el mundo es posible alcanzar los objetivos deseados y concretar los proyectos con éxito, porque ellas son personas competentes (Sí Mismo Positivo - Cambios en el Funcionamiento Operativo Cotidiano – Mundo Positivo).

En el contexto de su participación en el Taller, las pacientes comenzaron a sentirse alegres con mayor frecuencia y a disfrutar de su día a día. Hoy aseguran sentirse alegres consigo mismas, con la vida que llevan, con el mundo y con las personas que las rodean (Taller como herramienta de Cambio Personal. Sí Misma como Constructora del Cambio - Cambios en experiencias emocionales de Tristeza y Rabia).

Algunas pacientes aseguran hace tiempo no experimentar la emoción de la rabia, lo que relacionan entre otras cosas con el hecho de movilizarse activamente para resolver los problemas interpersonales que se les presentan en la vida (Cambios en el Funcionamiento Operativo Cotidiano - Cambios en experiencias emocionales de Tristeza y Rabia).

En el seno de las dinámicas interpersonales surgidas entre las participantes del grupo, las pacientes habrían logrado reconocer el impacto que su propio modo de funcionar tenía en los demás, en el sentido del deterioro progresivo de sus relaciones interpersonales, el alejamiento paulatino de la gente y la transgresión de sus derechos por parte de los otros (Taller como herramienta de Cambio Personal. Sí Misma como Constructora del Cambio - Toma de Conciencia respecto del Efecto Interpersonal de su propio comportamiento).

Asimismo, las experiencias interpersonales vividas al interior de la dinámica psicoterapéutica grupal, habrían facilitado en las pacientes la reflexión acerca de la diferencia entre la experiencia inmediata propiamente tal y la particular forma en que ellas le atribuyen significado a dicha experiencia, a partir de su propia subjetividad, que identifican con la tristeza y con creencias negativas respecto de sí mismas y de los demás (Taller como herramienta de Cambio Personal. Sí Misma como Constructora del Cambio - Diferenciación entre Experiencia Inmediata de los acontecimientos y Significado Idiosincrático atribuido a los acontecimientos).

En el contexto del reconocimiento de esta diferencia, es que las pacientes se habrían dado cuenta de su tendencia a interpretar en forma negativa y pesimista, la

mayoría de los acontecimientos sucedidos al interior de sus relaciones interpersonales, pese a que tales acontecimientos tenían aspectos positivos. Para las pacientes, los otros jamás reconocían sus logros y esfuerzos personales o si lo hacían, estaban fingiendo, todos tenían una opinión negativa respecto de sí mismas, nadie las querían ni las valoraba, ellas eran un estorbo y una molestia para los demás, sus relaciones interpersonales eran muy malas, superficiales e inestables. Cada vez que se acercaban a alguien, esperaban recibir una reacción negativa de su parte, ya sea de desprecio, burla, rechazo, etc. (Diferenciación entre Experiencia Inmediata de los acontecimientos y Significado Idiosincrático atribuido a los acontecimientos - Esquema Cognitivo Interpersonal Disfuncional).

Otro cambio que las pacientes reconocen en sí mismas, es el hecho de que hoy se acercan sin temor a los demás, pues esperan recibir respuestas positivas de la gente. Reconocen en su cotidianidad el cariño y el afecto de los demás, recibéndolo sin recelo. Se sienten escuchadas, consideradas, respetadas y reconocidas en sus logros personales. Se saben personas gratas, amenas y simpáticas. Hoy les es más fácil establecer y mantener relaciones interpersonales de calidad, integrándose activamente a organizaciones y grupos sociales (Taller como herramienta de Cambio Personal. Sí Misma como Constructora del Cambio - Esquema Cognitivo Interpersonal Funcional).

Hoy las pacientes perciben de los demás una actitud y una opinión positiva respecto de sí mismas. Los otros reconocen y admiran sus logros personales. Ellas atraen a los demás, porque son una grata compañía. Los otros opinan que ellas son buenas personas, confiables, cercanas, entretenidas, etc. Lo anterior estaría relacionado con la autoimagen positiva, en el sentido de que las pacientes se perciben a sí mismas como personas capaces de generar en los demás respuestas positivas (Esquema Cognitivo Interpersonal Funcional - Sí Mismo Positivo).

Antes las pacientes percibían de los demás una opinión negativa acerca de sí mismas. Ellas eran personas desagradables, insoportables, fomes, sin gracia, aburridas, torpes, molestias, cargas, estorbos, etc. Los otros jamás reconocían sus esfuerzos personales o si lo hacían, era cínicos y falsos. Esto estaría relacionado con el significado negativo que las pacientes se atribuían a sí mismas, en tanto personas que ahuyentaban a los demás con sus miles de defectos, generando en su entorno

reacciones siempre negativas (Esquema Cognitivo Interpersonal Disfuncional - Sí Mismo Negativo).

Poco a poco las pacientes comenzaron a registrar e integrar en sus perspectivas explicativas, una serie de contenidos experienciales previamente excluidos de su conciencia. Reconocen las muestras de cariño y apoyo de parte de quienes las rodean, aceptándolas sin recelo. Esperan recibir de los otros respuestas positivas. Sus modalidades de explicación de las experiencias son más amplias y flexibles. Se dan cuenta que discutir o pelear con otra persona, no implica necesariamente perder el cariño o la valoración del otro. Asimismo, los defectos y características personales negativas, no impiden que puedan establecer con los demás relaciones sólidas y de calidad (Cambios en el Funcionamiento Operativo Cotidiano - Esquema Cognitivo Interpersonal Funcional).

El significado negativo atribuido a sus relaciones interpersonales, lo que involucra una autoimagen negativa y expectativas negativas acerca de la conducta interpersonal de los demás, habría entorpecido la capacidad de las pacientes de desplegar actos asertivos. Las pacientes no comunicaban sus necesidades y deseos, debido a que creían que no eran capaces de expresarse adecuadamente y que los demás no las iban a escuchar, respetar ni apoyar. No resolvían sus problemas interpersonales, porque ellas no tenían la fuerza ni la capacidad para hacerlo y porque nadie las iba a escuchar. Su autoimagen negativa entorpecía la capacidad establecer límites claros en sus relaciones interpersonales, de modo que los demás no las respetaban, transgredían sus derechos e invadían sus espacios (Esquema Cognitivo Interpersonal Disfuncional – Déficit de Competencias Interpersonales Asertivas).

La imagen de sí mismas como personas capaces de expresarse adecuadamente ante los demás, sumado a las expectativas positivas respecto de las conductas interpersonales de los otros, habrían repercutido positivamente en la capacidad de las pacientes de desplegar actos asertivos. Así por ejemplo, cuando necesitan ayuda, la solicitan sin temor, ya que confían en el apoyo de los otros. Cuando se ven enfrentadas a algún problema interpersonal, confían en que las cosas se van a resolver, ya que ellas serán capaces de dialogar con el otro expresándose en forma clara, segura, calmada y coherente, en tanto que su interlocutor las escuchará y respetará (Esquema Cognitivo Interpersonal Funcional - Competencias Interpersonales Asertivas).