



Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 26 No. 2

Junio de 2023

LA EXPERIENCIA DEL FACILITADOR EN UN TALLER VIVENCIAL: UN ABORDAJE FENOMENOLÓGICO¹

Axel Armendáriz Rodríguez², Angel Corchado Vargas³, Angélica Enedina Montiel Rosales⁴, Juan Martín Ramírez Gutiérrez⁵, Fernanda Sacnite Ordaz Olea⁶, Axel Manuel Sanchez Guerrero⁷

RESUMEN

La presente investigación tuvo como finalidad conocer, describir y analizar desde una visión fenomenológica las experiencias personales y profesionales de un equipo de facilitadores a través de la implementación de un taller llamado “Viví una pandemia, vivo una nueva normalidad, ¿Cómo vivo mi salud psicológica?”. La investigación fue cualitativa y autoetnográfica, lo que permitió conocer las vivencias de los facilitadores en un proceso de aprendizaje y crecimiento compartido. Participaron cuatro estudiantes universitarios provenientes de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, de los cuáles dos eran hombres y dos mujeres. El taller se aplicó de manera presencial en dos sesiones con duración de 2 horas cada una, donde los y las participantes compartieron sus experiencias en torno a la

¹ Esta actividad académica formó parte del Proyecto PAPIME-UNAM PE305022 “Intervención Social Humanista para la promoción del bienestar psicológico en jóvenes universitarios. Trabajo grupal en línea”

² Egresado de la Licenciatura en Psicología, UNAM-FES Iztacala. Correo electrónico: axelar520@gmail.com

³ Profesor Asociado C Tiempo Completo de la Carrera de Psicología, UNAM-FES Iztacala. Correo electrónico: angel.corchado@gmail.com

⁴ Profesora de Asignatura A Interina de la Carrera de Psicología, UNAM-FES Iztacala. Correo electrónico: lic.montiel.psic@gmail.com

⁵ Egresado de la Licenciatura en Psicología, UNAM-FES Iztacala. Correo electrónico: martintmp1998@gmail.com

⁶ Egresada de la Licenciatura en Psicología, UNAM-FES Iztacala. Correo electrónico: sac_orol@outlook.com

⁷ Egresado de la Licenciatura en Psicología, UNAM-FES Iztacala. Correo electrónico: axel4.m.s.g@gmail.com

temática en conjunto con las reflexiones de los facilitadores. Al final se concluye que al acompañar a otras personas también quien facilita es acompañado significando ideas, creencias y conceptos, construyendo intersubjetividades y dando cuenta de su propio bienestar psicológico.

Palabras clave: Humanismo, fenomenología, hermenéutica, dialógica, grupos, autoetnografía, bienestar psicológico

THE EXPERIENCE OF THE FACILITATOR IN AN EXPERIENCE WORKSHOP: A PHENOMENOLOGICAL APPROACH

ABSTRACT

The present research has the finality to know, describe and analyze from a phenomenological vision the personal and professional experiences of a facilitator team through the implementation of a workshop named "Viví una pandemia, vivo una nueva normalidad, ¿Cómo vivo mi salud psicológica?". The investigation was qualitative and ethnographic, which allowed know the facilitator experiences in a learning process and a shared growth. Four university students participated from the Facultad de Estudios Superiores Iztacala, two-ones were men and two-ones were women. The workshop was applied face-to-face in two sessions of 2 hours each one, where the participants shared their experiences around the topic and the reflections of the facilitators. In the end, it is concluded that when accompanying other people, the facilitator is also accompanied, signifying ideas, beliefs and concepts, building intersubjectivities and accounting for their own psychological well-being.

Keywords: Humanism, phenomenology, hermeneutic, dialogic, groups, autoethnography, psychological well-being.

La psicología existencial humanista posee, para su comprensión, bases metodológicas que resultan de vital importancia para llevar a cabo un acercamiento real con las personas y las vivencias, ya que señalan los elementos a hacer dentro del trabajo de facilitación e investigación. Dichos elementos son: la fenomenología, la hermenéutica y la dialógica que van a permitir al facilitador describir, interpretar, conocer y dialogar sobre la experiencia misma.

La fenomenología hace referencia a un nuevo método descriptivo que hizo su aparición en la filosofía a principios del siglo XX, su fundador fue Husserl quien la conceptualizó como una ciencia apriorística porque parte de la vivencia del sujeto,

y la vivencia considerada como *vivencia intencional* que surge de la conciencia de quien observa al sujeto, objeto o experiencia (Bolio, 2012; como se cita en Núñez 2017).

En otras palabras, la fenomenología no busca contemplar al objeto mismo, sino la forma en que es captado por el sujeto desde su intencionalidad y puesto en perspectiva espaciotemporal. Para ello, los elementos clave para la comprensión de la fenomenología son: a) la temporalidad (el tiempo vivido), b) la espacialidad (el espacio vivido), c) la corporalidad (el cuerpo vivido) y d) la relacionalidad o comunidad (la relación humana vivida).

Dichos elementos permiten al investigador acercarse a conocer y describir los eventos tal y como suceden frente a sus ojos, considerando el contexto y a la misma persona que vive la experiencia, para que esto suceda Husserl (1949; como se cita en Thurnher, 1996), establece que todo investigador deberá realizar una reducción histórica de sus propias experiencias, para lograr un verdadero juicio objetivo y neutral que le permita acceder a una conciencia pura, lo cual implicaría una suspensión del mundo natural, es decir desconectar todas las concepciones filosóficas, teológicas, científicas, axiológicas que se tienen del mundo natural y que impiden describir los fenómenos tal como se manifiestan desnudamente a la conciencia. Esto es posible, solo en la medida que se pueda estar libre de cuestionamientos y prejuicios, dejando entre “paréntesis todo lo conocido o experimentado” acerca de lo que se va a analizar, esto es mejor conocido como *epojé* (Husserl, 1949; citado en Núñez, 2017).

Otra de las bases metodológicas de la Psicología Existencial Humanista es la hermenéutica que surge en el siglo XVII, por el teólogo Johann Conrad Dannhauer, y que se considera como *el arte de la interpretación* ya que es justamente la interpretación el medio que permite llegar a la comprensión del sentido de las experiencias desde el marco de referencia de la propia persona (Gardin, 2008). Es importante destacar que según Arteta (2017), la hermenéutica va de la mano con la fenomenología debido a que, para poder interpretar la experiencia se requiere hacer una descripción de esta reconociendo su intencionalidad, centrándose en la

experiencia misma dejando de lado los juicios, etiquetas y suposiciones que el investigador pudiera tener.

Con lo anterior se destaca que la hermenéutica se encarga de la interpretación y distinción de los significados no sólo de textos bíblicos (como originalmente era) sino también de pinturas, música, artes, etcétera, entendiendo como base para dicha interpretación la siguiente paradoja: *Para comprender el todo, se deben comprender las partes, pero para comprender las partes se debe comprender el todo*. De esta manera el investigador debe plantearse una serie de cuestionamientos que lo ayudarán a apegarse a su propósito, entre los que destacan: a) ¿Qué se dijo?, b) ¿Cómo se dijo?, ¿Para qué se dijo? y, c) ¿En qué contexto se dijo? (Álvarez Gayou, 2003).

El tercer elemento metodológico es la dialógica, la cual permite la comprensión del objeto de estudio y sugiere un cruzamiento o entrega al otro a través de la comunicación. Buber (1949), también la denominó Filosofía del Diálogo, filosofía yo-tú o filosofía personalista y planteaba que no existe un yo aislado sino siempre en relación con el otro que construye un nosotros (intersubjetividad).

La intersubjetividad se puede encontrar en cualquier tipo de interacción, siendo las actividades grupales el espacio idóneo para construir experiencias significativas con el otro, poniendo en marcha las bases metodológicas de la tradición existencial humanista. El investigador no sólo lleva a cabo actividades con el grupo, sino que también participa de lo que sucede; es decir, hay un crecimiento y aprendizaje en conjunto, de tal modo que, desde sus inicios, la psicología humanista ha visto a los grupos como un espacio de crecimiento y de desarrollo de las potencialidades de las personas (Gómez del Campo, 2019).

Los grupos pueden diferenciarse entre ellos por la cantidad de integrantes; si es un grupo grande o pequeño, o si los participantes participan de él por voluntad o son asignados a alguno de ellos, con una cantidad específica de coordinadores; según la temática, metas, propósitos, actividades a realizar, el mismo tiempo o cualquiera que sea el propósito por el cual, el grupo fue creado. Estos elementos, descritos por Gómez del Campo (2019) ayudarán a diferenciar entre toda una variedad de estilos

de trabajo con este conjunto de personas, tales como los grupos de sensibilización, grupos de encuentro, talleres y grupos terapéuticos, entre otros.

El facilitador en el grupo se vuelve un elemento importante, por lo que su labor no está destinada exclusivamente a la coordinación del grupo, sino que puede dar cuenta de que los grupos pasan por diferentes etapas que los enriquecen y los vinculan hacia su propio desarrollo. Para ello, no es necesario contar con un tiempo delimitado o condiciones específicas; siendo la experiencia de estar en un grupo, en conjunto con lo elaborado y compartido tanto por facilitadores como por los participantes lo que da pie a las diferentes etapas en grupos (García, 2009).

Al inicio de la conformación del grupo, suelen encontrarse discursos que se orientan a la expresión de sentimientos negativos o del pasado. Los sentimientos expresados suelen seguir presentes y merman la experiencia grupal; sin embargo es necesario identificarlos y dejar que fluyan en total libertad para poder especificar su relevancia para la experiencia de estar en el grupo, a la par de la expresión de elementos con significados importantes para los participantes, así como la resistencia a compartir o realizar una exploración a nivel personal, son ingredientes que promueven la confianza, la aceptación positiva incondicional y la empatía, que permitirán que los participantes puedan explorar sin temor a ser señalados y juzgados experiencias o momentos que son potencialmente delicados y de importancia.

Por lo señalado anteriormente, es fundamental que el facilitador no sólo sea un espectador sino que sea un agente activo y participativo de la temática desarrollada por el grupo, en este caso particular la temática del taller reportado era sobre bienestar psicológico, que en relación a García-Viniegras y González (2000), se define como un constructo que se compone de una construcción personal y subjetiva en las personas, en torno a su experiencia de vida, respecto de los componentes físicos (o biológicos), psicológicos y sociales, que a su vez convergen con las emociones (la felicidad por ejemplo) y aspectos cognitivos (para expresar) que derivan en la expresión del bienestar, merdados por la personalidad a través de un intercambio bidireccional de los humanos con el entorno, y por tanto, su contexto inmediato.

El bienestar psicológico va acompañado de sensaciones placenteras para las personas que le provocan felicidad, siendo ésta para Aristóteles la máxima aspiración humana. En relación a lo expresado por Flores, Muñoz y Medrano (2018) existen dos grandes perspectivas desde las cuales abordar la búsqueda de la felicidad o el bienestar humano; la hedónica, considerando que el bienestar depende de vivir con experiencias predominantemente placenteras y buscando evitar cualquier indicio de sufrimiento; en tanto que el paradigma eudaimónico, alude que el bienestar se logra por medio de la actualización del potencial humano, homólogo al planteamiento de Maslow (2018), quien indica que los humanos tienen una tendencia innata hacia niveles de salud y realización, siendo un proceso en donde la persona le da sentido a su propia existencia mediante la trascendencia de las propias capacidades.

En este sentido, los autores existencialistas sostienen que la persona con bienestar psicológico es quien vive aceptando la responsabilidad de sus propias decisiones, eligiendo el camino de la autorrealización (Jourard, 1987). Aunque no existe actualmente un consenso en la psicología sobre lo que el bienestar psicológico se refiere, Riff y Singer (2007) proponen algunos rasgos distintivos de las personas saludables, como el propósito de vida, dominio del medio ambiente, relaciones positivas, autoaceptación, crecimiento personal y autonomía.

Sin duda, es de vital importancia destacar el papel no sólo de los participantes a las actividades grupales sino también de quienes facilitan dichas actividades ya que actualmente existen pocos estudios en lo que se destaque la experiencia del facilitador en actividades grupales con un enfoque fenomenológico.

Es así como, la finalidad de esta investigación fue analizar desde una visión fenomenológica las experiencias personales y profesionales de un equipo de facilitadores llevando a cabo un taller vivencial en torno al bienestar psicológico.

MÉTODO

Se llevó a cabo una investigación cualitativa debido a que estuvo apegada a obtener datos descriptivos, cómo lo son las propias palabras de las personas y las acciones observables del individuo. En ese sentido Taylor y Bogdan (1986, cómo se cita en

Castañedo, 2002), establecen como criterio que la investigación cualitativa es inductiva, y mantiene una perspectiva holística entendiendo el contexto de las personas, resaltando los efectos que el investigador causa en las personas objeto de estudio, donde todas las perspectivas son valiosas y se ponen a un lado las propias creencias, perspectivas y predisposiciones.

De igual manera, la presente investigación se basó en una investigación auto etnográfica, ya que la narrativa es personalizada en la cual los autores relatan la experiencia vivida de primera mano en relación con lo cultural, social, académico, entre otros aspectos (Blanco, 2012).

Participantes

Participaron cuatro integrantes de la comunidad universitaria, pertenecientes a la Carrera de Psicología en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, de los cuales dos fueron hombres y dos mujeres. Por parte de los facilitadores, tres de ellos son hombres y una mujer, todos ellos con el 100% de sus créditos académicos concluidos de la carrera de Psicología y en proceso de titulación en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, pertenecientes al Proyecto PAPIME PE305022 Intervención Social Humanista para la promoción del bienestar psicológico en jóvenes universitarios.

Procedimiento

La inscripción al taller se realizó por medio de la plataforma de PROSAP de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, de manera libre y voluntaria luego de realizar difusión en redes sociales.

Con la finalidad de delimitar el objetivo del taller, se utilizó la detección de necesidades identificada por los integrantes del proyecto PAPIME, donde se reconoció al bienestar psicológico como un factor relevante dentro de la comunidad universitaria para realizar una Intervención Social Humanista. Luego de redactar el objetivo general del taller, el cual fue: "Promover la Salud Psicológica en estudiantes de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala recuperando experiencias sobre la reincorporación a la nueva normalidad de los participantes", se estableció el nombre del taller: *Viví una pandemia, vivo una nueva normalidad ¿Cómo vivo mi salud psicológica?* Se delimitó la duración total del taller, estableciendo cuatro horas, en

dónde se abordaron diferentes temáticas como: experiencias en pandemia, aspectos emocionales durante y después al confinamiento, reinserción académica y laboral posterior al confinamiento, cuestiones personales y cambios en relaciones interpersonales (amistad y familia) y su cambio por la pandemia, conjuntando elementos de psicoeducación con actividades experienciales y de sensibilización, con actividades llevadas a cabo con preguntas, meditación guiada, haciendo uso de elementos para facilitar la expresión. La distribución áulica fue en círculo permitiendo a los facilitadores contactar con los y las participantes.

Los resultados se presentan mediante un análisis de datos exploratorio, haciendo uso de la fenomenología y hermenéutica.

Aspectos éticos.

Los datos de los participantes fueron tratados con estricta confidencialidad, se elaboró un consentimiento informado dándole lectura al inicio del taller, en el cual se les informó que la información derivada del taller sería utilizada exclusivamente con fines académicos y que la participación en la actividad era completamente libre y voluntaria.

Se les invitó a que considerarán los siguientes acuerdos de convivencia durante la sesión: respetar las experiencias compartidas, evitar hacer uso de dispositivos electrónicos a lo largo del taller, escuchar de manera activa a todos y todas las presentes, ser tolerante con respecto a todo aquello que se comparta.

RESULTADOS

Después de concluir cada una de las dos sesiones, los facilitadores realizaron el llenado de un *diario de facilitación*, a partir de los cuáles se lograron obtener las siguientes categorías y frases que resultan de relevancia para su respectivo análisis.

Tabla 1.
Categoría Temporalidad.

Experiencias	Interpretación fenomenológica
<p>“Me encontraba fuera del salón a la expectativa de qué es lo que pasaría con aquellos inconvenientes que acontecían para entrar al salón, a lo largo de esta espera, dos de los participantes se encontraban cercanos a mí, observando de manera silenciosa, cuando les indiqué que la sesión comenzaría en unos minutos, accedieron a la invitación de esperar a que se otorgara el aula, yo me sentía apenada con respecto al tiempo que los haríamos esperar, pues no tenía la certeza de que cuánto tiempo duraría o si es que sí habría sesión; al lograr acceder al aula, me sentía aliviada pero también presionada por comenzar lo antes posible, los facilitadores nos apresuramos a preparar todos los materiales para comenzar, al comenzar de esta manera, yo sentía que si comenzábamos de manera apresurada, terminaríamos de la misma manera”</p> <p>“A medio día llegué junto con el equipo de trabajo del taller al aula asignada, había problemas para ingresar, y no había llegado aún ningún participante. El tiempo siguió su curso y llegaron los primeros dos participantes, para cuando entramos al aula, ya había pasado algo de tiempo de nuestro inicio de sesión, entramos al aula y organizamos los materiales para colocarlos conforme los fuéramos utilizando, ya que no habíamos tenido éxito con el ingreso al aula, poco después llegó la tercer participante, dio inicio la sesión; el tiempo me pareció corto, modificamos nuestra sesión sobre la marcha por los inconvenientes al inicio, y sin embargo, las cosas terminaron bien.”</p> <p>“En un inicio, para el ingreso e inicio del taller se presentaron adversidades que me hicieron sentir nervioso, como fueron la llegada paulatina de los participantes a los alrededores del salón (el notar que no llegaban todas las personas inscritas) y problemas con la disposición del espacio para llevar a cabo las actividades. La resolución de estas adversidades nos llevó a tomar los primeros minutos del tiempo estipulado para el taller. Pronto por medio de la planeación realizada por el equipo de facilitación para modificar las actividades y cubrir de la mejor forma el tiempo de la sesión ese nerviosismo disminuyó, ayudando a que mi percepción del tiempo se hiciera muy breve, pero con los espacios suficientes para realizar cada una de las actividades y atender las necesidades del grupo.”</p>	<p>De acuerdo con Palomero (2009), el trabajo con grupos requiere de algunas competencias en el facilitador, refiriéndose al ajuste creativo como la capacidad de tomar decisiones de acuerdo con la realidad del entorno en el que trabaja.</p>

Nota: Esta tabla muestra la experiencia del facilitador dentro del abordaje fenomenológica en un taller, con respecto a la temporalidad durante la facilitación de este.

Tabla 2.
Categoría Espacialidad.

Experiencias	Interpretación fenomenológica
<p><i>“Al encontrarme parada en el salón, me sentía con mucha incertidumbre con el cómo me iría, ya que si bien ya había impartido talleres anteriormente, lo había hecho como parte de mi servicio social, en donde me encontraba aún en formación, sin embargo, me sentía con aún más responsabilidad impartiendo un taller en el que yo ya había completado todos mis créditos y se esperaba de mí tener los conocimientos y preparación completa para todas las situaciones que se me llegasen a presentar en el taller.”</i></p> <p><i>“Dentro de mi entorno me visualicé y me posicioné en el aula. Para mí fue diferente entrar al taller como facilitador y no cómo participante dentro de mi facultad, pues si bien anteriormente he dado talleres y sesiones temáticas, tenía años que no facilitaba una actividad así en mi facultad. Colaboré con la preparación del espacio, colocando las sillas en círculo para poder tener mayor cercanía con los participantes, antes que solo estar de pie frente a ellos.”</i></p> <p><i>“En un primer momento, cuando ingresamos al aula donde se realizaron las actividades esta me pareció bastante amplia, en comparación con el número de personas que conformábamos al grupo, sin embargo por medio del acomodo de las sillas, del espacio asignado para trabajar y colocar los materiales la cercanía con los demás participantes y facilitadores se volvió mucho más cercana, con un espacio para escuchar y observar a los demás de forma sencilla y manteniendo una postura cómoda y amena, lo que me hizo sentir enérgico y activo para realizar las actividades y atender a mis compañeros presentes.”</i></p> <p><i>“El acomodo del espacio utilizado fue de gran ayuda para establecer un clima de horizontalidad en donde tanto los participantes como los facilitadores nos sentimos en un ambiente seguro para compartir nuestras experiencias. Al reunirnos todos en círculo y compartir cada uno nuestras experiencias desde ahí, se creó un clima de seguridad que detonó con naturalidad la escucha activa, empatía y aceptación positiva incondicional”</i></p>	<p>En los encuentros con grupos, la distribución del espacio determina su funcionamiento, al acomodar al grupo en círculo se estimula al grupo de forma no directiva, generando que todos los miembros puedan sentir confianza recíproca y una mayor disposición a hallar maneras de apoyarse unos a otros (Zinker, 1977).</p>

Nota: Esta tabla muestra la experiencia de los facilitadores sobre la espacialidad dentro del abordaje fenomenológico en un taller.

Tabla 3.
Categoría Corporalidad.

Experiencias	Interpretación fenomenológica
<p><i>“En la primera sesión me sentía con un poco de dolor estomacal, de igual manera sentía que se me quebraba un poco la voz al hablar, que generalmente siento cuando estoy nerviosa y con tensión en mi cuerpo, ya que estaba temerosa principalmente por no saber si tendríamos asistencia de participantes o no, sin embargo, en el transcurso de la sesión y desde el comienzo de la sesión que seguía, ya sentía mi cuerpo con mucha más tranquilidad, sin sentir miedo o nerviosismo.”</i></p> <p><i>“Me sentía tenso cuando llegamos al aula y no estaba disponible, comencé a sentirme irritado porque me parecía algo que no debería de pasar, imaginaba tendría consecuencias como eliminar actividades, sin embargo, detecté mi tensión en mis manos y quijada, al darme cuenta que no había otra cosa que hacer más que esperar, decidí dejar fluir las cosas, y trabajar sobre la marcha con respecto a la modificación de la sesión por la cuestión del tiempo.”</i></p> <p><i>“A lo largo de las sesiones brindadas en el taller pude percibir diferentes sensaciones en mi cuerpo. Desde esa tensión en mi espalda y el sudor en mis manos en un estado de nerviosismo por iniciar la primer [sic] sesión y las situaciones que no nos permitieron iniciar las actividades a la hora establecida, hasta un momento de tranquilidad donde escuchar a mis compañeros me llevaba a mantener una postura de apertura hacia ellos, para poder observarlos, escucharlos y atender a las diferentes indicaciones. En la segunda sesión durante la práctica de meditación mi cuerpo se tornó en un momento muy relajado, donde pude percibir la tensión generada en mis hombros de manera regular por mantener una postura de atención a lo que realizo y destensar esa parte de mi cuerpo, seguido de respiraciones profundas y tranquilas que me permitieron terminar la sesión con energía y una concentración adecuada para escuchar a las demás personas.”</i></p> <p><i>“Momentos antes del taller percibí tensión en mi cuerpo al haber dificultades para el acceso al espacio que se tenía preparado para este, posteriormente la situación se solucionó y el estrés en mi cuerpo fue desapareciendo en el transcurso de la primera sesión, finalmente en la segunda sesión mi cuerpo se sentía tranquilo al experimentarme con mayor soltura al expresarme en el taller.”</i></p>	<p>Maslow (2018), considera la vida como un proceso de elecciones sucesivas en donde el ser humano decide transitar en una de dos rutas; la elección regresiva, referida a la defensa, la seguridad y el miedo, o; la elección progresiva, hacia el crecimiento, donde el ser se actualiza entrando en un proceso de autorrealización.</p>

Nota: Esta tabla muestra la experiencia de los facilitadores sobre la corporalidad dentro del abordaje fenomenológico en un taller

Tabla 4.
Categoría relacionalidad.

Experiencias	Interpretación fenomenológica
<p><i>“Al comenzar con la actividad de encuadre, desde el inicio me sentí con la confianza de compartir mis experiencias, ya que veía a todos lo demás integrantes del taller, como personas que estaban con la disposición de escucharme, sin sentirme juzgada, además de que siento que el que me decidiera a compartir experiencias personales, motivaba de alguna u otra manera a que los y las demás también lo hicieran sin tener que invitarles a que lo hicieran, de una manera directa”</i></p> <p><i>“Con respecto a las actividades que se fueron desarrollando durante la sesión, caí en cuenta de las cuestiones en torno al bienestar psicológico desde mi perspectiva, además que, al escuchar con atención las opiniones, respuestas y comentarios de los demás facilitadores, información, y de los participantes, poco a poco sumaba más información a mi propia concepción, aunado al hecho de encontrar diferencias con respecto a las otras personas con quienes compartía espacio en ese momento.”</i></p> <p><i>“Poder tener la oportunidad de compartir las sesiones del taller con los participantes del mismo me llevó a comprender mucho de mí, dado que al escuchar sus experiencias y sus pensamientos sobre lo que pasaba dentro de la pandemia me ayudó a identificar cómo me sentí yo en lo que también viví, mi percepción desde mi formación como psicólogo y mi conocimiento generado desde mis experiencias interactuaron con lo que los demás participantes compartieron, identificando conceptos clave para mi persona a nivel teórico como filosófico, conformar un concepto más amplio de bienestar psicológico, sobre los cambios continuos y la tendencia actualizante del hombre, la forma de relacionarme con mis seres amados, entre otras perspectivas más.”</i></p> <p><i>“Me sentí cómodo al relacionarme con los participantes por su buena disposición al participar, ya que esa era una de las expectativas que tenían en el taller, el clima en general lo percibí de confianza y seguridad, haciéndome sentir no solo como el facilitador del taller, sino parte del grupo; así mismo, durante las actividades del taller reflexione sobre la relación que tengo conmigo mismo y con las personas que son importantes para mí.”</i></p>	<p>Desde el enfoque centrado en la persona, se presta especial atención en el aspecto vivencial, es así como el facilitador puede incorporar su experiencia en el grupo para una formación integral como psicólogo (Delgado, Maldonado y Martínez, 2003).</p>

Nota: Esta tabla muestra la experiencia de los facilitadores sobre la racionalidad dentro del abordaje fenomenológico en un taller

DISCUSIÓN

Dentro de la categoría temporalidad se reportó un inconveniente al inicio de la sesión que no les permito a los facilitadores comenzar el taller en el tiempo que se había asignado, en este sentido Palomero (2009), menciona que con regularidad

las personas que facilitan procesos grupales a menudo se encuentran con escenarios en donde su metodología preparada no corresponde con lo que sucede en la experiencia real, por lo que deben adquirir una capacidad creativa que les permita modificar su proceder sin perder el objetivo de la facilitación.

La capacidad creativa es de fundamental importancia en el mundo actual, ya que al transcurrir la vida con mayor rapidez que antes, se vuelve necesario que las personas puedan improvisar en situaciones que jamás hayan experimentado, que se sientan a gusto con el cambio y lo disfruten (Maslow, 2018). Los psicólogos al facilitar grupos se co-construyen junto con los participantes, ayudando a obtener habilidades complementarias para ejercer su profesión adecuadamente, así como un cambio de actitud hacia el ser humano y su relación con el mundo.

En la categoría espacialidad, los facilitadores centraron la experiencia en la distribución del espacio para promover la cercanía entre los participantes, el acomodo en círculo comunica a los integrantes que están dotados de igual poder y a sentir confianza recíproca. Zinker (1977), argumenta que dentro del trabajo con grupos se debe fomentar un movimiento hacia niveles más altos de comprensión y realización de si mismo, para que ello suceda debe existir aceptación y respeto por parte de todos los miembros, similar a las tres actitudes básicas propuestas por Rogers (1987 en Barceló 2012); aceptación positiva incondicional, empatía y congruencia, las cuales permiten al grupo sentirse como una comunidad unificada. Existen similitudes en la experiencia reportada por los facilitadores dentro de la categoría corporalidad, específicamente en el inicio de la primera sesión, donde se encuentran vivencias poco placenteras manifestadas como tensión en algunas partes del cuerpo, sin embargo, esta situación transitó en todos los casos a una vivencia placentera, Maslow (1972) menciona que las personas.

CONCLUSIONES

La implementación de este taller *Viví una pandemia, vivo una nueva normalidad ¿Cómo vivo mi salud psicológica?*, permitió a los facilitadores reflexionar sobre el cómo fue su experiencia al terminar cada una de las dos sesiones del taller, en

donde a partir de ello se logró hacer un análisis de las cuatro categorías principales de la fenomenología: la temporalidad, la espacialidad, la relacionalidad y la corporalidad, lo que facilitó el lograr profundizar en lo vivido por cada uno de los facilitadores con sí mismos, entre ellos y con los participantes.

El desarrollar este taller por parte del proyecto PAPIME, permitió no solo promover el bienestar psicológico de jóvenes universitarios que fueron participantes, sino también de jóvenes universitarios que impartieron el taller, lo que permite reconocer el alcance de la implementación de talleres que promuevan un bienestar integral en los estudiantes pertenecientes al nivel de educación superior.

Parte de lo que se logra rescatar al concluir esta investigación, es el promover la visibilización del facilitador dentro de espacios de escucha, precisamente no como facilitador, valga la redundancia, si no como persona en proceso de crecimiento y que al igual que los participantes que forman parte grupos, se viven de una manera muy particular y que también cuentan con historias de vida que inevitablemente impactan en la manera en cómo se percibe cuando se encuentra frente a un grupo de personas.

Referencias Bibliográficas

- Álvarez Gayou, J. (2003). *Cómo hacer investigación cualitativa, fundamentos y metodología*. Paidós
- Arteta, C. (2017). *Hermenéutica, pedagogía y praxeología*. Universidad Libre. <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/17663/HERMENEUTICA%20%286%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Barceló, T. (2012). Las actitudes básicas Rogerianas en la entrevista de relación de ayuda. *Miscelánea Comillas*, 70, 123-160.
- Bolio, A. (2012). Husserl y la fenomenología trascendental: Perspectivas del sujeto en las ciencias del siglo XX. *Reencuentro. Análisis de Problemas Universitarios*, 65, 20-29. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=34024824004>
- Blanco, M. (2012). Autoetnografía: una forma narrativa de generación de conocimientos.

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-00632012000200004

- Buber, M. (1949). *¿Qué es el hombre?* Fondo de Cultura Económica
- Castaño, C. y Quecedo, R. (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de Psicodidáctica*, (14), 5-39. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17501402>
- Delgado, G., Maldonado, G., y Martínez, M. (2003). Formación de actitudes básicas en promotores de desarrollo humano desde el enfoque centrado en la persona. *Prometeo*, 36, S. N, 43-51
- Flores, P., Muñoz, R., y Medrano, A. (2018). Concepciones de la felicidad y su relación con el bienestar subjetivo. *Liberabit*, 24 (1), 115-130
- García-Viniegras, C. y González, I. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(6), 586-592.
<http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v16n6/mgi10600.pdf>
- Gómez del Campo, M. (2019). *Trabajando con grupos desde el desarrollo humano*. Editorial Porrúa.
- Grondin, J. (2008). *¿Qué es la hermenéutica?*. Herder.
[http://www.fadu.edu.uy/estetica-diseno-i/files/2019/10/GRONDIN Jean 2008. Qué es la hermenéutica-. Barcelona Herder.pdf](http://www.fadu.edu.uy/estetica-diseno-i/files/2019/10/GRONDIN%20Jean%202008.%20Qu%C3%A9%20es%20la%20hermen%C3%A9utica-.%20Barcelona%20Herder.pdf)
- Jourard, S. (1987). *La personalidad saludable*. Trillas.
- Maslow, A. (1972). *El hombre autorrealizado*. Kairós.
- Maslow, A. (2018). *La personalidad creadora*. Kairós.
- Núñez, C. y Celis, I. (2017). La Fenomenología de Husserl y Heidegger. *Cultura de los Cuidados. Revista de Enfermería y Humanidades*, 48.
- Palomero, P. (2009). Desarrollo de la competencia social y emocional del profesorado: aproximación desde la psicología humanista. *REIFOP*, 12 (2), 145-153.
- Riff, C. y Singer, B. (2007). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9 (1), 13-39.
- Zinker, J. (1977). *El proceso creativo en la terapia gestáltica*. Paidós.