

UNIVERSIDAD DEL AZUAY

**FACULTAD DE FILOSOFIA, LETRAS
Y CIENCIAS DE LA EDUCACION**

**ESCUELA DE PSICOLOGIA LABORAL
Y ORGANIZACIONAL**

**“DESARROLLO DE TECNICAS DE
AUTOCONOCIMIENTO A LOS MIEMBROS DEL
BENEMERITO CUERPO DE BOMBEROS DE
GUALACEO PERIODO MAYO – AGOSTO 2006”**

**Trabajo de graduación previo
a la obtención del título de
Psicóloga Laboral y Organizacional**

Autora:

MONICA ANDREA JARAMILLO VERDUGO

Directora:

Psc. Lab. Cristina Crespo

**Cuenca – Ecuador
2006**

DEDICATORIA:

Dedico el presente trabajo a mis padres CARLOS Y MERCEDES quienes confiaron en mí y me han apoyado incondicionalmente a lo largo de mi vida convirtiéndose en ejemplo de sabiduría, constancia y perseverancia.

De igual manera a mi esposo CHRISIAN y mi BEBE por su paciencia y amor, a mis hermanos y sobrinas por su inmenso cariño.

AGRADECIMIENTO:

Dejo constancia de mi imperecedero agradecimiento a la Psicóloga Laboral Cristina Crespo; quien con sus elevados conocimientos y su gran espíritu de colaboración dirigió eficazmente el desarrollo de mi monografía.

De igual manera a la Lcda.. María Inés Borrero por su entrega y guía constante durante el proceso.

Al Benemérito Cuerpo de Bomberos de Gualaceo en la persona del Dr. Leonardo Arias Comandante y Jefe por permitirme realizar el taller con los voluntarios de su Institución.

INDICE

DEDICATORIA.....	i
AGRADECIMIENTOS.....	ii
INDICE.....	iii, iv
RESUMEN.....	v
ABSTRACT.....	vi

INTRODUCCION.....	1
ESQUEMA DE CONTENIDOS.....	2

CAPITULO I

1.- TECNICAS DE AUTOCONOCIMIENTO, Definiciones y Concepto General....	5
2.- CARACTERISTICAS GENERALES DE LOS TALLERES.....	6
2.1.-Resultados de la Prácticas de las Técnicas.....	6
3.- ÁREAS DE TRABAJO DE LAS TECNICAS.....	8
3.1.-Área Cuerpo Mente.....	9
3.2.-Área Emocional.....	10
3.3.-Área Interactiva.....	12
3.4.-Área Humanística.....	13
4.- ETAPAS DE UN PROCESO GRUPAL DURANTE UN TALLER.....	16
4.1.-Inclusión.....	16
4.2.-Control o Confrontación.....	17
4.3.-Afecto.....	18
5.- BENEFICIOS DE LA APLICACIÓN DE LAS TECNICAS.....	19
5.1.-Autoconocimiento.....	19
5.2.-Motivación.....	19
5.3.-Pensamiento Positivo.....	19
5.4.-Confianza en sí mismo.....	19
5.5.-Crecimiento o Desarrollo Personal.....	20
5.6.-Tomar conciencia.....	20
5.7.-Seguridad.....	20
5.8.-Mejora las relaciones Interpersonales.....	21
5.9.-Liderazgo.....	21
5.10.-Ámbito Laboral.....	21
6.-OBJETIVO DE LAS TECNICAS.....	22
6.1.-Desarrollo Personal.....	23
7.-BASE TEORICA QUE SUSTENTA A LAS TECNICAS DE “A”.....	24
7.1.-Técnicas Gestálticas.....	24

CAPITULO II

8.- INTRODUCCION A LA PARTE PRACTICA.....	29
8.1.-Antecedentes.....	29
9.-JUSTIFICACION.....	30
9.1.-Objetivos.....	31
9.2.-Metodología.....	32
10.-ACTIVIDADES PREVIAS A LA APLICACIÓN PRACTICA.....	32
10.1.-Primera Reunión.....	32
10.2.-Segunda Reunión.....	33
10.3.-Primer Plan Piloto.....	33
10.4.-Tercera Reunión.....	34
10.5.-Cuarta Reunión.....	34
10.6.-Quinta Reunión.....	35
10.7.-Segundo Plan Piloto.....	35
11.-TALLER DE TECNICAS DE AUTOCONOCIMIENTO.....	36
12.-VALIDACION.....	42
13.-CONCLUSIONES.....	46
14.-RECOMENDACIONES.....	47
ANEXOS.....	vii
ANEXO 1.....	48
ANEXO 2.....	58
ANEXO 3.....	62
ANEXO 4.....	66
ANEXO 5.....	72
15.-BIBLIOGRAFIA.....	83

RESUMEN

La presente Monografía consiste en la aplicación de un Taller de Técnicas de Autoconocimiento en el Benemérito Cuerpo de Bomberos de Gualaceo; éstas Técnicas no son más que instrumentos de trabajo tales como dinámicas vivenciales, actividades pedagógicas, es decir un conjunto de actividades que permitieron a los brigadistas autoconocerse y aceptarse a sí mismos.

Para lograr éxito en la aplicación de éste, se realizaron dos talleres piloto uno de ellos con las representantes de la belleza de la Mujer Gualaceña y el segundo con un grupo de bomberos voluntarios, éstos talleres , fueron de gran utilidad para corregir errores y tomar en cuenta pequeños detalles que resultan de gran ayuda al momento mismo de la aplicación práctica.

Se incluye también un Manual con un resumen de las técnicas utilizadas.

ABSTRACT

The research paper consist in the application of a workshop about self-knowledge techniques to the members of Gualaceo's Fire Department. These techniques that include a set of activities such as real-life dynamics and pedagogical activities were the work instruments that allowed the members of the brigade to know and accept themselves.

In order to be successful in the application of this workshop, two pilot workshops were held, one of them with beauty representatives of Gualaceo's women, and the second one with a group of voluntary firemen. These workshops were very useful to correct mistakes and to take into account small details that became really helpful at the moment of practical application.

A manual with a summary of the techniques that were used is included.

INTRODUCCION

Hoy en día hablar de conocerse así mismo es igual o más importante que el solo hecho de preocuparnos por aspectos secundarios en la vida de los seres humanos tales como estar en un buen puesto, tener status entre otros, más aún, en aquellos que se encuentran al servicio y protección de muchas vidas que día tras día corren varios tipos de peligro.

Hay que tomar en cuenta que cada ser humano es único e irrepetible, por lo que su personalidad, sus reacciones, su forma de enfrentar problemas, o el aceptar sus errores y virtudes, no pueden ser iguales o solucionados con las mismas alternativas.

Es ahora cuando se empieza a dar verdadera importancia a la persona como un ser integral: cuerpo, mente, sentimientos, emociones y espíritu, cada uno de éstos aspectos influyen en el normal desarrollo de las personas en sus actividades diarias, por lo que podría decirse que hasta ahora hemos venido cometiendo un error en las empresas e instituciones, viendo a los empleados y colaboradores, como simples ayudantes o máquinas de trabajo, mas no, como una parte esencial dentro de cada organización.

Como un camino para facilitar el cambio en los aspectos antes citados, me he planteado como objetivos específicos el realizar una entrevista personal a cada uno de los voluntarios, para recopilar valiosa información acerca de los conocimientos que posean sobre este tipo de talleres, lo cual me permitirá diseñar el taller y aplicarlo para obtener mejores resultados.

Una vez cumplida las dos primeras partes, me será factible realizar un Manual Informativo que contenga conceptos e información básica del tema para que pueda reforzarse lo trabajado en la Institución.

Para lograr validar el proceso que se lleve a cabo, contaré con un informe por parte de María Inés Borrero experta en el tema, por otro lado, la validación será realizada tanto por el Comandante y Jefe del Benemérito Cuerpo de Bomberos como de uno de los participantes. Sinay,1995 – Suárez,2003

El presente trabajo de grado esta dividido en dos capítulos los mismos que se encuentran distribuidos de la siguiente manera:

ESQUEMA DE CONTENIDOS

CAPITULO I

- 1.- TÉCNICAS DE AUTOCONOCIMIENTO
- 2.-CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LOS TALLERES DE AUTOCONOCIMIENTO.
- 3.-ÁREAS SOBRE LAS CUALES SE TRABAJA EN UN TALLER Y LAS TÉCNICAS UTILIZADAS.
- 4.-ETAPAS DE UN PROCESO GRUPAL DURANTE EL TALLER
- 5.-BENEFICIOS DE LA APLICACIÓN DE LAS TÉCNICAS DE AUTOCONOCIMIENTO
- 6.-OBJETIVO PRINCIPAL DE LAS TECNICAS DE AUTOCONOCIENTO
- 7.-BASE TEÓRICA QUE SUSTENTA A LAS TECNICAS DE AUTOCONOCIMIENTO

CAPITULO II

- 8.-INTRODUCCION A LA PARTE PRACTICA
- 9.-JUSTIFICACIÓN
- 10.-ACTIVIDADES PREVIAS A LA APLICACIÓN DEL TALLER
- 11.-APLICACIÓN DEL TALLER EN EL BENEMÉRITO CUERPO DE BOMBEROS DE GUALACEO.
- 12.-CONCLUSIONES
- 13.RECOMENDACIONES
- 14.-VALIDACION
- 15.-ANEXOS

CAPITULO I

1.- TÉCNICAS DE AUTOCONOCIMIENTO

Para una mayor comprensión del tema, es importante revisar algunos conceptos a partir de las cuales plantearé una definición general que permita una mejor comprensión del tema.

1.1. Definiciones

- Técnicas.- Conjunto de Procedimientos que se sirve una ciencia o un arte.
- Auto.- Significa propio, por uno mismo.
- Conocimiento.- Acción y efecto de conocer. Entendimiento, inteligencia, razón natural. Sentido, dominio de las facultades en el hombre.
- Autoconocimiento.- Es conocerse a sí mismo, saber cuales son todas nuestras cualidades aceptando las buenas y cambiando las que nosotros consideremos que están mal.

(Océano, 1995 – www.mantra.com)

- Según Moreau al hablar de técnicas nos referimos a diferentes dinámicas vivenciales, actividades lúdicas y pedagógicas en las que se mueve a los participantes a comunicar rápidamente sus sentimientos de manera más rápida y efectiva que en la vida cotidiana

1.2.-Concepto General

El siguiente concepto está conformado por el análisis de los anteriormente citados

“Técnicas de Autoconocimiento son instrumentos de trabajo, conjunto de procedimientos, medios, ejercicios y actividades que permite a la persona que las práctica, conocerse y aceptarse por si mismo, descubrir sus cualidades y errores para mejorar su calidad de vida.”

2.-CARACTERISTICAS GENERALES DE LOS TALLERES DE AUTOCONOCIMIENTO

Para realizar un taller de Técnicas de Autoconocimiento hay que tomar en cuenta que:

- Cada aplicación o práctica de las diferentes actividades, debe ser personal, pues cada ser humano es único e irrepetible, cada uno resuelve problemas o festeja éxitos de maneras distintas.

¿Cómo podría una persona permitirse sentir o experimentar estados anímicos, sensaciones o emociones de otro? Es imposible, pues el ser humano es único y como tal, sólo él esta en capacidad de experimentar los cambios que se den en su interior.

Es posible sí, con ésta práctica, entender mejor a quienes lo rodean, pero no vivenciar por ellos las diferentes sensaciones o percepciones de su entorno. Cada experiencia humana es singular e intransferible, cada existencia es original, cada persona es responsable de su proyecto existencial, eso le da sentido a su vida.

- Se centra en el presente, en el Aquí y Ahora, en la que se establece una relación libre, en donde no puede intervenir ni el facilitador o terapeuta, ni sus compañeros, cada uno vive sus propias emociones y sentimientos.

- Es significativo además, la importancia que la persona de a sí mismo, a su mejora interna, sin dejar consumir su tiempo y dedicación a problemas que desde el punto de vista del facilitador o de quien las vivencie, resultan secundarios, como por ejemplo el desgastarse preocupando si mis ingresos de éste mes bajaron, pues si no estoy bien conmigo mismo, ¿cómo puedo darle valor e importancia a aquellos aspectos de mi vida?

Es posible que una persona al ocuparse más de aspectos secundarios tienda a equivocarse la mayor parte de su tiempo, por creer estar haciendo lo correcto, sin darse cuenta de que algo en su interior no permite ver o percibir las cosas como son, no permite comprender el interior de las personas que están a su alrededor.(www.psicopedagogia.com,)

- Importante también es el tomar conciencia de la importancia primero del cambio de uno mismo para provocar cambios positivos en los demás, dar un espacio para uno mismo, pues el tiempo que se dedique a la aplicación de éstas técnicas es en beneficio de quien las experimente, para enriquecer su espíritu y su mente, para fortalecer sus cualidades, a diario damos y nos damos tiempo para todo, sin embargo para algo tan importante que es conocerse, aceptarse y quererse uno mismo no lo hacemos. (Suarez,2003)

- Las Técnicas no proponen un cambio en la esencia misma de la persona, peor aún, señala regla o normas a seguir, más bien, logran un fluir natural con el entorno, descubren aquellas cualidades que se mantienen sin ser explotadas en su totalidad y que pueden ser una puerta abierta hacia el desarrollo personal. (Moreau,1999)

- Su aplicación está encaminada a las diferentes etapas de la vida del ser humano, es decir, no importa la edad de quien las vivencie, por ejemplo: los niños que adquieran conocimientos de las técnicas y las practiquen, estarían asegurando un mejor estilo de vida que aquellos que no, en el caso de los adolescentes resulta más recomendable aún, ya que la etapa de la adolescencia, siempre tiende a confundir, a no saber con exactitud lo que se quiere, a priorizar sin una base lógica y no lograr establecer bien la personalidad, lo que hace tropezar más de lo debido.

En las personas adultas es igual de importante ya que en esta vida nunca se deja de aprender, nunca es tarde para establecer cambios que ayuden a conocer cómo satisfacer sus necesidades y mejorar así su calidad de vida. (Borrero,2006)

2.1.-Resultados de la práctica de las Técnicas de Autoconocimiento

A través de éstas técnicas se logra una madurez personal que nos permita desarrollar mejor nuestro diario vivir tanto en el ámbito laboral como profesional y familiar, tomando en cuenta los aspectos que mayormente influyen en la personalidad de los seres humanos. Así, resumiendo de autores como Borrero, Wilchez y Moreau podemos citar como resultado los siguientes:

1. Permite al ser humano vivir un proceso reflexivo mediante el cual, la persona que se somete a éstas prácticas esta en capacidad de adquirir una noción clara

de su yo interno y lo que a él compete, es decir, sus cualidades, características, errores, habilidades, etc.

2. Aunque para muchos puede resultar angustiante el encontrarse con uno mismo, resulta sumamente gratificante someterse a una práctica que descubra características positivas o negativas que una vez que son conocidas, pueden ser encaminadas para mejorar el estilo de vida de quien las practique.
3. Pueden provocar un sentimiento de angustia al inicio por no conocer de su práctica, por ser algo nuevo a lo cual tengo que exponerme, pues todo lo que resulte nuevo causa temor, incertidumbre, angustia, expectativa en los seres humanos, así como puede causar alegría, tranquilidad y satisfacción en otros.
4. Durante la vivencia misma, la persona puede ir estableciendo diferencias significativas y considerando a su experiencia algo agradable, satisfactoria y siempre relajante, ya que le permitirá abrirse sin temor de ser juzgado o criticado por su forma de expresar sus sentimientos o pensamientos, ayudándolo a romper con aquellas barreras que son impuestas por nuestra sociedad al preocuparnos del que dirán
5. Así mismo pueden convertirse en un hábito en las personas, pues las actividades experimentadas demuestran a los participantes lo efectivo que resulta su constante práctica viendo reflejada en su diario vivir.

3.- ÁREAS SOBRE LAS CUALES SE TRABAJA EN UN TALLER Y LAS TÉCNICAS UTILIZADAS

Existen diferentes áreas sobre las cuales las Técnicas de Autoconocimiento ayudan a desarrollar una mejora en la calidad de vida de los seres humanos, de las cuales

únicamente tomaré en cuenta para el trabajo práctico, aquellas en las que no se produzca la apertura de procesos emocionales, pues se requiere de elementos más profesionales para su cierre y tratamiento.

A pesar de ello, no puedo dejar de expresar su importancia y los logros que se pueden conseguir con la vivencia de éstas técnicas, que al ser más intensas, llegan hasta los más íntimos y profundos sentimientos y recuerdos que pueden estar perturbando a personas que han experimentado situaciones difíciles como traumas provocados en la niñez, carencia de afecto, indecisiones, pérdida de seres queridos entre otras.

Según los textos de Borrero y Suárez, en los momentos de Confrontación, es factible localizar, analizar y superar aquellos problemas que están afectando su desarrollo personal y al ser actividades en las que se pone frente a frente al individuo consigo mismo o con quienes influyeron en su cambio, resulta un desfogue de sentimientos de ira, rencor, resentimiento, cólera, ansiedad los mismos que son expresados por medio de llanto, rabia, incluso dolores físicos. Estas situaciones requieren de un intenso trabajo profesional en la rama, para guiar la situación y fortalecer aquellas sensaciones transformándolas en energía positiva para lograr superarlas y mejorar su personalidad y por ende su forma de vida.

El trabajo de aplicación se realiza en base de talleres y pueden ser ejecutados en seis diferentes áreas:

- Área Cuerpo – Mente
- Área Emocional
- Área Interactiva
- Área Humanista
- Área Transpersonal
- Área Comunitaria

En un taller, pueden trabajarse sobre las seis áreas, más el presente proyecto toma en cuenta únicamente las siguientes:

3.1.-Área Cuerpo Mente.- Según Suárez, ésta área se fundamenta en el carácter integrado del organismo, pretende romper el criterio tradicional de división de lo somático y psíquico. Dentro del área tenemos las siguientes técnicas:

- 3.1.1.- SENSORIAL CONCIENCIA - se basa en la experiencia, no se trata de una enseñanza si no mas bien de una vivencia en la que se propone hacer una conexión entre aquello que pensamos con lo que hacemos, pues la claridad de percepción es el fundamento de toda comprensión y comportamiento. Algunas de las actividades de ésta técnica son:
 - *Conectarse con el mundo exterior.-* implica conectarse con los objetos que rodean a la persona en la sala en donde se esta realizando el taller, ¿Qué le gusta? ¿Qué le disgusta? ¿Qué observa en los compañeros con los que se encuentra mientras camina alrededor de la sala? Y con la ayuda del facilitador, empieza a tomar conciencia del por qué de su agrado Y desagrado a ciertas cosas.(Borrero,2006)
 - *Conectarse con su nombre.-* así mismo, mientras caminan en la sala, el facilitador da la orden de conexión con sus propios nombres, si les agrada o no como se llaman, ¿Qué les dice su nombre? ¿Qué significa su nombre? ¿Qué recuerdos le trae? ¿Qué imagen llega a su mente el momento de pensar en su nombre?
 - *Mi nombre.-* permite a la persona dar a conocer a sus compañeros cuál es su nombre, pero cómo le gusta que lo llamen, ya sea por un apodo o su nombre completo. Los participantes corean utilizando el mismo tono de voz e igual énfasis como lo dio a conocer quien inicia la experiencia. (Borrero.2006, Wilchez,2006)

Estas actividades permiten concienciar al participante de los pequeños detalles que pueden estar afectando a su personalidad, por ejemplo, existen personas a las que su nombre no les agrada y logran descubrir mediante esta actividad que lo llevan porque alguien de su familia se llamó así, porque su padre o madre querían ver reflejado en él o ella las mismas características suyas etc.

- **FOCUSING CORPORAL-** esta técnica permite conectarse con el propio cuerpo, luego de tomarse unos minutos para relajarse mientras camina, recibe la orden de quedarse de pie en el lugar en donde se encuentre, e inicia el contacto con cada parte de su cuerpo, cómo se encuentran sus pies, las plantas de los pies, los dedos de los pies, su tobillo derecho, el izquierdo, su pierna derecha, su pierna izquierda, y así, conectándose con todo su cuerpo, tomando conciencia de lo que lo conforma, lo que permite hacer cada brazo, cada mano, etc.
- **CONTACTO RESPIRATORIO.-** esta técnica a más de ser de toma de conciencia con su interior resulta sumamente relajante, los participantes caminan por la sala y poco a poco van conectándose con su respiración, ¿es agitada o lenta? ¿En dónde la sientes en el estómago, en el pecho? ¿Como ingresa a tu interior? Conseguimos que la hagan más profunda, más pausada, sienten como se llenan los pulmones, como ésta permite la normal circulación de la sangre por las venas. (Suarez,2002- Suarez,2003-Borrero,2006)

3.2.-Área Emocional.- Dentro de ésta se encuentra la parte afectiva de las personas, busca potencializar el amor de cada ser humano, para que pueda ser transmitido y receptado equilibradamente, transformándose en la energía que mueve a los seres a existir emocionalmente.

Además del amor, puede también presentarse como tensión, preocupación, diferentes emociones que deben ser expuestas de forma natural y espontánea como por ejemplo el respirar, pues no existe orden para hacerlo ni regla a seguir para lograr que el aire ingrese a nuestro organismo.

Hay que tomar en cuenta que el reprimir nuestros sentimientos (los mismos que son perdurables, por ejemplo el amor de una madre a su hijo) sensaciones y emociones (éstas son experimentadas de forma momentánea, de acuerdo a la experiencia del momento) afecta no sólo a nuestra mente si no a nuestro cuerpo también, pues nuestras emociones son respuestas corporales a las diferentes situaciones que vivimos, negarlas sería auto-engañarnos.

Evitar que afloren las emociones de manera natural daña a quienes lo rodean y a sí mismo, si las evita, provoca dolores musculares por la tensión que le produce el tomar una decisión, se angustia, llora, grita y eso afecta a su Yo interior repercutiendo en las relaciones interpersonales, al no estar bien consigo mismo.

No hay nada mejor que la libertad, dejar que mi cuerpo exprese mis sentimientos y sensaciones de manera libre y natural, evitando recargar a mi cuerpo de estrés o tensión muscular por la represión de ciertos momentos. (Suárez,2003,Moreau,1999)

Para Borrero, Willchez y Aranda ésta área es la más agradable para trabajar, más aún si logramos reconocer y expresar lo que siento y pienso.

No deja de ser a su vez la más difícil porque implica la liberación de temores, ira, incertidumbre, temor al cambio de nuestra identidad, romper con los paradigmas con los que hemos crecido. La dinámica o técnica más importante dentro de ésta área es:

- 3.2.1.-MASAJE ARTICULATORIO.- esta actividad busca entregar lo mejor de cada uno a su compañero a través de un masaje que al estar acostado el participante, siente en cada brazo, cada pierna, cada mano, cada pie y su cabeza al mismo tiempo una sensación de relajación, de cariño transmitido por quienes lo realizan.

Este masaje es lento, progresivo, centímetro a centímetro, sensitivo, primero superficial y luego profundo.

Desde el punto de vista del contacto, se centra la atención en la capacidad de dar, de recibir, de disfrutar un placer que sentirá en cada parte de su cuerpo por parte de cada compañero del grupo.(Borrero,2006)

3.3.-Área Interactiva.- El área interactiva hace referencia a los grupos de encuentro y dentro de ello a la creatividad del ser humano. Donde la prioridad radica en las relaciones personales del individuo con los demás, es ahí donde viene el sentido de integración de cada persona, dentro de ésta área tenemos:

- 3.3.1.-GRUPOS DE ENCUENTRO ABIERTO.- Carl Rogers fue quien impulsó esta actividad, considerándola como la invención social más

significativa de su época. Es un método de relación entre los hombres basado en la apertura y honestidad, el darse cuenta de sí mismo, responsabilidad de sí, darse cuenta de su cuerpo, poner atención a las sensaciones y un énfasis en el aquí y ahora.

Es una forma de terapia grupal en la que pueden reunirse de 8 a 15 personas en una habitación alfombrada sin muebles o puede utilizarse colchonetas para cada participante. No manejan una agenda formal, el grupo se centra en descubrir y expresar sus sentimientos en el aquí y ahora, ayudando para esto el facilitador.

Así mismo en éstos grupos, las expresiones momentáneas junto a los movimientos corporales similares son un llamado de atención para quien maneja el grupo e incluso para sus compañeros, pues éstos nos pueden dar pauta de que el participante tienda a reproducir las relaciones que tiene fuera, pues deja fluir naturalmente en una conversación un sentimiento reprimido, o por ejemplo en una representación de su familia adoptando el rol de Padre, claramente nos permitiría conocer lo que ésta viviendo, lo que le molesta, lo que impide una mejor relación de acercamiento a quienes lo rodean.(Suárez,2003)

No se trata de que el facilitador interprete lo que el participante quiera decir o expresar, más bien es quien ayuda con preguntas que permitan que tome conciencia de sí mismo y faciliten expresar lo que tiene reprimido dentro de sí.

Además los grupos de Encuentro permiten cubrir las necesidades interpersonales que son satisfechas únicamente con la interrelación con los demás; el no cubrir ésta necesidad, provoca ansiedad al igual que las necesidades fisiológicas no satisfechas. Estas necesidades pueden ser satisfechas en un taller desde tres diferentes fases:

1. *Inclusión*
2. *Control o Confrontación y*
3. *Afecto.*

(Suárez,2002-2003))

3.4.-Área Humanística.- dentro de las técnicas que se utilizan en esta área tenemos:

- 3.4.1.-TERAPIA GESTALTICA.- considera al organismo y ambiente como un todo inseparable, en el que explica la importancia de que el organismo afronte completamente una situación para que sea mejor su calidad de vida. Suárez considera que esta terapia busca que el participante se concentre en el Aquí y Ahora, en sus sentimientos y sobre todo en sus sensaciones físicas, oponiéndose a vivir del pasado.

Algunas técnicas utilizadas para trabajar en esta área son:

- *Sentados en parejas.-* esta técnica permite romper con las ideas tradicionales de interpretar o juzgar, ya que dentro del grupo, los participantes se encuentran sentados frente a frente, con las rodillas pegadas y concentrado únicamente en los ojos de su pareja, sin decirle nada, durante cinco minutos, solo puede observar a los ojos del otro. Su concentración está en su compañero, sin importar lo que suceda a su alrededor, toda la sala está en silencio.

Para muchos resulta difícil y contradictorio a sus equivocadas costumbres de interpretar, pero una vez finalizada la actividad y con la ayuda de la retroalimentación, termina siendo una de las experiencias más significativas y de cambio positivo en los participantes.

- *Liderazgo.-* esta técnica permite descubrir a cada persona si es un líder que puede tomar sus propias decisiones o le resulta más efectivo el ser guiado por alguien más que le permita sentirse seguro de que las cosas que hace están bien.

Se la realiza en parejas que al ritmo de música muy alegre y movida, debe llevar a su compañero de los hombros al ritmo que guste la persona que guía, luego se intercambian, permitiendo descubrir con la retroalimentación, si le fue fácil guiar o ser guiado, si le permitieron llevar a su manera, o si se oponía e imponía su estilo, y con ello se va reforzando sus habilidades.(Aranda,2006)

- *Confianza vs Desconfianza.*- Al igual que el anterior, permite a la persona que vivencia la misma, descubrir en qué grado puede confiar en las personas que lo rodean, pues en tríos, se deja balancear el peso del cuerpo de frente y espaldas para que sea sostenido por sus dos compañeros.

Ayuda a reconocer en quienes sostienen el peso si se sienten capaces de hacerlo, o si temen dejar hacer a sus compañeros lo que puede ser expresado en el momento de la retroalimentación como sentimientos de temor relacionándolos con sus experiencias diarias, y a su vez, de quien se deja balancear, si puede o no confiar en los demás.(Wilchez,2006)

- *Seguridad en sí mismo.*- Esta técnica, ayuda a cubrir la necesidad de Inclusión al formar grupos de aproximadamente seis personas en el cual, uno de los participantes queda fuera del grupo y busca de la manera más original ingresar al centro del grupo, los demás participantes por su parte, deben crear la estrategia más efectiva para evitar que ingresen al centro. En el caso de las dos partes, no está permitido utilizar agresión alguna.

- *Círculo de miradas.*- Esta actividad es ideal para realizar el cierre de un taller o grupo de trabajo, ya que luego de realizar todas las técnicas antes señaladas, ya los participantes observarán desde otro ángulo a sus compañeros.

Consta en tomarse de las manos todos los participantes formando una sola línea, luego sin soltarse de uno por uno, el que esta a la cabeza, va pasando por aproximadamente 30 a 60 segundos fijando su mirada con su segundo compañero, luego con el tercero, el cuarto etc, mientras en segundo hace lo mismo. Sin decir nada, tan solo observa a los ojos de cada compañero de grupo.(Borrero,2006)

- 3.4.2.-PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA.- Sus principales creadores son John Grinder y Richard Bandler quienes la consideran como la manera de ordenar los componentes de nuestro pensamiento y organizar nuestra experiencia de tal forma que, a través de los procesos neurológicos logremos producir los comportamientos adecuados según los objetivos que nos planteamos alcanzar. (Suarez,2002,2003)
 - *Mis canales de Comunicación.-* Esta dinámica consiste en grupos de cuatro personas las cuales asumen un rol diferente que debe ser intercambiable es decir, cada persona deberá dentro de las mismas circunstancias realizar los cuatro roles diferentes que son:
 - ✓ *Acusador:* tiende a liberarse de toda responsabilidad y depositar en los demás la responsabilidad de las cosas.
 - ✓ *Mediador:* No le gusta perder el tiempo discutiendo ni buscando culpables, tiende a ser quien tranquilice a las partes y hacerles entender razones contrarias.
 - ✓ *Distractor:* Aquel que no toma las cosas en serio, siempre está evadiendo temas de importancia, durante la discusión habla de otras cosas o hace mofa de lo que sucede.
 - ✓ *Calculador:* Es aquel que todo lo tiene planificado y estructurado, se ve y siente frustrado cuando las cosas no salen como él las había ideado. (Borrero,2006)

La cobertura de trabajo de las Técnicas de Autoconocimiento es sumamente amplia, pues engloba todos los aspectos de la vida diaria, ahora bien, se deben tomar en cuenta ciertos aspectos a la hora de aplicar las diferentes técnicas en las áreas específicas para encaminar el mismo hacia las necesidades que presente el grupo humano con el cual se va a trabajar así como el cumplimiento de los objetivos deseados:

- ✓ Definir los objetivos
- ✓ Tomar en cuenta las características del grupo al cual se va a aplicar (edad, intereses, expectativas, compromiso etc.)
- ✓ Tiempo y espacio necesario para la realización de las actividades.
- ✓ Experiencia del capacitador.
- ✓ El tamaño del grupo, entre otros.

(Suarez,2002,2003)

Es importante destacar que en todo taller, se trabaja sobre tres etapas o necesidades de un proceso grupal, éstas son: Inclusión, Control o Confrontación y Afecto.

4.- ETAPAS DE UN PROCESO GRUPAL DURANTE EL TALLER

4.1.-Inclusión

Hablar de inclusión es referirse a la inserción o inclusión de una persona a un grupo humano, en busca de atención y aceptación por parte de los demás, considerando que somos seres únicos e irrepetibles, no podemos pensar que siempre vamos a agradar o ser aceptados por todos de igual manera, pues existen características de mí que puedan agradar a cierto grupo de personas pero disgustar a otras, sin embargo ese descontento o rechazo ya es una muestra de preocupación por ese ser humano dentro del grupo.(Suarez,2003)

Trabajar con inclusión permite además desarrollar mejores formas y estrategias de incluirse dentro de diferentes grupos humanos ya sea en el trabajo, colegio, familia entre otros, siempre y cuando sea eso lo que realmente desea la persona, pues de nada serviría la predisposición del grupo si no existe interés de por medio.

Ayuda además a reconocer a aquellas personas que dentro de un grupo poseen características de introversión que pueden estar siendo un limitante dentro de su lugar de trabajo, por temor a incluirse o interrelacionarse con los demás considerando que sus opiniones y comentarios no son de real importancia para quienes lo rodean.

Es importante focalizar ésta necesidad desde dos dimensiones extremas las mismas que permiten entender mejor a la persona y trabajar directamente sobre sus potencialidades o deficiencias en lo que refiere a la interacción humana:

1- *Desde ser quien origine la interacción con todo el mundo, a no serlo con nadie, o*
2- *Desde provocar en otra persona que origine una interacción consigo mismo, hasta no provocar en nadie que interactúen con él.* (Suárez, 20002,2003)

4.2.-Control o confrontación.- Esta etapa se caracteriza por la necesidad de ser reconocido por el otro como competente y responsable, puede considerarse desde dos extremos: controlar totalmente el comportamiento de otra persona, a no lograr controlar a nadie.

Uno de los comportamientos que se pueden evidenciar en ésta zona es la dominancia sobre el otro.

Es posible a través de las diferentes actividades descubrir la capacidad de liderazgo de las personas, o por el contrario, aquellas personas que siempre necesitan de otro para que los guíe y encamine a realizar las actividades.

Por ejemplo en el caso específico de una persona que al poseer características de liderazgo se encuentre realizando tareas bajo estrictas órdenes de un superior y que sólo se limiten a escuchar órdenes es probable que no rinda al 100% mas por el contrario, si a esa persona se la ubicará en el puesto de supervisor, jefe de planta o dirigente, lo más probable es que su rendimiento sea más efectivo y sus resultados para la empresa de mayor eficacia.(Suarez,2003)

4.3.-Afecto.- Necesidad de amar y de ser amado, que comparando sus extremos, puede incluirse desde: ser quien inicie una relación afectiva con los demás hasta no interesarse en crear ningún tipo de relación.

En muchos casos, las personas se ven limitadas a expresar sus sentimientos por temor al la crítica, o al que dirán, cuando en su interior, puede encontrarse una serie de cualidades que al ser extraídas y explotadas mejorarían las relaciones no sólo en el aspecto sentimental, de pareja, si no de sentirse querido por sus compañeros de trabajo, por sus superiores, por sus hijos o padres.

Como se mencionó anteriormente, al aprender a expresar nuestros sentimientos, muchas cosas cambian a nuestro alrededor, se evita la angustia, el resentimiento, el rencor, pues la persona se vuelve franca y oportuna, puede transmitir lo que le agrada o no, lo que está de acuerdo o en desacuerdo, pero no lo hará de forma negativa u ofensiva, si no con el único afán de expresar lo que piensa o siente y darse a los demás en una relación de calidad. (Sinay,1995,García, 88)

Es importante además vivir el presente, no permitir que las cosas del pasado me afecten o no me permitan mi libre fluir por el mundo, así en una cita del autor A. Moreau nos dice:

“Al no meterme de lleno en la situación actual, corro el riesgo de evadirme al pasado o al futuro; pero si vivo intensamente en el presente, no hay duda de que guardaré recuerdos. En cambio, si, pendiente del ayer o del mañana, no le presto atención al presente, mi hoy estará vacío y pronto no me quedará de él más que quejas.” (pag.No. 19)

5.-BENEFICIOS DE LA APLICACIÓN DE LAS TÉCNICAS DE AUTOCONOCIMIENTO.

Los beneficios que brinda la capacitación en estas técnicas son múltiples, entre ellos podemos citar:

- ❖ **5.1.- Autoconocimiento.-** la vivencia de las técnicas permite conocerse a sí mismo, aceptarse y quererse, influyendo así en el cambio positivo de las personas al reconocer sus cualidades y evitando los errores que llega reconocer en él.

- ❖ **5.2.-Motivación** – la aplicación de los diferentes procesos en los participantes consigue animarles, generar interés de conocer más, se sienten motivados, y lo que es mejor aún, permite desarrollar un factor de auto motivación, pues la eficacia de los refuerzos positivos o estímulos que experimenta en los talleres,

permitirán un aprendizaje natural que incite a su constante aplicación para mejorar su rendimiento profesional, sus relaciones interpersonales, descubrir sus actitudes más óptimas que le guíen a obtener mejores resultados en su vida diaria.(Aranda,2006)

- ❖ **5.3.-Pensamiento Positivo.-** Es indispensable pensar positivo para lograr crecimiento en la vida, buscar siempre el lado bueno de las cosas, pensar que todo lo que sucede tiene un por qué y un para qué. A través de técnicas como por ejemplo la de “Seguridad en mí mismo” ya que durante el proceso de ésta dinámica la persona debe estar preparada positivamente para lograrlo, pensar en que sí puede, no adelantarse con pensamientos obstaculizadores como: No voy a poder, mi compañero (a) es muy pesado, y ¿si lo dejo caer? Se requiere entonces de trabajar a la mente, su pensamiento y predisposición de manera afirmativa.
- ❖ **5.4.-Confianza en sí mismo.-** quien logra creer en sí mismo no tiene límites en su desarrollo, puede avanzar y crecer cuanto desee, pues uno mismo es quien se impone limitaciones en la vida, obstáculos que no permiten avanzar ni mejorar. Por citar como un simple ejemplo tenemos el temor a equivocarse, por ello la persona evita emitir sugerencias o nuevas estrategias en su lugar de trabajo por creer que puede fracasar o ser criticado o no escuchado. Además de confiar en uno mismo, permite confiar en los demás.
- ❖ **5.5.-Crecimiento o Desarrollo Personal.-** Al tomar conciencia de su Yo interior, puede la persona decirse a sí misma que nada es imposible si vivimos de manera optimista, si confiamos en nosotros mismos, en nuestras capacidades y arriesgamos a dar un paso para conocer lo nuevo. Todo paso que logre darse es para avanzar, para crecer, para conseguir madurez emocional, para desarrollarse personalmente y llegar al éxito.(Mancheno,2006)
- ❖ **5.6.-Tomar conciencia.-** Es importante reconocer de manera personal ¿qué es lo que quiero? ¿qué busco? ¿a dónde quiero llegar? Ya que si se tiene por lo menos una idea de lo que se quiere en la vida, será más factible conseguirlo, antes que luchar y avanzar sin rumbo fijo. Ayudando así a tomar mejor las decisiones, teniendo una base lógica de lo que se quiere y lo que busca.

Así un maestro Yoga llamado Paramajanza Yogananda dice: “querer es poder” todo lo que se propone es factible conseguirlo con el poder de la mente, el deseo fuerte y permanente de querer ese algo que me propongo, es entonces, una forma de aceptar, que mi éxito está en mis manos, si no lucho, no lo consigo, si no fijo mis intereses y encuentro las mejores estrategias para conseguirlo, no lo lograré, es así como constantemente el individuo puede auto influirse para conseguir cumplir sus objetivos.(Varas,2002)

- ❖ **5.7.-Seguridad.-** El Autoconocimiento refuerza la seguridad de las personas a la hora de tomar decisiones y les permite resolver conflictos sin esperar a un superior para resolver lo que pudiera presentarse. Con cada técnica el participante va adquiriendo seguridad en sí mismo, al lograr soportar el peso de un compañero, al lograr ingresar a un grupo, etc., ya que los logros en éste tipo de práctica crean sentimientos de éxito y por tanto seguridad personal de ser capaz de realizar cualquier actividad que le impongan siempre y cuando se de la oportunidad de creer en que puede lograrlo. (Borrero,2006)

- ❖ **5.8.-Mejora las relaciones interpersonales.-** al conseguir la persona conocerse y aceptarse así mismo, le resulta más factible aceptar y comprender a los demás, mejorando la calidad de la relación personal ya sea en el campo laboral, familiar etc.

- ❖ **5.9.-Liderazgo.-** permite descubrir a potenciales líderes que pueden ser un punto completamente a favor de las empresas, ubicando de mejor manera los cargos, o delegando a la persona acertada funciones que pueden volcarse de suma importancia en el desarrollo de la empresa o institución a la cual pertenece. (www.foreverweb.com, - Wilches, 2006 – Borrero,2006)

- ❖ **5.10.-Beneficia directamente en el ámbito laboral.-** Tomando en cuenta los beneficios que se mencionan, es clara la importancia e influencia en el ámbito laboral, pues, al trabajar con el ser humano desde su interior, su crecimiento personal, su desarrollo personal, intervendrá así mismo en su desarrollo profesional, ya que mejorando su calidad de vida, mejorará también su eficiencia en el desarrollo de las actividades, pues se descubren a través de éstos

procesos posibles deficiencias que pueden estar siendo un obstáculo para mejorar su rendimiento laboral.

- No se limita.- No existe un limitante en el ámbito laboral, es decir, no existe profesión alguna, en la que el desarrollo y práctica de éste proceso, no influya de manera positiva en la calidad de sus labores.
- Tampoco existe rango sobre el cual, la práctica de las técnicas no beneficie, ya sean Jefes o subordinados, la vivencia y los posibles cambios son experimentados de forma personal e independiente. (Borrero,2006)

Queda definido, que las técnicas de Autoconocimiento, no tienen limitantes en su aplicación, pues se basan en el aquí y ahora, es decir que se ocupa del momento mismo que esta viviendo una persona, así por ejemplo en el caso de un individuo que ingrese a un nuevo trabajo, le ayuda a evitar que el sistema preestablecido que tiene de su anterior empleo influya en su posible éxito, más bien, ayuda a la persona a mantener mente abierta a las experiencias nuevas y mejores, buscando entregarse de la mejor manera a sus tareas, optimizando sus recursos profesionales y personales para que quienes laboren a su alrededor, puedan ser contagiados por la motivación que esta persona pueda transmitirles.

- Comunicación Organizacional.- Beneficia además la comunicación y la conducta laboral, ya que se logra un fluir libre de lo que se siente y piensa y puede ser transmitido no con el afán de menospreciar el trabajo de nadie, pero si para ayudar a mejorar pequeños detalles que se puedan evidenciar.(Castillo, 2006)

6.-OBJETIVO DE LAS TECNICAS DE AUTOCONOCIMIENTO

Conociendo ya lo que son las Técnicas de Autoconocimiento, cuáles son sus beneficios, su utilidad, la relación con lo laboral etc., es claro visualizar el objetivo principal de la Aplicación de éstos procesos; llegar a obtener un verdadero Desarrollo Personal, que permita a la persona crear un mejor estilo de vida y enfrentarse de manera más adecuada a las diferentes situaciones cotidianas.

Es así como analizaremos lo que respecta al Desarrollo Personal y su importancia en este proceso.

6.1.-Desarrollo Personal

Muchos, si no todos, decimos buscar nuestro propio desarrollo personal, pero a la hora de tomar precisiones, resulta difícil llegar a un consenso en relación a su definición, pues diferentes autores analizan y le dan su importancia desde su punto de vista, el mismo que lo expresan en el libro “Psicoterapia Integrativa y Desarrollo Personal” de Opazo Castro, entre estos autores tenemos a:

- Sigmund Freud el Desarrollo Personal se relaciona con una ampliación de los campos de conciencia, reduciendo los conflictos que generan ansiedad y relacionándose armónicamente con las instancias psíquicas.
- Por su parte Maslow manifiesta que cada persona se esfuerza por alcanzar la salud, crecer o realizar su potencialidad humana, cubriendo todas sus necesidades siguiendo un orden jerárquico; llegar a cubrir las mismas, nos lleva a un desarrollo personal. (recordamos aquí la pirámide en donde Maslow jerarquiza las necesidades fisiológicas y de seguridad, sociales y de amor, de autoestima y autorrealización.)
- Para Rogers en cambio existe una tendencia del ser humano hacia el crecimiento y la autorrealización, la misma que implica desarrollar al máximo todas las capacidades que sirven para conservar o potenciar el organismo, ser la persona que uno realmente es.
- Philip Lersch considera que la persona adulta busca el desarrollo pleno de sus potencialidades. Desde su óptica, el hombre nunca puede ser completamente hombre cuando vive en la soledad de su Yo. Por ello la importancia del amor desde todos sus sentidos (existir para otro, amor por uno mismo etc.)

Así, un sin número de definiciones que a pesar de ser tomadas desde diferentes puntos de vista, se encuentran dentro de un mismo contexto, el desarrollo personal implica

aprender a reconocer y satisfacer mis necesidades, desarrollar de mejor manera mis habilidades o potenciales que se encuentran dormidos en mí, ser yo mismo sin dejarme influir por los demás, “ser la persona que uno realmente es”, si no necesitáramos nada, simplemente no haríamos nada, lo que implicaría convertirse en seres inertes sin ilusión, sin metas, si movimientos motivados por una necesidad.(Mancheno,2006)

El Desarrollo Personal implica además vivir el día a día, pensando en ser mejor, en dar lo mejor que tengo y lo mejor que soy, controlar lo negativo y explotar al máximo lo positivo, equilibrando mi carácter y siendo oportuno en mi toma de decisiones. (Castillo,2006)

7.-BASE TEORICA QUE SUSTENTA A LAS TECNICAS DE AUTOCONOCIMINETO

7.1.-Técnicas Gestálticas

“Moreau define a la Gestalt como la relación que se produce entre un sujeto y un objeto, que puede ser otra persona , una cosa, un sentimiento, etc. Se basa en una necesidad personal y busca su realización” (1995)

La Gestalt, parte de una relación especial y muy profunda con las filosofías orientales del Tao y Zen, y del autor Friedrich Salmos Perls o más conocido como FRITZ.

Para Fritz, “la Gestalt es una filosofía de vida” que no necesariamente debe ser considerada sólo por aquellas personas que tuvieran alguna enfermedad o malestar de existencia como él, si no en todo aquel que desee conocerse más para tener una mejor calidad de vida.

A pesar de que muchos autores de diferentes corrientes lucharon para demostrar que era prácticamente inútil el comprender los fenómenos existenciales (comprender al sujeto, objeto y medio) y más bien los consideraban como un todo complejo e interrelacionado, Fritz y sus colaboradores demostraron lo contrario.(Sinay,1995)

Así por ejemplo Christian Von Ehrenfelds manifestó que “el todo es diferente a la suma de sus partes” entendiendo entonces a la percepción no como un algo que observamos completo, si no la interpretación que le damos al objeto que miramos, esta interpretación esta influenciada por nuestro inconciente, pues nace de nuestra imaginación, la interpretación de objetos que muchas de las veces están incompletos pero que nuestra mente grabó con anterioridad su todo, nuestra percepción busca entonces, dar una forma al fondo de cada cosa que se nos presenta.

(Sinay,1995)

Esto explica en nuestro diario vivir el por qué de nuestros problemas que resultan ser producto de una mala o errada interpretación de las situaciones vividas, pues como seres humanos tenemos tendencia a anticiparnos a los hechos o entender las cosas según nuestras conveniencias o circunstancias por las cuales estamos atravesando, obstaculizando así, la libertad para que la otra persona puede transmitir sin que sea tergiversado por parte del receptor.

Así también Fritz considera a la Gestalt como una idea existencialista que utiliza la terapia individual y diversas técnicas de grupo para llegar, por medio de un juego de representaciones evocar y explicar la existencia del individuo en el presente, sirviéndose de la expresión corporal, los ejercicios respiratorios, el contacto físico, etc.(Sinay,1995)

Las Técnicas Gestálticas resaltan básicamente los siguientes aspectos:

- El Aquí y Ahora.-
 - Vivir esta instancia no es un juego inventado para evitar el pasado o el futuro. No se trata solamente de una filosofía que intensifica la vida, sino que es también una herramienta de trabajo. En efecto, toda persona repite aquí y ahora las dichas o desdichas de su existencia, lo que permite en seguida reconocer si el ser humano es optimista o pesimista.
 - Otro valor consiste en crear una nueva forma de vida, liberada de los obstáculos del pasado; descubrir las necesidades y satisfacerlas de manera adecuada (estas necesidades se transforman en sentimientos y sensaciones) y establecer relaciones más profundas.

- Vivir a plenitud nuestro presente, sin dejar que los recuerdos o acontecimientos que marcaron nuestras vidas de una manera u otra en el pasado, puedan interferir en un caminar tranquilo hacia el desarrollo personal, desarrollo que será posible sólo si la persona se conscientiza de la importancia de reconocer sus falencias no cómo un factor negativo y de culpabilidad, si no para buscar la manera más acertada de ir eliminándolos para conseguir una mejora cotidiana.
 - Involucra aprender a ser autorresponsable , creativo, tenaz, a través de los propios obstáculos del ser humano y sobre todo de ser íntegros y espontáneos.
 - Sugiere a sí mismo, tomar conciencia en el momento de la vida en el que existe y se siente.
 - Implica el caminar con una mirada fija hacia delante, y no dejarse obstaculizar por los recuerdos del ayer, para seguir creciendo en lo profesional y personal, desarrollo que será posible solo si la persona, se conscientiza de la importancia de reconocer sus falencias pero no con el ánimo de que se conviertan en un factor negativo y de culpabilidad a diario, si no para buscar la manera más acertada de ir eliminándolos.(Moreau,1999)
- Tomar Conciencia.- Es importante darse cuenta de uno mismo, tomar conciencia real de ¿quien soy? ¿que hago en este mundo? ¿para que estoy aquí? cuestionamientos que sin duda, evitamos hacernos por temor a no encontrar las respuestas que queremos.

Es imposible dejar sin valor las aportaciones que hace Fritz, ya que aunque no es fácil desarrollar la conciencia de uno mismo y brindar importancia a nuestras interacciones con el medio ambiente que nos rodea, es preciso hacerlo, solo así, estaremos en capacidad de entendernos como seres humanos, y entender a quienes interactúan con nosotros convirtiendo a ésta terapia en un verdadero estilo de vida. (www.psicopedagogía.com)

CAPITULO II

CAPITULO II

APLICACIÓN PRÁCTICA

8.- INTRODUCCION A LA PARTE PRACTICA

8.1.- Antecedentes

El Cuerpo de Bomberos Voluntarios de Gualaceo, es una institución de servicio a la comunidad fundada el 7 de Mayo de 1980, mediante acuerdo Ministerial 000781.

En la Actualidad cuenta con un personal de 21 voluntarios, 6 rentados, capacitados para las diferentes tareas emergentes, además cuenta la institución con un personal de aspirantes a bomberos que culminarán su curso el día sábado 15 de Abril del presente, y serán integrados de acuerdo a la aprobación del curso sobre el 75% de la asistencia y 25% puntaje de las diferentes pruebas.

El Cuerpo de Bomberos de Gualaceo, posee además, cinco unidades motorizadas de las cuales 3 son motobombas, una unidad de rescate y una ambulancia, los cuales, prestan servicio las 24 horas del día, los 365 días del año. Poco a poco se va realizando las adquisiciones en cuanto a equipo y maquinaria para estar mejor preparados para cualquier contingencia.

Al frente de la institución está el Doctor Leonardo Arias en calidad de Primer Jefe de la misma, durante 17 años, quien a puesto todo su empeño para que esta institución, tenga la confianza de la ciudadanía en cualquier situación de auxilio.

Dentro de las actividades que presta el Cuerpo de Bomberos a la ciudadanía tenemos:

- Prevención de flagelos.
- Combatir el fuego cuando éste se presenta.
- Auxilio y rescate a personas, animales y bienes materiales en caso de inundaciones, desbordamientos de quebradas, ríos y lagunas.
- Rastreo y traslado de personas desaparecidas en los diferentes lugares geográficos de la región.
- Rescate y traslado de las víctimas en las diferentes catástrofes naturales o provocadas por la acción del hombre.
- Ayuda inmediata en casos de deslaves, deslizamientos, asentamientos, etc.
- Combate de incendios forestales.
- Primeros auxilios y traslado de pacientes a centros especializados de salud.
- Colaborar con la Defensa Civil y Policía en campañas o labores planificadas por estas instituciones.

- Asistir a los diferentes eventos de concentración masiva de público para prevenir cualquier tipo de emergencia.

Cabe resaltar la tenacidad, esfuerzo, sacrificio y perseverancia de los directivos de ésta institución y de todo el personal de voluntarios, quienes han sabido mantener el buen nombre de la institución al participar decididamente en cada una de las emergencias a las que han tenido que concurrir, precautelando la vida y los bienes de los ciudadanos de nuestro cantón. (Cuerpo de Bomberos Gualaceo, 2006)

9.- Justificación

Tomando en cuenta la importancia de las diferentes labores que desempeñan los brigadistas del Cuerpo de Bomberos de Gualaceo, se ha visto precisa la aplicación de Técnicas de Autoconciencia, (implica la realización de diferentes dinámicas en donde las personas se relajan, se conectan con su propio Yo, reconocen sus falencias y crean compromisos de mejora, entre otras.) las mismas que permitirían reconocer sus debilidades y fortalezas, e inclusive ir mas allá, pues una vez reconocidos estos aspectos, le es posible al ser humano gestionar la forma más adecuada para contrarrestar las características negativas y fortalecer su seguridad personal que más adelante será proyectada hacia quienes lo rodean.

Es así, como luego de la aplicación de las diferentes técnicas, el personal de Bomberos se encontrará en la capacidad de reconocer sus fortalezas y debilidades, crear nuevas formas de conocerse a sí mismo; saber ¿qué le motiva? ¿qué le alienta a seguir? reconocer su capacidad de liderazgo etc., pues la mayoría de veces resulta más fácil para el hombre reconocer las virtudes o defectos de otras personas que las propias.

Liberarse de culpas, responsabilidades y depositar lo negativo en los otros, más aún cuando en situaciones de emergencias confluyen al lugar del incidente múltiples personas, instituciones de ayuda, medios de comunicación etc., lo que confunde más a la hora de tomar decisiones.

Además, en el Cuerpo de Bomberos, los ascensos que se dan dependen en su gran mayoría de la antigüedad y por la preparación física e intelectual o emocional, (aspectos que son calificados) por lo que resulta oportuno e importante, trabajar con las técnicas de autoconocimiento para que puedan reconocer las capacidades de liderar o ser guiados.

Por ello es imprescindible el dotar a toda Institución que posee a su cargo Potencial Humano, las estrategias necesarias para mantener a su personal debidamente auto-motivado, sea cual fuere las actividades que estos desarrollaren. (Jaramillo,2006)

9.1.- OBJETIVOS

General:

1. Capacitar en Técnicas de Gestalt y Desarrollo Personal dentro de un espacio de Inclusión y Afecto a los Brigadistas del Benemérito Cuerpo de Bomberos.

Específicos:

1. Realizar una entrevista previa, de conocimientos básicos sobre el tema con el personal.
2. Diseñar y Aplicar un Taller de técnicas Gestálticas para el Autoconocimiento en el Benemérito Cuerpo de Bomberos de Gualaceo.
3. Elaborar un Manual informativo para el cuerpo de Bomberos.
4. Validar el proceso a través de juicios de una experta en el tema, del Comandante y Jefe del Cuerpo de Bomberos así como de uno de los asistentes al taller con la finalidad de detectar oportunidades de mejora.

9.2.-Metodología

El presente Trabajo se basa en la realización de un taller, para el cual, realizaré previamente una entrevista personal a los brigadistas con el objeto de obtener información acerca de los conocimientos básicos que tengan acerca del tema, para

luego diseñar el taller con las diferentes dinámicas y actividades acordes al grupo humano con el que se va a trabajar; éste taller, será desarrollado en las instalaciones del salón de actos del Benemérito Cuerpo de Bomberos en donde existe el espacio suficiente para desarrollar el mismo, se contemplarán aproximadamente de 8 a 10 horas de trabajo, en donde los participantes pondrán en práctica las diferentes técnicas de Autoconocimiento.

En el transcurso del taller iré tomando en cuenta los aspectos más importantes para que sean analizados por la experta encargada de la validación de proceso, quien estará presente en parte del taller para mejor observación y guía.

Luego de obtener todo lo necesario, elaboraré un Manual que permita al Cuerpo de Bomberos obtener mayor conocimiento del proceso al cual se sometieron y las diferentes recomendaciones que en base a los resultados nos permitiremos con la experta hacer.

.

10.- ACTIVIDADES PREVIAS A LA APLICACIÓN DEL TALLER

Así cumpliendo con lo planteado, el primer paso fue recolectar todo el material necesario para formar el Marco Teórico. Una vez finalizado el mismo, dentro de la parte práctica inicié mi trabajo de la siguiente manera:

- ✓ **10.1.-PRIMERA REUNION.-** una primera guía con María Inés Borrero fue el día martes 23 de Mayo de 2006, para juntas revisar el material con el que contaba hasta ese entonces, e ir definiendo en primera instancia el formato para cumplir con el primer objetivo específico, la entrevista a los brigadistas del Cuerpo de Bomberos.

De esta entrevista pude obtener una idea bastante clara y definida ya que ninguno de los 18 participantes tenía conocimiento alguno de este tipo de talleres, un porcentaje bastante bajo explicaba lo que para ellos significaba el Desarrollo Personal, pero nada teórico definido. Así también solo un participante supo manifestar pocas experiencias vividas en clases de YOGA, en

donde se practican también actividades de relajación y respiración combinada.
(Ver Anexo 2)

- ✓ **10.2.-SEGUNDA REUNION.-** Realizada el Jueves 8 de Junio en la que analicé los resultados de las entrevistas personales junto a Maria Inés, para lograr estructurar adecuadamente el Taller. Se consideró los siguientes aspectos para poder formarlo:
 1. Los resultados de la entrevista realizada el pasado Sábado 3 de Junio.
 2. El grupo humano al cual voy a aplicar, ya que no es un grupo homogéneo, pues al ser de Voluntarios, la edad de los participantes varía así como la instrucción educativa, nivel socio-cultural, su estilo de vida entre otros.
 3. La responsabilidad del trabajo y la presión bajo la cual realizan sus funciones cuando se presentan situaciones de emergencia.
 4. Por último, he considerado mi objetivo personal que como futura profesional me he trazado, desarrollar mi capacidad de motivación para influenciar indirectamente sobre el cambio positivo de los participantes, sin introducir procesos profundos que causen dificultades a la hora de tratarlos.

Así podemos observar el Anexo 3 que contiene la propuesta del taller.

Para adquirir experiencia e ir puliendo posibles falencias en el proceso del Taller, he considerado algunas recomendaciones, entre ellas, realizar talleres piloto que me permitan afianzar mis conocimientos y seguridad para impartir el Taller definitivo con el Cuerpo de Bomberos, y de ésta manera detallo los proyectos realizados:

- ✓ **10.3.-PRIMER PLAN PILOTO.-** Tuve la oportunidad de aplicar un Mini Taller con la participación de la Reina de Gualaceo y su corte, a pesar de ser un grupo bastante reducido, sirvió para poner en práctica algunas de las Técnicas que se utilizarán en el Proyecto Final. Como resultados vale destacar, que a principio las chicas no tenían conocimiento alguno de éste tipo de talleres, pero una vez que experimentaban las actividades el compromiso y entrega al proceso se iba intensificando, al finalizar, comentamos sobre lo realizado, y me supieron manifestar que les había gustado mucho, a pesar de que faltó un

detalle, que no sabían que debía existir, pero al comentarles, me sugirieron que lo tomase en cuenta más adelante, era utilizar incienso en la sala, provoca una mayor relajación y sensación de agrado de la experiencia. Un punto importante además fue el que algunas técnicas resultan más eficientes trabajando con un grupo mayor a tres, por lo que a criterio personal, los resultados de algunas actividades no fueron las esperadas.

- ✓ **10.4.-TERCERA REUNION.-** La realicé el día Lunes 19 de junio en la que comenté con María Inés el proyecto piloto realizado, para que a su vez pueda sugerirme cambios, que fueron tomados en cuenta, tales como: la preparación del ambiente, ya que es clave a la hora de realizar el Taller, sin dejar de lado aspectos como música de fondo, una vela, incienso entre otros elementos que deben ser utilizados durante todo el proceso del taller. Considerando estos detalles se preparó un CD de música que permita acompañar técnica por técnica con la dirección de la experta en el tema.

- ✓ **10.5.-CUARTA REUNION.-** realizada el pasado 24 de Julio en la que me reuní una vez más con María Inés Borrero para una revisión del Marco Teórico en donde me sugiere cambios y realiza correcciones a más de las realizadas por mi Tutora, se señala además una nueva reunión para hacer un ensayo previo a la aplicación del segundo Plan Piloto, el mismo que realizaré con parte del personal del Cuerpo de Bomberos ya que al ser un grupo considerable de voluntarios (36 brigadistas) propuse trabajar en dos grupos.

El primero será un piloto que me permita corregir falencias, para pulirlas al momento de trabajar con el segundo que será el definitivo y sobre el cual se realice la validación y conclusión del mismo. Los talleres se realizarán en dos días diferentes con asistencia obligatoria del personal.

- ✓ **10.6.-QUINTA REUNION.-** Jueves 3 de Agosto, realizada con María Inés Borrero para definir y establecer los materiales a utilizarse. Principalmente la música de acuerdo a las diferentes técnicas y su orden de aplicación, además

práctico las órdenes a impartir, en donde se sugieren cambios de mejora en el tono de voz, en el énfasis de las órdenes a darse, en los posibles temas y preguntas que puedan surgir durante el proceso.

- ✓ **10.7.-SEGUNDO PLAN PILOTO.-** Una experiencia realmente enriquecedora y muy importante para adquirir mucha seguridad, pues en esta ocasión las instrucciones y motivación estaban siendo aplicados a 15 personas, un grupo de similares características al definitivo. El espacio físico estaba preparado y adecuado con lo necesario, tuve previsto música, inciensos etc., el grupo de brigadistas se mostraba ansioso y con curiosidad de las tareas que se iban a realizar. Al inicio al dar las instrucciones principales hubo ya una primera preocupación por parte de los participantes, ya que tres importantes disposiciones eran dadas : NO JUZGAR, NO INTERPRETAR, NO ACONSEJAR, lo cual les pareció imposible cumplir, incluso dio paso a una ligera discusión por las malas costumbres que se suelen tener, hasta que aceptaron casi en seguida hacer el intento. (entre risas). Durante el contacto respiratorio, hubo alrededor de 3 personas que se quedaron dormidas, otras 3 que no lograron concentrarse en el proceso, lo que me permitía tomar posibles correctivos para el grupo definitivo, por ejemplo, el tono de voz, las instrucciones impartidas debía realizarlas a lo largo de la sala y no desde un mismo lugar, entre otras. Durante la aplicación de éste taller, se recibió una llamada de emergencia, lo que obligó a que se suspenda el proceso de trabajo durante media hora puesto que no fue nada grave, sin embargo, desvió la atención de los participantes del Taller.

**TALLER DE TECNICAS GESTALTICAS PARA
EL AUTOCONOCIMIENTO DE LOS BRIGADISTAS DEL
BENEMERITO CUERPO DE BOMBEROS DEL CANTON
GUALACEO**

Día: Sábado 5 de Agosto de 2006

Hora: De 08h00 a 16h30

Lugar: Salón de Actos del Cuerpo de Bomberos

La asistencia puntual de los 18 voluntarios del Cuerpo de Bomberos, permitió el inicio exacto del taller, a pesar que durante la primera hora de actividad el frío era bastante intenso, no fue obstáculo para que los participantes pudieran adentrarse en el proceso.

Algo que agradó de entrada, fue el ambiente relajado y el olor del incienso, la comodidad de trabajar sobre una colchoneta grande que cubra el espacio de la sala, y sin utilizar zapatos, fue ya una percepción positiva de la mayoría de los asistentes, vale la pena recalcar que se dio además una empatía inmediata con la instructora.

Al momento de las disposiciones principales de este taller entre risas y seriedad les preocupaba al igual que las personas que participaron en el plan piloto, el No Juzgar, No Interpretar, No aconsejar, decían que resultaba muy difícil pero dándoles una ligera idea de lo que se trabajaría aceptaron de la mejor manera aunque se mantenía una preocupación.

Con respecto a la primera técnica propuesta: **Contacto Respiratorio-** al ser las 8:30 de la mañana y el frío que nos acompañaba, dos personas se quedaron dormidas por lo que procuré acercarme a ellos para seguir con las instrucciones con el afán de despertarlos y permitirles experimentar desde el inicio las sensaciones de relajación, y surtieron efecto, poco a poco pude darme cuenta que cada bombero se permitía vivenciar esta experiencia, a excepción de uno.

Focusing Corporal.- en esta actividad, un 80% logró adentrarse al proceso, pero tuve la percepción de que para algunos resultaba un tanto aburrido el caminar por la sala y no lograban visualizar las partes de su cuerpo. En este sentido procuraba acercarme a ellos, demostrando mi interés de que experimenten las sensaciones, caminaba conjuntamente mientras les hablaba, lo que ayudo a evitar que hicieran chistes o molestaran a sus compañeros.

Contacto con su nombre.- en la retroalimentación de ésta técnica, un gran número de participantes se dio cuenta de que llevaban el nombre de su padre o de su abuelo, porque así lo quiso su padre, otros no sabían el por qué de sus nombres y querían sacar conclusiones de las cuales me permití recordarles el principio de No Interpretar.

Al momento de crear mayor confianza en cuanto al “Cómo me llamo” y “Cómo me gusta que me llamen” fue de gran ayuda desde mi percepción, muchos brigadistas eran conocidos por su sobrenombre que en algunas casos les resultaba desagradable, permitiendo a los compañeros conocer este detalle y evitar llamarlo de la manera que no le agradaba.

También se comentó que les resultaba imposible mantener una relación con los nombres o sobrenombres que a cada uno le agradaba, ya que las exigencias de respeto y consideración dentro de la Institución (considerando los grados de Capitán, Mayor etc.) no lo permitían. Ante esto con ayuda de la retroalimentación optaron por aprovechar los espacios sociales fuera de la Institución para recordar la forma en que cada compañero desea ser llamado.

Sentados en parejas.- Imposible el no señalar la gran importancia de la efectividad de ésta tarea dentro del Cuerpo de Bomberos, pues de los 36 voluntarios, 1 es mujer, lo que obligaba que ésta técnica, sea realizada entre hombres. Al impartir la instrucción, se opusieron en su mayoría, uno me pedía que traiga mujeres y que tranquilamente realizaba la tarea, para otros era causa de mucho chiste el pensar ver a los ojos a otro hombre y planteaban bromas como que podría darse una enamoramiento entre ellos.

Se aclaró la importancia de romper paradigmas, de vencer temores, que era un reto que debían aceptar y vencer, por lo que poco a poco motivándolos conseguí que lo realizaran, los primeros 60 a 90 segundos fue casi imposible en 5 parejas, pero no

dejé de motivarlos y poner de ejemplo a los demás, así fue que se consiguió en 3 parejas una completa concentración, otras 4 parejas con interrupciones mínimas pero lograron hacerlo, y las últimas 2 parejas, cumplieron la tarea con dificultades.

En la retroalimentación uno a uno manifestaba su experiencia lo que a mí me permitió a más de la observación anterior, obtener información importante; se comentó que todos pudieron romper el temor que tenían aún cuando sólo fue por segundos, uno de ellos incluso, me dijo que jamás le había gustado ver a los ojos a nadie, pero que logró hacerlo con su compañero con interrupciones pero no entendía cómo había logrado hacerlo cuando siempre estuvo en contra de ello.

Este tipo de manifestaciones, me permitían a la par, acentuar la importancia de éste taller no sólo para la vida profesional si no personal, pues poco a poco conseguían ellos mismos entender muchas cosas, ya que la mayor parte del tiempo, el ser humano tiende a interpretar a su manera las cosas, lo que puede ser causa de problemas o malos entendidos.

Como el grupo humano no era homogéneo en cuanto a edad, en el caso de los más jóvenes se ponía a analizar situaciones personales en las que por una mirada interpretaron lo que querían ver más no lo que realmente era, entre risas y más, poco a poco iban asumiendo la importancia de observar a los ojos sin importar si es hombre o mujer, pues el sentido de la actividad no era crear una relación amorosa o nada similar, si no más bien el adentrarnos en los demás, darle la oportunidad de poder observarlo sin preguntar nada y sólo dedicar ese magnífico tiempo a la atención de quien se encuentra a mi alrededor.

Liderazgo.- Esta actividad desde mi punto de vista, marco notoriamente la transición de la etapa de relajación y el conectarse con el cuerpo de uno mismo, a una etapa de mayor acción y movimiento pues era el momento de aplicar a más de lo contagiante de la música y el ritmo, el probar sin conocer siquiera, la capacidad de liderazgo que cada voluntario posee.

Así fui aplicando con un intercambio de tres parejas para que pudieran experimentar con diferentes compañeros lo que sentían al guiar y ser guiados, fue un momento en donde los participantes disfrutaron mucho, fue claro el goce reflejado en sus rostros.

Al momento de la retroalimentación, nadie se imaginaba el verdadero significado de la técnica, para muchos fue el probar la soltura que tenían para el baile, y poco a poco a medida de que los criterios se daban a conocer, fueron conjugando y comprendiendo, las limitaciones en algunos casos, pues manifestaban aquellas personas que les tocó de pareja el Comandante y Jefe, que por consideración y respeto, no podían ejercer mayor presión sobre él a diferencia de otros compañeros; para otros coincidían con la percepción de que se sentían mejor al ser guiados, que les resultaba más fácil dejarse llevar que no se complicaban por ello, y analizando a éstas personas eran aquellos que se encuentran en rangos de inicio en la institución, a diferencia de uno, que demostró y manifestó que le gustaba más y se sentía más cómodo guiando que lo contrario, allí pudieron manifestar compañeros de rango más alto que él es bien arriesgado, que le gusta el peligro, que siempre está pendiente de todo para poder cubrir con las expectativas de sus jefes, actitudes que ayudan a visualizar a un futuro líder que poco a poco con las instrucciones que reciba, podrá convertirse en un buen guía de quienes vayan detrás de él, sumándose al voluntariado.

Confianza vs Desconfianza.- una excelente actividad en donde se puso a prueba la fortaleza, la confianza y la seguridad de cada brigadista, pues al recibir la instrucción en donde con el balanceo se dejaba caer el peso del cuerpo sobre el compañero, muchos entraron en duda de poder aguantar o no a su compañero porque era pesado, corpulento, o de aquellos muy delgados, nacían comentarios como: “con el es fácil, es peso pluma, pero Andrés no, “ animándolos constantemente realizaban la tarea, algunos caían al suelo, pero intentaban nuevamente. Más adelante se unieron dos tríos, y debían completar la actividad de la misma manera, pero en forma de reloj, se retroalimentó muy bien, pues se hizo mención de la importancia de confiar en “mis aptitudes, mis posibilidades, mi seguridad “ ya que en caso de emergencias no siempre se encontrarían con posibles víctimas que sean delgadas o de bajo peso, frente a ello, no podían retirarse del lugar sin prestar la ayuda necesaria.

Esto los animaba bastante, cada vez más, era notorio la satisfacción en sus rostros al sentirse útiles y al retroalimentar muchos aceptaron que al iniciar de la técnica, se habían preocupado de no lograr cumplir con éxito ésta actividad.

Confianza en sí mismo.- Esta tarea la realicé formando dos grupos de 9 participantes en donde uno se quedaba fuera del grupo y debía introducirse al interior del mismo, de

la manera más original posible, y sin agresión alguna, la actividad fue bastante alentadora, se plantearon como un reto cada uno, ya que el grupo por su parte, trabajaba en equipo para evitar dejar paso libre alguno.

Todos pasaron por la misma situación, casi en su totalidad lograron su cometido, aunque existieron dos personas que se dieron por vencidas y les invité a intentarlo de nuevo ya que al momento de retroalimentar, se iba analizando la importancia de no cerrarnos las posibilidades, pues qué sucedía si encontramos los accesos directos a una vivienda que está en llamas, totalmente cubiertos, y sabemos que existen personas dentro, no podemos darnos por vencidos, había que encontrar la manera de llegar al interior y salir victoriosos con la satisfacción del deber cumplido, así que les fue bastante bien en esta práctica. Cabe resaltar que ya para ese entonces, ansiosos me preguntaban que otra enseñanza tocaba, querían aprender más, y eso me ayudó a sentirme cada instante mucho más comprometida con la institución y a su vez con el grupo humano que estaba trabajando.

Mis Canales de comunicación.- A pesar de que ésta técnica tomó más tiempo que las otras, ayudó a descansar de las agitadas tareas realizadas anteriormente, en ésta pudieron aclarar para cada uno, su forma de ser en cuanto a las 4 personalidades que debían representar, ACUSADOR, MEDIADOR, DISTRACTOR y CALCULADOR, así mismo, manifestaron que les ayudaba mucho porque conociendo y aceptando su forma de ser, permitía entender a las demás personas, ya que muchas veces sus reacciones o su forma de llegarse a los demás podía ser la causa de que se alterara la otra parte, o mal interpretara lo que quiere decir. Como cada ejemplo que expusieron fue diferente, pudieron analizar desde el punto de vista, de su trabajo, de su hogar y de su vida social.

Masaje Articulario.- Esta técnica era una de las más importantes puesto que llegaría a la parte emocional y afectiva de los bomberos, sin embargo uno de los tres grupos pudo completar a medias el objetivo del ejercicio, pues les resultó muy complicado, dar afecto a sus compañeros varones, talvez el cansancio de trabajar en una sola jornada, no les permitió adentrarse en el proceso. El masaje fue realizado en los tres grupos, pero no lograron sentir el agrado, la satisfacción y el cariño que se transmite de cada uno de sus compañeros. En el momento de retroalimentar, les manifesté que

era una lástima que no hayan aprovechado la oportunidad de sentir algo realmente maravilloso por parte de cada compañero.

Círculo de miradas.- Esta fue la actividad de cierre, en donde participé e inicié el círculo, y me fue completamente placentero poder ver a los ojos de uno en uno, con mayor seguridad, decisión, compromiso, agrado, satisfacción, fue una experiencia realmente enriquecedora, al finalizar, todos aplaudieron y se acercaron antes de retirarse de la sala para agradecerme y felicitar por el espacio que les había dedicado, pues la mayoría de instrucciones que reciben tienen que ver con la preparación de situaciones de emergencia y manejo de equipos.

Las fotografías que fueron tomadas, se encuentran también en el archivo de la institución, cabe destacar además lo importante del compromiso de todo el Benemérito Cuerpo de Bomberos que estuvo siempre abierto a realizar este taller, que me pidieron considere la posibilidad de realizarlo una o dos veces al año, para lograr motivación en el personal.

En días anteriores, recibí la grata noticia o propuesta, de trabajar con estos talleres en una Institución de Importancia dentro del Catón, ya que uno de los integrantes de los bomberos, había recomendado, por lo que se me pidió una propuesta para aplicar a tres grupos considerando el número de personal de la entidad, lo que me ha llenado de complacencia pues es una muestra de que el taller tuvo los frutos deseados.

VALIDACION

Ver anexo 6

CONCLUSIONES

- ❖ Según la entrevista realizada pude determinar que los voluntarios del Cuerpo de Bomberos no conocían del tema sobre el cual se trabajaría en el taller, apenas uno de ellos podía comentar algo relacionado con la práctica de Yoga, que busca conectarse con su respiración.
- ❖ Dentro de los objetivos planteados al inicio de éste trabajo, puedo manifestar total satisfacción por el cumplimiento de cada una de ellos, los mismos que se reflejan en la culminación exitosa del taller y la Validación por parte de los asistentes así como de la experta en el tema María Inés Borrero.
- ❖ En cuanto a los resultados obtenidos, son muy alentadores, pues la valoración que realizaron los voluntarios me permite reforzar el sentimiento de satisfacción que tuve una vez culminado el taller, además se me ha sugerido que incremente el nivel de autoridad y estrictez tomando en cuenta que el grupo está acostumbrado a órdenes fuertes.
- ❖ Aquellos brigadistas que no lograron en su totalidad adentrarse en el proceso, fue básicamente porque existían elementos distractores provocados por el local no adecuado para un Taller de Autoconocimiento.
- ❖ Las técnicas escogidas a la hora de elaborar el Taller, fueron las acertadas, ya que cada una de ellas mantuvo una relación estrecha con la vida cotidiana así como con las sacrificadas tareas que desempeñan dentro de la Institución.
- ❖ No existió problema alguno en cuanto a que el grupo humano al cual se aplicó el taller no era homogéneo, pues los bomberos al ser voluntarios son de diferentes edades, nivel educativo, socio cultural etc., sin embargo no fue un obstáculo.

RECOMENDACIONES

1. Es importante tomar en cuenta para futuras aplicaciones, el local más adecuado que ayude a prevenir posible factores de distracción para quienes participan del taller.
2. Que el Manual Informativo sea entregado a los voluntarios con el afán de que se interesen más en el tema, y busquen profundizar el aprendizaje de poder conocerse así mismos.
3. Se recomienda al Cuerpo de Bomberos que incluya en su plan de capacitación anual, por lo menos dos Talleres de Autoconocimiento, considerando las sugerencias de los brigadistas así como de los resultados obtenidos a la fecha.
4. A más de los Talleres de Autoconocimiento sugiero a la Institución que los diferentes cursos de capacitación a los brigadistas estén encaminados no sólo al manejo correcto de los instrumentos de control de flagelos etc., si no que a la par, se trabaje con las relaciones interpersonales considerando que existen empleados a más de los voluntarios.
5. Es importante el que se tome en cuenta el local en donde se va a realizar el taller, puesto que implica un factor determinante para la concentración de las tareas. En ésta ocasión, a pesar de contar con un ambiente más adecuado, por cuestiones de logística se tuvo que utilizar un espacio abierto que permitía desviar la atención de algunos brigadistas.
6. Que se ponga en práctica las peticiones de los voluntarios dentro de los grupos respectivos de trabajo, en cuenta a cómo les gusta ser llamados y que ésta sea transmitida a los voluntarios del otro grupo.

ANEXO 1

DISEÑO DE TESIS

1.- Antecedentes

El Cuerpo de Bomberos Voluntarios de Gualaceo, es una institución de servicio a la comunidad fundada el 7 de Mayo de 1980, mediante acuerdo Ministerial 000781.

En la Actualidad cuenta con un personal de 21 voluntarios, 6 rentados, capacitados para las diferentes tareas emergentes, además cuenta la institución con un personal de aspirantes a bomberos que culminarán su curso el día sábado 15 de Abril del presente, y serán integrados de acuerdo a la aprobación del curso sobre el 75% de la asistencia y 25% puntaje de las diferentes pruebas.

El Cuerpo de Bomberos de Gualaceo, posee además, cinco unidades motorizadas de las cuales 3 son motobombas, una unidad de rescate y una ambulancia, los cuales, prestan servicio las 24 horas del día, los 365 días del año. Poco a poco se va realizando las adquisiciones en cuanto a equipo y maquinaria para estar mejor preparados para cualesquier contingencia.

Al frente de la institución está el Doctor Leonardo Arias en calidad de Primer Jefe de la misma, durante 17 años, quien a puesto todo su empeño para que esta institución, tenga la confianza de la ciudadanía en cualquier situación de auxilio.

Dentro de las actividades que presta el Cuerpo de Bomberos a la ciudadanía tenemos:

- Prevención de flagelos.
- Combatir el fuego cuando éste se presenta.
- Auxilio y rescate a personas, animales y bienes materiales en caso de inundaciones, desbordamientos de quebradas, ríos y lagunas.
- Rastreo y traslado de personas desaparecidas en los diferentes lugares geográficos de la región.
- Rescate y traslado de las víctimas en las diferentes catástrofes naturales o provocadas por la acción del hombre.
- Ayuda inmediata en casos de deslaves, deslizamientos, asentamientos, etc.
- Combate de incendios forestales.
- Primeros auxilios y traslado de pacientes a centros especializados de salud.
- Colaborar con la Defensa Civil y Policía en campañas o labores planificadas por estas instituciones.
- Asistir a los diferentes eventos de concentración masiva de público para prevenir cualquier tipo de emergencia.

Cabe relieves el tesón, esfuerzo, sacrificio y perseverancia de los directivos de ésta institución y de todo el personal de voluntarios, quienes han sabido mantener el buen nombre de la institución al participar decididamente en cada una de las emergencias a las que han tenido que concurrir, precautelando la vida y los bienes de las ciudadanos de nuestro cantón. (Cuerpo de Bomberos Gualaceo, 2006)

2.- Justificación

Tomando en cuenta la importancia de las diferentes labores que desempeñan los brigadistas del Cuerpo de Bomberos de Gualaceo, he visto precisa la aplicación de Técnicas de Autoconocimiento, (la misma que implica la realización de diferentes dinámicas en donde las personas se relajan, se conectan con su propio Yo, reconocen sus falencias y crean compromisos de mejora, entre otras.) les sería más factible poder reconocer sus debilidades y fortalezas, e inclusive ir más allá, pues una vez reconocidos estos aspectos, le es posible al ser humano gestionar la forma más adecuada para contrarrestar las características negativas y fortalecer su seguridad personal que más adelante será proyectada hacia quienes lo rodean.

Es así, como luego de la aplicación de las diferentes técnicas, el personal de Bomberos se encontrará en la capacidad de reconocer sus fortalezas y debilidades, crear nuevas formas de conocerse a sí mismo; qué le motiva, qué le alienta a seguir, reconocer su capacidad de liderazgo etc., pues la mayoría de veces le es más factible al hombre reconocer las virtudes o defectos en otra persona, liberarse de culpas, responsabilidades y depositar lo negativo en los otros, más aún cuando en situaciones de emergencias confluyen al lugar del incidente múltiples personas, instituciones de ayuda, medios de comunicación etc., lo que confunde más a la hora de tomar decisiones.

A más de ello, en el Cuerpo de Bomberos, los ascensos que se dan, depende en su gran mayoría por la antigüedad y por su preparación física e intelectual o emocional, (aspectos que son calificadas) por lo que resulta oportuno e importante, trabajar sobre autoconocimiento, para que puedan reconocer las capacidades de liderar o ser guiados y a partir de éste la mejor forma de llegar a sus subordinados, la importancia de ser aceptados o la facilidad de incluirse sin problema a nuevos grupos por ejemplo.

Por ello es imprescindible el dotar a toda Institución que posee a su cargo Potencial Humano, las estrategias necesarias para mantener a su personal debidamente auto-motivado, sea cual fuere las actividades que estos desarrollaren. (Jaramillo,2006)

3.- OBJETIVOS

General:

Capacitar en Técnicas de Inclusión y Afecto a los Brigadistas del Benemérito cuerpo de Bomberos.

Específicos:

1. Realizar una entrevista previa, de conocimientos básicos sobre el tema con el personal.
2. Diseñar y Aplicar un Taller de técnicas de Autoconocimiento en el Área Interactiva para cubrir necesidades de Inclusión y Afecto.
3. Elaborar un Manual con información y recomendaciones para el Cuerpo de Bomberos.
4. Validar el proceso a través de juicios de expertos con la finalidad de detectar oportunidades de mejora.

CAPITULO I

4.- MARCO TEORICO

4.1.-Introducción

Hoy en día hablar de conocerse así mismo es igual o más importante que el solo hecho de preocuparnos por aspectos secundarios en la vida de los seres humanos, más aún, en aquellos que se encuentran al servicio y protección de muchas vidas que día tras día corren varios tipos de peligro.

Hay que tomar en cuenta que, cada ser humano es único e irrepetible, por lo que su personalidad, sus reacciones, su forma de enfrentar problemas, o el aceptar su errores y virtudes, no pueden ser iguales o solucionados con las mismas alternativas; entendiendo esto, es ahora cuando se empieza a dar verdadera importancia a la persona como un ser que esta integrado por la parte emocional, corporal, afectivo y la energía del darse cuenta, cada uno de éstos aspectos influyen en el normal desarrollo de las personas en sus actividades diarias, por lo que podría decirse que hasta ahora hemos venido cometiendo un error en las empresas e instituciones, viendo a los empleados y colaboradores, como simples ayudantes o máquinas de trabajo, mas no, como una parte esencial dentro de cada organización, no debemos dividir ni considerar al hombre desde cada una de sus etapas, es un todo pero diferente a la suma de sus partes, así lo manifiesta la Teoría de la Gestalt, principal apoyo de las Técnicas de Autoconocimiento.

Como un camino para facilitar el cambio en los aspectos antes citados, trabajaré con las Técnicas de Autoconocimiento en la área Interactiva cubriendo necesidades de Inclusión y Afecto las mismas que permitirán a los Brigadistas conocerse mejor, conocer la facilidad de incluirse en grupos, de interrelacionarse, de sentirse aceptado y queridos, su capacidad de liderazgo, entre otros. Estas Técnicas tienen como meta llegar al Desarrollo Personal, el mismo que debe ser trabajado y pulido de manera personal por cada uno de los participantes que logren adentrarse en éste proceso práctico.

Como base Teórica, las Técnicas de Autoconocimiento se respaldan en la Teoría de la Gestalt por ser la pionera en el estudio conciente del hombre, y la que explica los diferentes procesos de cambio con el uso de estas técnicas, lo que permitirá cumplir y sustentar mis objetivos planteados.

(Sinay,1995 – Suárez,2003)

4.2.- Técnicas de Autoconocimiento

Para una mayor comprensión del tema, es importante revisar algunas definiciones a partir de las cuales plantearé la mía propia, y desarrollaré el temas para facilitar el proceso de entendimiento incluso para los participantes mismo.

4.2.1. Definiciones

- Técnicas.- Conjunto de Procedimientos que se sirve una ciencia o un arte.
- Auto.- Significa propio, por uno mismo.
- Conocimiento.- Acción y efecto de conocer. Entendimiento, inteligencia, razón natural. Sentido, dominio de las facultades en el hombre.
- Autoconocimiento.- Es conocerse a sí mismo, saber cuales son todas nuestras cualidades aceptando las buenas cambiando las que nosotros consideremos que están mal.

(Océano, 1995 – www.mantra.com)

4.2.2.-Concepto General

Técnicas de Autoconocimiento son instrumentos de trabajo, conjunto de procedimientos, medios, ejercicios y actividades que permite a la persona que las practica, conocerse y aceptarse por si mismo, descubrir sus cualidades y errores para mejorar su calidad de vida.

4.2.3.-Desarrollo

Las técnicas de éste llamado autoconocerse son actividades diversas a través de las cuales se le permite al ser humano vivir un proceso reflexivo mediante el cual, la persona que se somete a éstas prácticas estará en capacidad de adquirir una noción clara de su yo interno y lo que a él compete, es decir, sus cualidades, características, errores, etc.

Es conocerse uno mismo, lograr una madurez personal que nos permita desarrollar mejor nuestro diario vivir tanto en el ámbito laboral como personal tomando en cuenta los aspectos que mayormente influyen en la personalidad de los seres humanos.

Cada aplicación o práctica de las diferentes actividades, debe ser personal, pues cada ser humano es único e irrepetible, cada uno, resuelve problemas o festeja éxitos de maneras distintas, además se centra en el presente, en el aquí y ahora, en la que se establece una relación libre, en la que no puede intervenir ni el facilitador o terapeuta, ni sus compañeros, cada uno vive sus propias emociones y sentimientos.

Hay que tomar en cuenta que el tiempo que se dedique a la aplicación de éstas técnicas, es un tiempo que dedicamos a uno mismo, pues por lo general, nos damos tiempo para todo, sin embargo para algo tan importante que es conocerse y quererse uno mismo, no!!! ponemos como obstáculo, cosas que se consideran más importantes en las que sin duda alguna, influiría también el autoconocerse para lograr mejores resultados.

Es importante además el recalcar, que las técnicas de autoconocimiento, no proponen un cambio en la esencia misma de la persona, peor aún, señalar regla o normas a seguir, más bien, lograr un fluir natural con el entorno, descubrir aquellas cualidades que se mantienen sin ser explotadas en su totalidad y que pueden ser una puerta al desarrollo de la persona.

(www.psicopedagogia.com, Suárez, 2003 – Borrero,2006)

4.3.- Áreas sobre las cuales trabajan éstas técnicas

Existen diferentes áreas en las cuales las Técnicas ayudan a desarrollar una mejora en la calidad de vida de los seres humanos, de las cuales únicamente tomaré en cuenta para el trabajo de aplicación, aquellas en las que no se produzca la apertura de procesos emocionales, como por ejemplo la confrontación, pues se requiere de elementos más profesionales para su cierre y tratamiento.

- Área Cuerpo – Mente
- Área Emocional
- Área Interactiva
- Área Humanista
- Área Transpersonal
- Área Comunitaria

La cobertura de trabajo de las Técnicas de Autoconocimiento es sumamente amplia, pues engloba todos los aspectos de la vida diaria, ahora bien, se deben tomar en cuenta ciertos aspectos a la hora de aplicar las diferentes técnicas en las áreas específicas para lograr los objetivos deseados:

- ✓ Definir los objetivos
- ✓ Tomar en cuenta las características del grupo al cual se va a aplicar (edad, intereses, expectativas, compromiso etc.)
- ✓ Tiempo y espacio necesario para la realización de las actividades.
- ✓ Experiencia del capacitador.
- ✓ El tamaño del grupo, entre otros.

Por ello he tomado en cuenta trabajar sobre el Área Interactiva básicamente considerando que las actividades, es decir, las técnicas a utilizarse no influirán sobre procesos emocionales fuertes, que, tanto participantes como facilitador no estén preparados para experimentar.

En el Área Interactiva podemos trabajar, sobre necesidades de Inclusión, Control y Afecto, tomando en cuenta que el grupo humano al cual se aplicará, mantienen una labor decidora en el Cantón, éstas técnicas, irán alineadas a cubrir las necesidades que priman en el ambiente laboral de los Bomberos.

4.3.1.-Técnica de Inclusión

Hablar de inclusión es referirnos de cierta manera a la inserción, inclusión de una persona a un grupo humano, en busca de atención y aceptación de los demás, considerando que somos seres únicos e irrepetibles, no podemos pensar que siempre vamos a agradar o ser aceptados por todos de igual manera, pues existen características de mi que puedan agradar a cierto grupo de personas pero disgustar a otras, sin embargo ese descontento o rechazo ya es una muestra de preocupación por ese ser humano dentro del grupo.

Trabajar con inclusión permite además desarrollar mejores formas y estrategias de incluirse dentro de diferentes grupos, siempre y cuando sea eso lo que realmente desea la persona, pues de nada serviría la predisposición del grupo si no existe su interés de por medio.

Ayuda a demás a reconocer a aquellas personas que dentro de un grupo poseen características de introversión, las mismas que pueden estar siendo un limitante dentro de su lugar de trabajo, por temor a incluirse o interrelacionarse con los demás considerando que sus opiniones y comentarios no son de real importancia para quienes lo rodean.

(Sinay,1995 – Borrero,2002, 2006 – García, 88)

4.4.-Beneficios de la Aplicación de las Técnicas de Autoconocimiento.

Los beneficios que brinda la capacitación en estas técnicas son múltiples, entre ellos podemos citar:

Motivación.- la aplicación de los diferentes procesos en los participantes consigue animarles, generar interés de conocer más, se sienten motivados, y lo que es mejor aun, permite desarrollar un factor de auto motivación, pues la eficacia de los refuerzos positivos que se apliquen en los talleres, serán cosa de sentido común que a partir de su conocimiento podrán aplicar para mejorar su calidad de vida, su rendimiento profesional, su relaciones interpersonales, descubrir sus actitudes mas óptimas que le guíen a obtener mejores resultados en su vida diaria.

Es indispensable pensar en positivo para lograr crecimiento en la vida, buscar siempre el lado bueno de las cosas, pensar que todo tiene un porqué y un para qué de las cosas que suceden, quien logra creer en sí mismo no tiene límites en su desarrollo, puede avanzar y crecer cuanto desee, pues uno mismo es quien se impone limitaciones en la vida, obstáculos que no permiten avanzar ni mejorar, por citar como un simple ejemplo tenemos el temor, ya sea al fracaso, a la critica, al que dirán, a equivocarse, etc.

Al tomar conciencia de lo antes mencionado podría la persona decirse a sí misma que nada es imposible si vivimos de manera optimista, si confiamos en nosotros mismos, dando importancia a nuestros pensamientos, sentimientos, emociones, etc., si arriesgamos a dar un paso para conocer lo nuevo, lo mas probable será que con aquel paso en mi vida, logre asegurar que lo que viene es para conseguir un logro más que me permita crecer con madurez emocional.

Es importante también, reconocer de manera personal que es lo que quiero, que busco, a donde quiero llegar , si tengo por lo menos una noción de lo que quiero en la vida, será más factible conseguirlo, antes que desconocer a donde quiero llegar.

Así Paramajanza Yogananda dice: “querer es poder” todo lo que se propone es factible conseguirlo con el poder de la mente, el deseo fuerte y permanente de querer ese algo que me propongo, es entonces, una forma de aceptar, que mi éxito está en mis manos, si no lucho, no lo consigo, si no fijo mis intereses y encuentro las mejores estrategias para conseguirlo, no lo lograré, es así como constantemente el individuo puede automotivarse para conseguir cumplir sus objetivos.

(www.foreverweb.com, - Wilches, 2006 – Borrero,2006)

4.5.- El Autoconocimiento y su relación con el ámbito Laboral

Tomando en cuenta los beneficios que se mencionan, es clara la importancia e influencia en el ámbito laboral, pues, al trabajar con el ser humano desde su interior, su crecimiento personal, su desarrollo personal, intervendrá así mismo en su desarrollo profesional, ya que mejorando su calidad de vida, mejorará también su eficacia en el desarrollo de las actividades, pues se descubren a través de éstos procesos posibles deficiencias que pueden estar siendo un obstáculo para mejorar su rendimiento laboral, además le resulta más viable lograr mejorar aquellos negativos y reforzar los positivos que pudiera descubrir.

No existe un limitante en el ámbito laboral, es decir, no existe profesión alguna, en la que el desarrollo y práctica de éste proceso, no influya de manera positiva en su calidad de sus labores.

Así mismo, es de gran ayuda tanto para Jefes como para subordinados, ya que, la vivencia y los posibles cambios son experimentados de forma personal, por ejemplo, el que un Jefe considere a su colaborador como un factor importante para impulsar el desarrollo de su empresa, le permitirá tratarlo e incentivarlo para que sintiéndose parte de ella, de lo mejor de sí, para desempeñar sus funciones.

(Wilches,2006 – Mancheno, 2006 – Aranda,2006 –Castillo, 2006)

4.6.- El objetivo de las Técnicas de Autoconocimiento

Conociendo ya lo que son las Técnicas de Autoconocimiento, cuáles son sus beneficios, su utilidad, la relación con lo laboral etc., nos es tan claro visualizar el objetivo principal de la Aplicación de éstos procesos, y es el llegar a obtener un verdadero Desarrollo Personal, que permita a la persona mantener un mejor estilo de vida y enfrentarse de manera más adecuada a las diferentes situaciones del diario vivir, es así como analizaremos lo que respecta al Desarrollo Personal y su importancia en este proceso.

4.7.-Bases Teórica que sustentan las Técnicas de Autoconocimiento.

4.7.1.-Teoría de la Gestalt

La teoría Gestalt, parte de una relación especial y muy profunda con las filosofías orientales del Tao y Zen, así como de la necesidad de comprensión de la complicada vida de su autor Friedrich Salmos Perls o mas conocido como FRITZ; para Fritz, “la Gestalt es una filosofía de vida” que no necesariamente debe ser considerada solo por aquellas personas que tuviera alguna enfermedad o malestar de existencia como él, si no en todo aquel que desee conocerse más para tener una mejor calidad de vida.

A pesar de que muchos autores de diferentes corrientes lucharon para demostrar que era prácticamente inútil el comprender los fenómenos existenciales, es decir, comprender al sujeto, objeto y medio, si no, los consideraban como un todo complejo e interrelacionado.

Otro colaborador de ésta teoría, Christian Von Ehrenfelds manifestó que “el todo es diferente a la suma de sus partes” entendiendo entonces a la percepción no como un algo que observamos completo, si no la interpretación que le damos al objeto que miramos, esta interpretación esta influenciada por nuestro inconciente, pues nace de nuestra imaginación, la interpretación de objetos muchas de las veces incompletos pero que nuestra mente grabó con anterioridad su todo, nuestra percepción busca entonces, dar una forma al fondo de cada cosa que se nos presenta.

(Sinay,1995)

Esto explica en nuestro diario vivir el porque de nuestros problemas que resultan ser producto de una mala o errada interpretación de las situaciones vividas, pues como seres humanos tenemos tendencia a anticiparnos a los hechos, a decir por el otro lo que consideramos le es difícil expresarnos, o entender las cosas según nuestras conveniencias o circunstancias por las cuales estamos atravesando, obstaculizando así la libertad para que la otra parte puede transmitir sin que sea tergiversado por parte del receptor.

Además la Gestalt, resalta la importancia de centrarse en el Aquí y Ahora, es decir vivir a plenitud nuestro presente, sin dejar que los recuerdos o acontecimientos que marcaron nuestras vidas de una manera u otra, puedan interferir en un caminar tranquilo hacia el desarrollo personal.

4.7.2.- Terapia de la Gestalt

Esta Terapia, busca otorgar real atención al presente, al Aquí y Ahora, (así como lo manifiesta la Teoría misma) provocando en el ser humano, el caminar con una mirada fija hacia delante, y no dejarse obstaculizar por los recuerdos que se van quedando atrás, pues uno de los objetivos primordiales de la persona, es mejorar cada día, seguir creciendo en lo profesional y personal, desarrollo que será posible solo si la persona, se conscientiza de la importancia de reconocer sus falencias pero no con el ánimo de que se conviertan en un factor negativo y de culpabilidad a diario, si no para buscar la manera más acertada de ir eliminándolos para lograr ese querer mejorar de todos los días.

Es importante darse cuenta de uno mismo, tomar conciencia real de quien soy, que hago en este mundo, para que estoy aquí, cuestionamientos que sin duda, evitamos hacernos por el temor de no encontrar respuestas a lo que queremos y no las que se apegan a la realidad, por ello es imposible dejar sin valor las aportaciones que hace Perls, ya que aunque no es fácil desarrollar la conciencia de uno mismo y brindar importancia a nuestras interacciones con el medio ambiente que nos rodea, es preciso hacerlo, solo así, estaremos en capacidad de entendernos como seres humanos, y entender a quienes interactúan con nosotros convirtiendo a ésta terapia en un verdadero estilo de vida.

(www.psicopedagogía.com Suárez,2003)

5.- Metodología

El presente Trabajo se basa en la realización de un taller, para el cual, realizaré previamente una entrevista personal a los brigadistas con el objeto de obtener información acerca de los conocimientos básicos que tengan acerca del tema, para luego diseñar el taller con las diferentes dinámicas y actividades acordes al grupo humano con el que se va a trabajar, éste taller, será desarrollado en las instalaciones del salón de actos del Benemérito Cuerpo de Bomberos en donde existe el espacio suficiente para desarrollar el mismo, se contemplarán aproximadamente de 8 a 10 horas de trabajo, en donde los participantes pondrán en práctica las diferentes técnicas de Autoconocimiento.

En el transcurso del taller iré tomando en cuenta los aspectos más importantes para que sean analizados por la experta encargada de la validación de proceso, quien estará presente en parte del taller para mejor observación y guía.

Luego de obtener todo lo necesario, elaboraré un Manual que permita al Cuerpo de Bomberos obtener mayor conocimiento del proceso al cual se sometieron y las diferentes recomendaciones que en base a los resultados nos permitiremos con la experta hacer.

6.-Esquema de Contenidos

CAPITULO I

- Técnicas de Autoconocimiento
 - Definiciones
 - Concepto General
 - Desarrollo

- Áreas de Trabajo y aplicación de las Técnicas de Autoconocimiento.
 - Cuáles son las áreas.
 - Descripción de las áreas y técnicas a utilizarse.
 - Justificación de la utilización de éstas.

- Beneficios de las Técnicas de Autoconocimiento y su aplicación.

- Las Técnicas y su Influencia en el ámbito Laboral.

- Meta principal de las Técnicas de Autoconocimiento.
 - Desarrollo Personal

- Teoría que sustenta a las Técnicas de Autoconocimiento.
 - Teoría de la Gestalt.
 - Terapia Gestáltica.

CAPITULO II

- Aplicación Práctica
 - Entrevista a 16 miembros del Benemérito Cuerpo de Bomberos de Gualaceo.
 - Diseño y Aplicación del Taller de Autoconocimiento.
 - Manual Informativo y Recomendaciones para el Cuerpo de Bomberos.
 - Validación del Proceso por expertos

7.- Bibliografía

- Aranda, Juan, Chile, 2006
- Borrero, María Inés, Ecuador 2006
- Castillo, Fernando, Chile-Ecuador, 2006-05-02
- Grundmann, Gesa, Como la Sal en la Sopa, ed. ABYA-YALA, 2002
- Schutz, W., Grupos de Encuentro Abierto: Crecimiento Personal, 1988, 2002
- Sinay, Sergio, Gestalt para principiantes, 1995
- Suarez German, Yolanda, Apuntes Teóricos de las Técnicas de Desarrollo Personal e Interpersonal, Quito, 2003
- Vara, Patricio, Primeros Escritos, Mi experiencia en Desarrollo Personal, 1ra. ed. 2002
- Wilchez, Mayra, Ecuador, 2006
- Yogananda, Paramahansa, Donde Brilla la Luz, 2000
- <http://www.psicopedagogia.com/definición/autoconocimiento>, 11/04/06
- <http://www.foreverweb.com.ar/manual/actitud.htm>, 12/04/06
- <http://www.psicología-online.com/ESMUbada/libros/suenos/suenos4.htm>, 12/04/06
- <http://www.foreverweb.com.ar/manual/actitud/htm>, 12/04/06
- <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci-abstract&pid=S0104-11692002000400008&Ing=es&nrm=iso>, 01/05/06

ANEXO 2

ENTREVISTA A LOS “BRIGADISTAS DEL BENEMÉRITO CUERPO DE BOMBERSO DE GUALACEO”

- 1.- ¿Sabe usted qué significa Autoconocimiento?

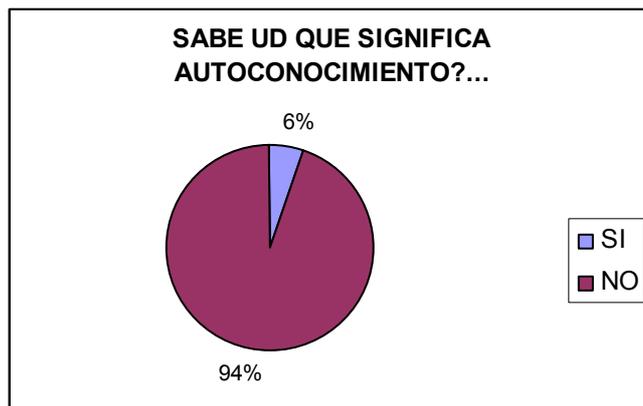
- 2.- ¿Ha oído hablar de las Técnicas Gestálticas de Autoconocimiento y sus beneficios?

- 3.- ¿Cree usted que a través de diferentes dinámicas o actividades, puede conocerse y aceptarse mejor?

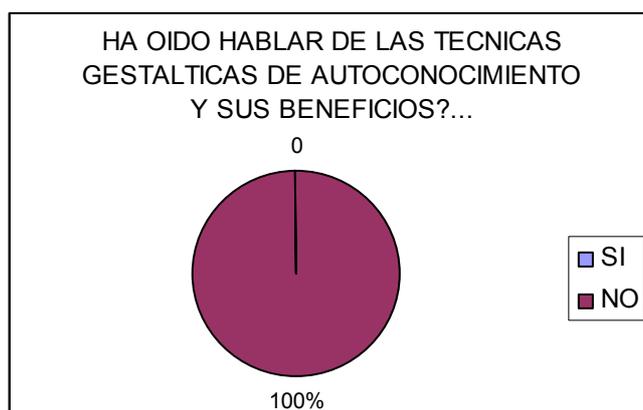
- 4.- ¿Estaría dispuesto a experimentar situaciones que permitan cambios positivos en su vida diaria?

- 5.- ¿De las siguientes opciones por cual se inclinaría más?
 1. Charlas de Motivación.
 2. Aprender a través de vivencias.
 3. Adquirir un manual de instrucciones para automotivarse y generar un mejor estilo de vida?

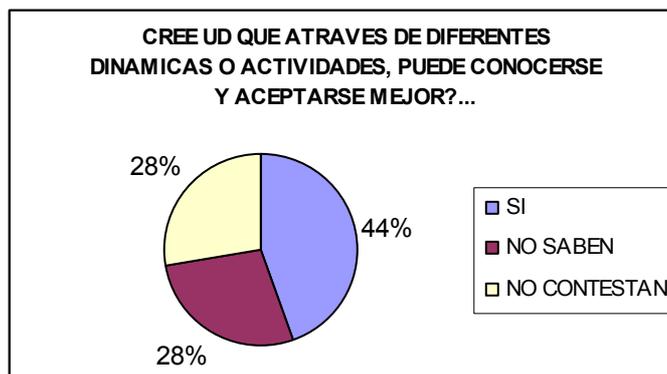
ENTREVISTA A LOS VOLUNTARIOS DEL CUERPO DE BOMBEROS DE GUALACEO



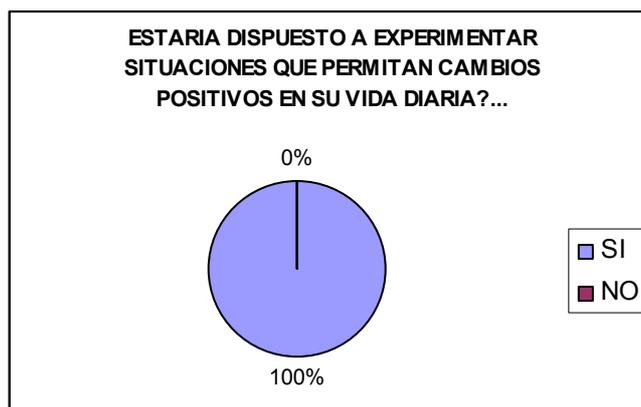
Tan sólo una persona supo manifestar un ligero conocimiento de lo que en Yoga se practica y se estudia, ciertos parámetros que están ligados con las Técnicas de Autoconocimiento, más el resto de los participantes no tenían conocimiento alguno.



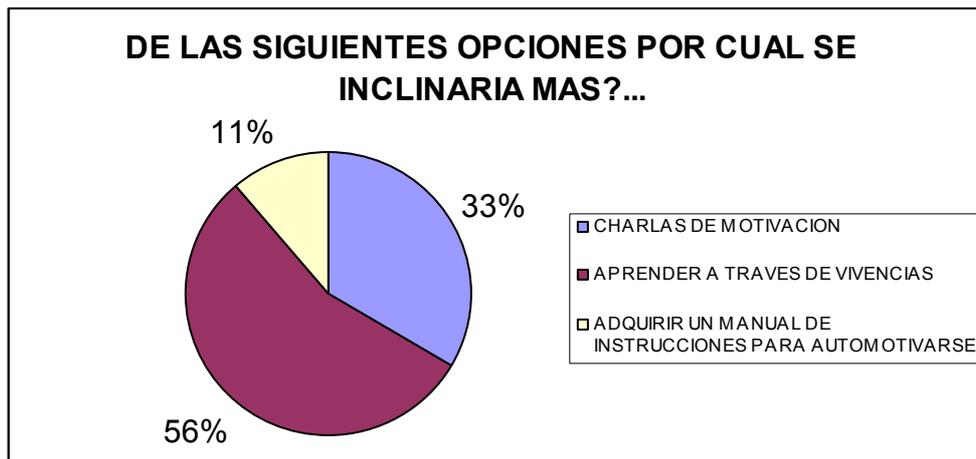
Como guarda relación con la primera pregunta, en su totalidad contestó que no habían escuchado siquiera sobre el tema, lo que permitió crear mayor expectativa por el taller.



La mayoría presentaba buena predisposición para experimentar estas técnicas y por ende lograr conocer más, pues poco a poco iban relacionando el tema con el diario vivir. Así mismo, hubieron personas que no sabían, es decir, se mantenían en una incógnita completa en cuanto al tema, y otros que prefirieron no contestar.



Una vez avanzada la conversación que mantenía con cada voluntario, llegada a esta pregunta todos manifestaron que si estaban dispuestos a conocer y vivenciar este taller.



La mayoría optó por talleres vivenciales que les permita conocer y aprender, sin embargo, existieron quienes consideraban mejor una charla de motivación, en donde se sientan y reciben información de cómo motivarse. Por otra parte un número reducido pero importante a la vez, prefirió que se les entregase un manual con la información necesaria para motivarse sin necesidad de experimentar las actividades, pues no contaban con el tiempo disponible para hacerlo periódicamente.

ANEXO 3

Taller de Técnicas de Autoconocimiento

Día: Domingo 6 de Agosto de 2006

Hora: 08:00 am.

Duración: 8 horas de trabajo

Lugar: Salón de Actos del Cuerpo de Bomberos

1.- Bienvenida a los asistentes y una explicación general de lo que son las Técnicas de Autoconocimiento, Técnica Gestáltica, el colocarlos en el aquí y ahora, para darse cuenta de su proceso personal.

Directrices del Desarrollo Personal y Grupos de Encuentro

- Principios del Desarrollo Personal
 - No Juzgar
 - No Interpretar
 - No Aconsejar
- Libertad del estar o no presente en el taller, permite que desde el inicio, los participantes se sientan con la libertad de experimentar las diferentes vivencias por que esa sea su voluntad, ya que el estar forzado o por obligación de su empleador o institución, lo único que conseguiría es que durante el proceso no se adentre y sea un obstáculo para el resto de los participantes.
- Personificar el lenguaje, es decir, hablar en primera persona, ya que la mayor parte de veces, por el temor al qué dirán o qué pensará la instructora, tiende la persona a emitir un comentario utilizando frases tales como: “Lo que el quería decirme era que.....” “ Para un hombre es difícil ver a los ojos de otro hombre” lo correcto en estos ejemplos sería “ Yo quería escuchar de el que le gustaba” o “para mí es difícil ver a los ojos de otro hombre”
- Confidencialidad y respeto de cada persona, pues es muy importante el que cada experiencia o percepción de lo que mi compañero vive, debe ser manejado con mucha madurez y sobre todo con el respeto que como seres humanos nos merecemos, a más de que a nadie debería interesar lo que uno u otro Bombero experimente, pues es una vivencia personal, que única y exclusivamente le beneficia a la persona que las experimenta.
- Retroalimentación.- es muy significativo el que luego de cada técnica vivenciada, pueda retroalimentarse e ir incorporando a la vida diaria de las personas, pues las experiencias pueden ser analizadas desde los aspectos laborales, familiares y personales, además permite que se abra y adentre en proceso a aquellas personas que tienden a evitar comentar por temor o no saber si era normal o no sentir algo específico.

(20 minutos)

2.- Ambiente de trabajo

- Incienso, todo el tiempo para que permita un ambiente agradable y relajado.
- Vela encendida
- Música para cada actividad, la misma que debe estar sincronizada según el tiempo que cada actividad requiere.
- Colchonetas para facilitar el desarrollo y comodidad de las tareas.
- Ropa cómoda (sin zapatos) que permita moverse y sentirse cómodos, sin que exista elementos distractores..
- Flores

Actividades

1. **Contacto Respiratorio:** Caminamos despacio por la sala, nos conectamos con la respiración, cómo es **mi** respiración, cómo estoy respirando en este momento, es lenta, es pausada, está agitada? Por que está agitada, es profunda. Vamos a inhalar largo y profundo, que sientes, cómo la sientes, me doy cuenta de lo que ingresa mi organismo, siento cómo la respiración profunda llega hasta mi estómago, siento cómo se me hincha, cómo se llena de aire, ahora exhalo. Siento cómo el aire que respiro, ayuda a la normal circulación de la sangre por mis venas. (15 – 20 minutos)
2. **Focusing Corporal:** Moverse por toda la sala, y a la orden, nos quedamos parados en el espacio en donde nos encontramos, y analizamos cómo están mis pies, cómo los siento a mis pies, que te dicen, están apretados, cansados?, y vamos subiendo por todas las partes del cuerpo. Conectamos con la totalidad del cuerpo. Tomamos conciencia de cómo se mueven los dedos, las manos etc., cómo respiro, qué siente mi cuerpo con cada respiración. (20 minutos)
3. **Conectarse con el mundo Exterior.-** Caminando, que observe en la sala, que me llama la atención, que no me gusta, que me gusta, que puedo observar en la sala. Mientras caminamos, que observe en mis compañeros, sin decirnos nada, cada vez que me cruce con uno de ellos, sólo lo observo. (20 minutos)
4. **Conectarse con su nombre.-** Mientras están caminando se da la orden.... Ahora se van a parar en el espacio en el que estén (tomando en cuenta el que no se mantengan juntos aquellos que desde un inicio observo que son amigos) cierran los ojos y se van a conectar con sus nombres, cómo me llamo, qué les dice su nombre, qué significa mi nombre, qué recuerdos me trae, me gusta, me disgusta, que imagen viene a mi mente cada vez que pienso en mi nombre? (15 minutos)

5. **Mi nombre.-** Ahora nos sentamos en ruedo y uno por uno pasa hacia el centro y se recuesta, con los ojos cerrados se concentra y dice su nombre y cómo le gustan que lo llamen, hasta que éste pueda ser coreado por todos los asistentes en el mismo tono de voz, inclusive. Cómo te sientes? Que sentiste cuando todos corearon tu nombre como te gusta que te llamen? (30 minutos)
6. **Retroalimentación.-** De que te diste cuenta, que fue lo que pensaste, de que te diste cuenta, te gusto, no te gusto, esto lo realizamos en grupos de cuatro personas - de qué me di cuenta con éste ejercicio -cómo me sentí -qué siento cuando dicen mi nombre con fuerza o seguridad -cómo siente y en donde siente diferentes sensaciones mi cuerpo al oír mi nombre -que sensación tengo -de que me di cuenta -que sensación tuve -que percibí con esto (25 minutos)
7. **Sentados en parejas.-** caminamos por la sala de manera indistinta, nos cruzamos por toda la sala, no seguimos a nadie, caminamos libremente y ahora nos paramos y con l persona que se encuentra junto a mí buscamos un espacio y nos sentamos juntos, frente a frente, con las rodillas unidas y en medio de un silencio total por parte de los participantes, vamos a mirarnos a los ojos por 5 minutos, sin decirnos nada, no nos hablamos, solamente vamos a mirar, a percibir del otro, en silencio. Retroalimentación primero en parejas, luego a nivel del grupo: Les fue fácil, complicado, qué me dice esto, que me vino a la mente, que sentí. (15 minutos)
8. **Liderazgo.-** Cómo guío y cómo me dejo guiar, en parejas y al ritmo de la música llevo a mi compañera.... Se intercambian en la pareja y después con otras parejas. (20 minutos)
9. **Confianza vs Desconfianza.-** en grupos de 3 realizamos un balanceo del cuerpo, es decir, dos personas se colocan a los extremos, no muy separados, y la tercera persona se ubica al medio con los ojos cerrados, los brazos cruzados y relajado deja caer el cuerpo hacia delante y atrás, luego de lado a lado, hasta conseguir que los compañeros del extremo puedan experimentar lo mismo. Retroalimentación..... Luego se unen dos tríos y realizan el mismo trabajo, con la diferencia de que existirán más lugares para dejar caer mi cuerpo. Retroalimentación qué se imaginaron, tuvieron temores, con que los relacionan, de que les dio ganas.....(1h30minutos)
10. **Seguridad en mí mismo.-** Grupos de seis personas, uno queda fuera del grupo y deberá buscar la manera más creativa de incluirse al grupo, a su vez, el grupo muy creativo debe buscar la manera de evitar el ingreso al mismo, cada uno debe pasar a ser quien intente incluirse. Retroalimentación acorde a las actividades que desempeñan a diario. (45 minutos)

Retroalimentación

Receso de 30 minutos

11. **Mis Canales de Comunicación.-** los participantes deberán en grupos de cuatro, preparar una escena corta en donde pueda ponerse de manifiesto la actuación de cada uno de ellos en cuatro roles diferentes como son: ACUSADOR, MEDIADOR, CALCULADOR, DISTRACTOR. Cada uno pasará por las 4 instancias y cubriendo el mismo papel dentro de la escena, para que podamos observar y establecer cual de ellas la desempeña de manera más natural, es decir, que se apega a la realidad de su personalidad.
(1 hora y 30 minutos)
12. **Afecto, Masaje Articulatorio.-** grupos de seis personas, uno recostado al centro recibe un masaje en la cabeza, cada brazo y mano, cada pierna y pie, por su compañero, el mismo que deberá masajear cada parte, es decir vamos circulando y adentrándonos en el aquí y ahora para dar lo mejor de nosotros a nuestros compañeros, cada uno se va pasando al centro para recibir ese cariño de los demás. (1 hora)
13. **Círculo de Miradas,** esta actividad es recomendada para lograr el cierre del taller reafirmando lo experimentado, en donde todos los participantes se toman de la mano formando una sola línea que permita que el facilitador que es quien encabeza la fila pueda dedicar su mirada a uno por uno de los participantes para que los demás sigan en el mismo orden observando también a sus compañeros por el lapso aproximado de 30 segundos, sin mencionar opinión alguna, tan solo observarse a los ojos. Esta actividad marca la diferencia de la técnica anterior en la que por primera vez, los participantes fijan su mirada, ya que al ser la segunda oportunidad y ya reforzado los principios del encuentro de no Juzgar, No Interpretar y No aconsejar, producen una sensación diferente. Éste resultado servirá como forma de validación del proceso mismo.

Retroalimentamos a nivel general, el desarrollo del Taller.

ANEXO 4

FOTOGRAFIAS DEL TALLER

SENTADOS EN PAREJAS



Fue considerada un de las técnicas más difíciles una vez que recibieron la instrucción, pues no les parecía mirar a los ojos fijamente a otro hombre, sin embargo en el transcurso del tiempo que tomaba esta dinámica, fueron poco a poco adentrándose y encontrando el sentido real de la actividad.

CONFIANZA vs DESCONFIANZA



Cada participante tuvo la oportunidad de pasar al centro y sentir el nivel de confianza que tenía en sus compañeros





Podemos observar la expresión del rostro de los participantes en donde claramente se nota el estar disfrutando de la actividad.



Inevitable fue el que se dieran pequeñas caídas durante el proceso de ésta técnica, pero fueron parte de los momentos agradables que pudieron compartir los voluntarios del Cuerpo del Bomberos.

SEGURIDAD EN SI MISMOS



Las caídas no faltaron, pero quien debía ingresar no se daba por vencido, aprovechaba de esa debilidad del grupo para lograr introducirse hasta el centro.



El trabajo en equipo fue un elemento importante que afloró en la retroalimentación, pues los equipos debían también buscar la manera más adecuada de impedir el paso.

MASAJE ARTICULATORIO



Aquellos grupos que lograron concentrarse en el proceso, tuvieron la oportunidad de experimentar lo que aquí se demuestra.



CIRCULO DE MIRADAS



Fue importante que dentro de ésta técnica incluyera mi participación y reforzar así el cierre del taller, en la primera imagen mirando de frente al Comandante y Jefe del Cuerpo de Bomberos.



ANEXO 5

VALIDACION

A continuación se encuentran los comentarios y sugerencias recibidas por parte de los asistentes al taller, lo que permite constatar su asistencia y percepción del trabajo práctico realizado en el Benemérito Cuerpo de Bomberos de Gualaceo.

BIBLIOGRAFIA

- ARANDA, Juan, Chile, 2006
- BORRERO, María Inés, Ecuador 2006
- CASTILLO, Fernando, Chile-Ecuador, 2006-05-02
- GRUNDMANN, Gesa, "Como la Sal en la Sopa", ed. ABYA-YALA, 2002
- MANCHENO, Silvia, 2006
- OPAZO CASTRO, Roberto "Psicoterapia Integrativa y Desarrollo Personal" 2000
- OPAZO CASTRO, Roberto "Psicoterapia Integrativa y Desarrollo Personal" 2001
- SCHUTZ, W., "Grupos de Encuentro Abierto: Crecimiento Personal", 1988, 2002
- SINAY, Sergio, "Gestalt para principiantes", 1995
- SUAREZ German, Yolanda, "Apuntes Teóricos de las Técnicas de Desarrollo Personal e Interpersonal", Quito, 2002, 2003
- VARAS, Patricio, "Primeros Escritos, Mi experiencia en Desarrollo Personal", 1ra. ed. 2002
- WILCHEZ, Mayra, Ecuador, 2006
- YOGANANDA, Paramahansa, "Donde Brilla la Luz", 2000
- <http://www.psicopedagogia.com/definición/autoconocimiento>, 11/04/06
- <http://www.foreverweb.com.ar/manual/actitud.htm>, 12/04/06
- <http://www.psicología-online.com/ESMUbada/libros/suenos/suenos4.htm>, 12/04/06
- <http://www.foreverweb.com.ar/manual/actitud/htm>, 12/04/06
- <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci-abstract&pid=S0104-11692002000400008&Ing=es&nrm=iso>, 01/05/06