

Experiencias significativas y transformadoras en los educadores a partir del autoconocimiento

Andrés Felipe Monsalve Muñoz¹

Resumen

El presente estudio se realizó con el propósito de recuperar las experiencias significativas y transformaciones que emergieron en los educadores y sus contextos inmediatos al participar en el Programa de Formación Personal y Autoconocimiento del centro terapéutico Origen Paraíso Vital, ubicado en el Oriente Antioqueño. El proceso se desarrolló por medio de una sistematización de experiencias, con enfoque cualitativo, en el cual se emplearon entrevistas narrativas y análisis de documentos; los resultados de la investigación evidenciaron que la experiencia vivida por los educadores generó cambios en su vida personal, familiar, social y laboral, a la vez que manifestaron haber logrado un bienestar que les permite sentirse tranquilos y felices consigo mismos y con la vida. Se concluye que el desarrollo de programas de formación personal y autoconocimiento con los docentes, constituye un aporte a la educación, puesto que la enriquece con elementos como el valor de lo colectivo que trascienden la competitividad y el individualismo; igualmente, la integración de la razón con el sentir, permitiendo una perspectiva que trascienda la adquisición y posibilite la sensibilización, teniendo en cuenta al ser y sus procesos internos.

Palabras clave: Autoconocimiento, formación personal, experiencia significativa, educación.

Abstract

The present study was carried out with the purpose of recovering the significant experiences and transformations that emerged in educators and their immediate contexts when participating in the Personal Training and Self-Knowledge Program of the Origin Paraíso Vital Therapeutic Center, located in Oriente Antioqueño. The process was developed through

¹ Estudiante de Maestría en Educación, Universidad Católica de Oriente, Rionegro, Antioquia, Colombia. Especialista en Psicología Educativa, Universidad Católica de Oriente, Colombia. Físico, Universidad de Antioquia, Colombia. Docente de aula, Secretaria de Educación Municipal de Medellín, Colombia. Contacto: afmonsal@gmail.com

a systematization of experiences, with a qualitative approach, in which narrative interviews and document analysis were used; The results of the research showed that the experience lived by the educators generated changes in their personal, family, social and work life, who, in turn, stated that they had achieved a well-being that allows them to feel calm and happy with themselves and with life. It is concluded that the development of personal training and self-knowledge programs for teachers constitutes a contribution to education, since it enriches it with elements such as the value of the collective that transcends competitiveness and individualism; also, integrating reason with feeling, which allows it to focus not only on the acquisition of technical knowledge, but also to enable awareness, taking into account the self and its internal processes.

Key words: Self-knowledge, personal formation, significant experience, education.

1. Introducción

La educación para el desarrollo humano integral, en contraposición a la educación tradicional que promueve el automatismo y el control, se centra en la libre realización del potencial creativo humano y para ello, parte de una comprensión en la que “la educación es la vida, y el camino hacia la vida se basa en el autoconocimiento, el descubrimiento y reconciliación con la propia esencia, la emancipación y el amor hacia las demás personas y hacia sí mismo” (Naranjo, 2010, p. 9); esta es pues, una educación integral, que conjuga el trabajo en el cuerpo, las emociones, el intelecto y el espíritu.

La educación actual se enfrenta a grandes retos, uno de estos se observa en los altos índices de abandono de los estudios, como lo muestra el Compendio Mundial de la Educación (2012) que publica el Instituto de Estadística de la UNESCO, “América Latina y el Caribe registra la segunda tasa más alta de abandono escolar (17%)” (UIS, 2012, p. 34). Uno de los factores que provoca el abandono de los estudios de las personas jóvenes es la escasa valoración que le dan a la educación formal. De acuerdo a Scott (2015) la ineficacia de la educación para mejorar la posición social y las pocas oportunidades de lograr sus aspiraciones, generan frustración y apatía por la educación tradicional en los jóvenes. A su vez, Naranjo (2017) plantea que el creciente desinterés de los jóvenes por la educación que se les ofrece se debe a que es una educación dirigida a lo intelectual, subestimando y negando las otras

dimensiones del ser humano. Afirma que los jóvenes necesitan darle un sentido a lo que sucede en sus vidas, por lo que, en las instituciones educativas es importante generar espacios de encuentro y reflexión frente a los asuntos existenciales que pasan en las mentes, familias y entorno de los alumnos. Esta primacía de lo racional, sobre lo afectivo y lo instintivo, condujo a un desequilibrio de nuestra naturaleza, que ha generado la organización de la sociedad bajo un sistema de autoridad jerárquico, en donde la autoridad es ejercida por un individuo o grupo muy específico sobre un grupo considerable de personas, como lo señala Naranjo (2017) en sus planteamientos acerca de las problemáticas del funcionamiento de la sociedad actual, que se refleja en una sociedad que promueve el interés individual, la relevancia del dinero y la posición social. La educación puede ayudar a equilibrar y armonizar las tres dimensiones del ser humano (racional, afectiva e instintiva), con el propósito de generar transformaciones sociales, por lo que la escuela debe incluir una educación afectiva o interpersonal, que es la base de la buena convivencia y la participación en sociedad. Naranjo propone entonces que, debido a que la educación ha desestimado los aspectos afectivos e instintivos del ser humano en la formación, se necesita una re-educación emocional en los educadores y por ello es indispensable hablar de psicoterapia. Por lo anterior, resulta válido considerar la incorporación de programas terapéuticos complementarios a la formación de profesionales de la educación, “que sirvan al cultivo de la mente... comenzando por el cultivo de la atención y un proceso de autoconocimiento guiado que lleve no sólo a cambios de conducta sino de transformación profunda que es esencial para la maduración propiamente humana.” (Naranjo, 2017, p. 195).

El autoconocimiento para Claudio Naranjo es la “comprensión de sí mismo”, constituye el objetivo de las así llamadas psicoterapias de insight o "psicoterapia profunda", las cuales hacen parte de la psicología humanista, denominada la Tercera Fuerza de la psicología. Esta, plantea estrategias de tratamiento basadas en la interconexión entre la psique y el cuerpo, destacando también la capacidad del ser humano para ser orientado y motivado para alcanzar la autorrealización y desarrollar su potencial humano (Grof (2011)). La terapia gestáltica es una terapia fenomenológico-existencial fundada por Frederick Perls y Laura Perls en la década de los 40. Enseña a terapeutas y pacientes el método fenomenológico del darse cuenta, en el cual percibir, sentir y actuar es distinto a interpretar y repetir actitudes preexistentes

(Perls y Baumgardner, 1978). A través del diálogo se busca que la persona se dé cuenta del qué y cómo está actuando y en esta medida descubra cómo puede cambiar, aceptándose y valorándose. “El objetivo de la exploración fenomenológica gestáltica es el darse cuenta o insight. En terapia gestáltica insight es la clara comprensión de la estructura de la situación estudiada.” (Yontef, 1995, p. 120). Igualmente, esta terapia considera que la persona tiene la capacidad para restablecer su equilibrio y bienestar; Perls y Baumgardner (1978) describen cómo a través del ciclo de autorregulación orgánica cada persona logra encontrar la manera de satisfacer sus necesidades. Por otro lado, de acuerdo con Grof (2011), las investigaciones de los estados no-ordinarios de consciencia y de las experiencias místicas espontáneas, propiciaron el surgimiento de la psicología transpersonal, que incluye la dimensión espiritual de la psique humana, añadiendo en su estudio visiones de otras áreas, como las filosofías orientales, las tradiciones místicas, la meditación y la sabiduría ancestral e indígena. Cabe resaltar los estudios acerca de la visión indígena del chamanismo y del mundo natural que plantean Carlos Castaneda (1996) y Taisha Abelar (1994), que muestran la visión diferente de la sanación, la salud mental y el desarrollo del potencial humano, así como diferentes técnicas para generar transformaciones a través de ejercicios espirituales.

Adicionalmente, la transformación del ser humano ha sido considerada por todas las escuelas filosóficas, como lo plantea Hadot “Las diversas escuelas, cada una a su manera, creen por lo tanto en el libre albedrío de la voluntad, gracias al cual el hombre cuenta con la posibilidad de modificarse a sí mismo, de mejorarse, de realizarse.” (2006, p. 49). De manera que, por medio de la práctica de ejercicios espirituales el hombre puede liberarse de su estado de confusión, de sus preocupaciones, sus pasiones, generado por sus prejuicios y convenciones sociales, y así, alcanzar la realización y mejora de sí mismo.

El centro terapéutico Origen Paraíso Vital (OPV), ubicado en el Oriente Antioqueño, diseñó su programa de Formación Personal y Autoconocimiento a partir de la psicología gestalt y transpersonal, este programa tiene elementos comunes al programa SAT educación, seminario de autoconocimiento y re-educación interpersonal creado por el psiquiatra chileno Claudio Naranjo el cual se ha implementado desde 1987 en Europa, luego en Brasil, México y Argentina. Con su trabajo Claudio Naranjo quiso influir en la transformación del sistema

educativo, en su convicción de que “ya es hora de que tengamos una educación para el desarrollo humano. Conlleva también la convicción implícita de que, sin una educación para el desarrollo humano, difícilmente llegaremos a tener una sociedad mejor.” (Naranjo, 2017, p. 175). Él afirma que la crisis de la educación no es algo aislado, sino un aspecto del funcionamiento de una sociedad, en la que prácticamente todas las instituciones están en crisis, la raíz de nuestros problemas específicos está en la condición patriarcal de nuestra mente y de nuestra sociedad, el patriarcado es el origen común de la mentalidad industrial, del capitalismo, de la explotación, la enajenación, la incapacidad de vivir en paz, el expolio de la tierra y muchos otros males. El dominio del principio paterno, ha engendrado religiones en donde Dios es sólo padre. El miedo natural al padre en nuestra cultura patriarcal engendra el mismo miedo a Dios, así como también la idea y el sentimiento de separación con Él y con todo lo que existe. En contraste, en las sociedades prehistóricas organizadas bajo la forma matrística (culturas con prevalencia de la madre), la autoridad era ejercida por la comunidad. En ambas formas de organización, ha sido subestimado la capacidad de autoafirmación del individuo, el respeto por la libertad individual, que corresponde a la relación con el Hijo, (Naranjo, 2010), por lo que se hace necesario entonces, una transición desde la organización patriarcal de nuestra mente hacia una organización heterárquica centrada en la tríada Padre, Madre e Hijo.

Entre las personas que se han acercado al Centro OPV, hay un número importante de educadores, tanto aquellos que se desempeñan en instituciones de básica primaria, básica secundaria y universitarias, como aquellos que encuentran en la educación una oportunidad para transformar sus vidas y la de las personas que los rodean. El Programa se viene desarrollando desde hace varios años y aún no cuenta con una sistematización... de las experiencias, y al ser valorados por los educadores que han participado en el programa como procesos de vida transformadores, se considera la necesidad de hacerlo y de documentar las experiencias. Desde lo anterior, las experiencias de los educadores que han participado en el programa se abordan desde el enfoque planteado por Larrosa (2006) sobre sistematización, que propone un estudio de la experiencia desde el principio de subjetividad, reflexividad y transformación; la experiencia es subjetiva, ya que cada quien hace o padece su propia experiencia; es reflexiva en cuanto ha generado un movimiento al pensar “lo que me pasa” y

ha generado un efecto en lo que el educador sabe, piensa y siente; así como el resultado de la experiencia ha sido la formación y la transformación.

Es importante incorporar el autoconocimiento para complementar la actual formación de profesores, como lo proponen Ramírez y Herrán (2012) en sus investigaciones. Frente a los obstáculos que impiden el avance educativo Herrán plantea que “el autoconocimiento es una condición *sine qua non* para interiorizarse y mejorar como personas. ¿Cómo puede ninguna propuesta curricular, carrera universitaria o profesional de la formación educativa sentirse ajena a ello?” (2004, p. 2).

Los educadores que han participado en el programa de autoconocimiento de OPV consideramos que la educación debe volver a ocuparse de la dimensión profunda del ser humano, reflexionamos acerca de la propuesta de Claudio Naranjo de una educación holística, la educación integral que abarca la totalidad de la persona: cuerpo, emociones, intelecto y espíritu. Por esto, surge la necesidad de recuperar las experiencias y aprendizajes ya que la experiencia educativa vivida durante el programa ha transformado nuestra práctica.

El presente estudio busca recuperar las experiencias significativas y transformaciones que emergieron en los sujetos maestros y sus contextos inmediatos al participar en el Programa de Formación Personal y Autoconocimiento del Centro Origen Paraíso Vital en los años 2010 a 2018. Documentar esta experiencia, permitirá en primera instancia conocer lo que ha sucedido en las experiencias vividas tanto por los terapeutas como por los educadores que se acercan al Programa de Formación Personal y Autoconocimiento, toda vez que este Programa plantea que entre más aprendemos a conocernos, más vivimos, siendo este autoconocimiento la base de la autoestima (concepción que tenemos de nosotros mismos) y muy importante para el desarrollo personal (Naranjo, 2017). Este conocimiento, permitirá aprender de las experiencias alrededor de los procesos que se realizan a los educadores, y de esta manera, obtener herramientas para potenciar fortalezas y atender a los aspectos que se deban mejorar al interior de este programa.

2.Método

2.1 Tipo de estudio

El enfoque de esta investigación es cualitativo, ya que se busca describir, comprender e interpretar los significados que los educadores le dan a sus propias acciones (Marlen, Gorka y Askunze, 2004). Se realizará un análisis en profundidad de las experiencias de los docentes desde una perspectiva subjetiva y particular. Se pretende construir un conocimiento a partir de una realidad que es dinámica, múltiple y holística, las cuales son características del enfoque cualitativo de acuerdo a Rodríguez (2003).

Este diseño es una sistematización cualitativa de experiencias, pues permite realizar una interpretación crítica del proceso vivido por una comunidad (Berdegué, Ocampo y Escobar, 2000; Hoyos, 2000). Jara (2002) afirma que la sistematización busca la comprensión de un proceso, así como la generación de aprendizajes a partir de la reconstrucción y ordenamiento de los distintos elementos que han compuesto una realidad social.

2.2 Fuentes de información

En el estudio participaron seis personas, dos terapeutas del centro Origen Paraíso Vital OPV y cuatro educadores, estos fueron seleccionados por desempeñarse como educadores en su ámbito laboral y por haber ingresado al programa de autoconocimiento entre los años 2010 a 2018, los cuales aceptaron participar de manera voluntaria. Todos los participantes firmaron un consentimiento informado para el estudio y la grabación de las entrevistas. También se analizaron 2 documentos escritos acerca del centro terapéutico, los criterios de selección de los documentos fueron los siguientes: haber sido generados por personas que han asistido al programa de autoconocimiento, que sean investigaciones basadas en la experiencia vivida y que en su desarrollo hagan una contextualización de OPV, lo que permite respaldar el proceso de análisis de la presente investigación.

2.3 Instrumentos de recolección de información

Se aplicaron dos técnicas de recolección de datos: la bitácora documental y la entrevista narrativa. En la bitácora documental se diseñó una matriz de análisis donde se recogían los párrafos relacionados con las categorías iniciales de la investigación.

Para la entrevista narrativa se utilizó una guía con 16 preguntas que propiciaran la conversación y la construcción de relatos. En todos los casos se inicia una conversación recordando el propósito de recuperar las experiencias significativas que se han generado en la vida a partir de la participación en el programa de autoconocimiento, los motivos de ingreso, la experiencia vivida durante el proceso, las transformaciones y aprendizajes que han surgido a partir de la experiencia.

2.4 Plan de análisis

El proceso de análisis se realizó en tres etapas. En la primera se transcribieron las grabaciones de las entrevistas a un procesador de textos y se realizó una codificación abierta usando una matriz de análisis en Excel; para el análisis de datos se partió de las siguientes categorías: Programa terapéutico, autoconocimiento, experiencias significativas y transformación, esto generó una lista de unidades básicas para el análisis. En la segunda etapa, se realizó una codificación axial, un proceso orientado a determinar relaciones entre los conceptos que arrojaran categorías emergentes. En la tercera etapa, se hizo una comparación de categorías teniendo en cuenta las semejanzas y diferencias entre sí, obtenidas aplicando el Método de Comparación Constante según Strauss y Corbin (2002), que permitió identificar los elementos centrales del análisis.

3. Resultados

Con el objetivo de recuperar las experiencias significativas y transformaciones que emergieron en los educadores y sus contextos inmediatos al participar en el Programa de Formación Personal y Autoconocimiento del Centro Origen Paraíso Vital, se realizó una entrevista narrativa a cuatro educadores que han participado en el programa y a dos terapeutas del centro. También se realizó una bitácora documental para dos documentos escritos generados en el marco de la experiencia vivida. Los resultados del proceso de análisis categorial descrito anteriormente se presentan a continuación.

3.1 Programa de formación personal y autoconocimiento del Centro Origen Paraíso Vital (OPV)

Las personas que llegan al proceso psicoterapéutico de OPV, suelen ser referidas por personas que han tenido una experiencia previa en el centro, “conocí OPV a través de Maria Clara y para mí fue como encontrarme un tesoro” (P1, 45-

46). Una de las características en común de los entrevistados es que llegaron al centro terapéutico en un momento de crisis, dentro de sus motivaciones para iniciar el proceso se identificaron la depresión, falta de sentido de vida, exceso de trabajo, dificultades de pareja y problemas de salud, “cuando llegué a OPV, llegué con, bueno llegué en un momento de crisis emocional importante para trabajar pues unos episodios depresivos que me venían acompañando” (P2, 23-24). Otra de las respuestas en relación al motivo de ingreso a OPV fue:

entonces OPV llega cuando yo todavía estoy en mi familia de origen y para ese momento lo que había en mi vida era como mucho, mucho frío, pues como mucho vacío, yo he sido, o sea en mi historia hay muchos, muchos episodios de depresión, he sido una mujer muy muy depresiva, de hecho pues cuando estuve, cuando fui pues como muy joven de adolescente, incluso yo, yo tuve dos intentos de suicidio, entonces mucho a la depresión realmente mi vida ha sido con la depresión (P1,19-24).

En cuanto al ingreso de las personas al programa, se considera importante mencionar que, dos de los entrevistados habían realizado un proceso terapéutico previo y sentían que necesitaban una intervención diferente, más vivencial que centrada en la palabra, “hasta entonces en mi terapia, mi camino, en mi proceso, lo que había trabajado era más desde la razón, y desde lo emocional, el componente emocional, pero yo sentía que había una dimensión inexplorada de mi ser” (P2, 18 – 20); así mismo, el otro participante expresa:

como que yo ya entendía un montón de mis cosas y me perdonas la expresión, como mi mierdero existencial, pero yo sentía que necesitaba vivenciar, o sea que necesitaba algo más, algo más me hacía falta y casualmente entonces conocí OPV (P1, 42-45).

Los docentes manifestaron que en la parte inicial del proceso identificaron ser personas centradas en lo racional y en lo laboral, por lo que habían descuidado sus otras áreas, como la personal, familiar y espiritual, pero el trabajo psicoterapéutico les permitió integrar estos aspectos en su vida, “porque en ese entonces yo era atea, muy del universo de la razón, de las terapias comprobadas, cierto... de intervenciones más fieles a lo que uno aprende en la academia” (P2, 21-23), de igual manera “cuando uno está puesto muy en la función laboral

en el trabajo te vuelves muy mental muy racional muy calculador y descuidas las emociones los sentimientos descuidas otros sentires entonces tu no sientes el cuerpo tu solo sientes la cabeza” (P3, 231-233)

En OPV el terapeuta es un facilitador, que escucha y permite que la persona se exprese acerca de su vida, “mi modelo es más de acompañar como facilitadora, como esa persona que está ahí acompañando el proceso del otro” (P6, 217-218), posibilita que se conecte con lo que es como ser humano, se haga consciente de sus necesidades, a esta etapa del proceso la denominan el diagnóstico, “con cada persona se va mirando qué se necesita, después de hacer ese diagnóstico” (P6,244-245), luego se elabora un programa de trabajo para continuar con el proceso de autoconocimiento,

entonces en el programa la misma persona en su darse cuenta, ahí empieza el autoconocimiento, se capacitó, se formó, se educó, se remitió a los procesos, ya hay una objetividad de lo que necesita trabajar no solamente el psicólogo, sino también de esa diversidad que hay en el grupo y digamos que es un programa personalizado, antes de ser autoconocimiento es un programa personalizado, ya se dio cuenta, hizo su insight y cae en cuenta, entonces a elaborar el programa (P5,430- 435).

En cuanto al acompañamiento que recibieron los docentes, fue brindado por ambos terapeutas, pero esto no es algo secuencial, sino más bien acorde a la necesidad de cada participante, algunas veces se realizaron remisiones entre los dos terapeutas para complementar el proceso de acuerdo al estilo terapéutico de cada uno, además, los terapeutas son una pareja de psicólogos y han encontrado que el acompañamiento simultáneo o alternado de ambos ha posibilitado el cierre de asuntos inconclusos en la historia de vida de las personas, esto en relación al masculino y al femenino, como lo dice uno de los terapeutas participantes:

generamos una fusión, los pacientes que ingresan a OPV, algunos que comienzan con él, otros comienzan conmigo y en algún momento del proceso, pasan a recibir a recibir algún tipo de proceso conmigo o con él y también hay procesos donde los dos estamos

acompañando a la persona, porque esa dualidad del femenino y el masculino, hemos encontrado que, genera muchísimos beneficios en las personas (P6, 227-231)

Respecto a las técnicas terapéuticas empleadas se encontraron la arte terapia², la respiración holotrópica³ y técnicas no convencionales que han implementado con la experiencia como los círculos de palabra⁴, actividades con los cuatro elementos, “esos dos módulos que vamos a ver todos dentro del proceso es esa relación de nosotros con esos cuatro elementos, la tierra, el agua, el aire y el fuego” (P5, 438-440), estas herramientas son acordes a las necesidades individuales, “hay personas que solamente necesitan hacer terapias respiratorias, por ejemplo, entonces se genera todo un proceso a través de la fantasía dirigida, de la consciencia de la respiración, de la respiración holotrópica” (P6,245-248).

En cuanto a los encuentros grupales los participantes destacan el ambiente familiar de los encuentros, el compartir con otras personas, las relaciones de amistad que se crearon al sentirse parte de una familia. El proceso terapéutico es vivencial, centrado en una experiencia de comunidad y de familia, lo que genera un enganche terapéutico, es decir, que vincula a las personas con el proceso terapéutico.

a mí me engancha es ese contacto con el origen, o sea como con, incluso con procesos muy naturales, pues de volver a la tierra, volver a sembrarla, el asunto de la hermandad, del tejido, de la comunidad que para mí ha sido muy importante (P1, 46-48)

Se desarrolla una reflexión entre el pensar, el sentir y el hacer. Los encuentros grupales generan un ambiente cálido y familiar que propicia en los asistentes el apoyo entre sí y la posibilidad de aprender de las experiencias de todos.

2 “El arte terapia es una forma de terapia donde el proceso de creación artístico y los objetos resultantes actúan como intermediarios en la relación terapéutica, permitiendo que determinados sentimientos o emociones conflictivas encuentren vías de expresión complementarias o alternativas a la palabra” (Domínguez, 2005, p. 15).

3 “La respiración holotrópica es una técnica para inducir estados alterados de conciencia y para acceder al psiquismo inconsciente y superconsciente” (Grof, 1994, p. 38).

4 Los círculos de palabra hacen parte de una tradición milenaria utilizada por comunidades indígenas. En OPV, son encuentros en los cuales los asistentes plantean situaciones personales y de la vida, en la cual el facilitador conecta lo que expresa cada persona con una reflexión que nutre el proceso individual y grupal.

en términos de lo grupal valoro mucho eso, los círculos de palabra porque siento que era la posibilidad que cada quien llevaba su vivencia, su experiencia pero acompañada de una reflexión y es una palabra viva en el sentido de que lo que allí se hablaba, no por un asunto de las reglas explícitas o que haya un manual si usted dice esto usted lo tiene que hacer, sino un asunto de trabajar la coherencia, la vivencia es lo que decimos lo vivimos y debemos ser capaces como de, de eso de vivirlo cierto, una palabra viva no muerta en el sentido de solo vivir y ya está, sino que hablarlo traía consigo o trae consigo el compromiso de vivenciarlo (P1, 74-80)

tenemos grupos terapéuticos, por ejemplo, hay un proceso de grupos de terapia de mujeres donde son talleres más o menos de unas 3, 4 horas o a veces de todo un día donde solamente se reúnen mujeres y tenemos una experiencia todo el tiempo a través del arteterapia, entonces hacemos danza, hacemos pintura, hacemos tejido y eso ayuda a que la mujer se vuelva a empoderar, vuelva a encontrar su femenino, entonces bueno, la variedad de cosas que se hacen, son bastantes y el punto es que todo está dirigido a que la persona se encuentre con ella misma y que llegue un momento en que tienen muchas herramientas para poder enfrentar y afrontar cualquier situación de la vida (P6, 251-259)

Sin embargo, para uno de los participantes los encuentros grupales no fueron un aspecto relevante en su proceso de autoconocimiento, “hemos hecho varios talleres, como decirlos, prácticos de alguna manera, yo para lo grupal no soy como muy buena, realmente yo he tenido alguna resistencia para lo grupal (P4, 533-535)

De acuerdo a lo anterior, se concluye que, el programa de autoconocimiento del centro terapéutico OPV, es un programa personalizado, este parte de un diagnóstico en el cual se identifican las necesidades individuales, en la medida en que las personas se dan cuenta de los asuntos que necesitan trabajar o resolver, se elabora el programa de autoconocimiento, para el cual se emplean diferentes técnicas terapéuticas que han sido sustentadas en la formación profesional de los terapeutas y en la experiencia. Para los educadores el carácter vivencial de las intervenciones tanto individuales como grupales fue una de las características

más importantes que resaltan en el programa, acompañado de un ambiente cálido, que describieron como un ambiente familiar, en el que se sintieron acogidos, amados y cuidados. Los participantes se sintieron conectados en diferentes ejercicios terapéuticos, desde la subjetividad de cada uno, fueron relevantes las técnicas de respiración, el contacto con la naturaleza, los círculos de palabra y el arte terapia.

3.2 Experiencias significativas en los educadores

En la recuperación de las experiencias vividas por los educadores que participaron en el programa de autoconocimiento de OPV, se obtuvieron los siguientes hallazgos. Durante el proceso los educadores identificaron la conexión que existe entre el cuerpo y las emociones:

la primera consciencia que yo puse sobre mi cuerpo fue darme cuenta de la enfermedad que tenía, de la dimensión psicológica que había impactado para esa enfermedad y el siguiente gran aprendizaje que tuve fue darme cuenta que esa enfermedad, así como se había producido desde lo psíquico, se podía sanar desde lo psíquico (P2, 69-72)

En esa consciencia del cuerpo, también lograron identificar aspectos no resueltos de su historia de vida, en este sentido, uno de los terapeutas del centro afirma:

algo importante de ese estar en contacto o de ese reconocer la parte corporal y es que el cuerpo siempre habla, el cuerpo no miente, entonces cuando te duele la cabeza, cuando te duele la garganta, cuando te duelen los músculos, en fin, cuando tienes alguna enfermedad, tu cuerpo está diciéndote que algo no está bien en el nivel emocional, que alguna situación, que un proceso de enojo o un proceso de dolor o una situación de duelo, no la has asimilado, no la has mirado con detenimiento (P6, 391-396)

Cada educador recibió el acompañamiento con base en las necesidades individuales, las herramientas para la asimilación fueron acordes al descubrimiento que cada persona hizo en su proceso.

hice un ciclo completo de respiración holotrópica, entonces de ese ciclo [...] me dice vos no respiras bien, entonces me mandó para donde [...], entonces [...] me hizo un ciclo de tres punturas para trabajar todo eso de la respiración, entonces desde que yo me hago consciente y paso por el ciclo de las punturas, empiezo a trabajar el tema de la respiración y eso me lleva a la música porque en música hay que respirar muy bien (P4, 598-603)

En común, se encontró que los participantes realizaron cambios en sus hábitos y estilo de vida, frente a: las adicciones, la alimentación, el ejercicio, la respiración y el descanso, al respecto, enunciaron “yo le atribuyo a mi proceso en OPV, por ejemplo, a cosas como tan tangibles de haber dejado de fumar y haber dejado de tomar” (P1, 95-96)

La meditación es una de las herramientas trabajadas en el proceso terapéutico, orientada a que la persona logre detener o pausar su ritmo de vida, tomar consciencia de la vivencia cotidiana, como está viviendo y qué puede entender de su ser al revisar su presente, “ha sido fundamental la meditación, en el sentido de las pausas diarias o con cierta periodicidad para revisarse en el sentido de darse cuenta de qué cosas, de cómo estuvo el día, de cómo se está viviendo” (P1 , 128-130).

Sin embargo, uno de los entrevistados no considera que la práctica de la atención en el presente, sea meditación, lo relacionó con un proceso de reflexión cotidiano.

no sé qué es meditar, de OPV tampoco salió nunca vamos a meditar, lo que creo más cercano y parecido es hay que reflexionar, que eso siempre sale, sino que es que meditar a veces lo pienso como que se hiciera una disposición, una pues hay una puesta en marcha de una serie de cosas para disponer el cuerpo, la mente, el espíritu, todo a una actividad en específico, el meditar (P3, 242-246)

Los participantes realizaron una revisión de su historia de vida, su forma de ser, sus relaciones consigo mismo y con los demás,

el proceso de autoconocimiento lleva a dos cosas, a reconciliarse con uno mismo, aceptar lo que uno es tranquilamente, y a tomar decisiones en torno a si quiero esto quiero esto otro, [...] entonces yo destaco de ese tema de la relación familiar poder entender donde crecí, porque soy así y sanar cosas con la familia (P3, 257-275)

En la recapitulación hicieron una revisión de sus propósitos, que antes del proceso, estaban sustentados en su visión de la vida.

de vivir en un paradigma extremadamente racional basado en la lista de chequeo y lo que crees que debes ser y como eso te aleja muchas veces de lo que eres, entonces yo identifiqué que yo vivía desde lo que creía que debía ser y no desde lo que quería ser y luego identifiqué que no sabía que quería ser, y luego identifiqué que no hay que saber que quieres ser sino simplemente ser, entonces ese ser se construye en lo cotidiano, y se va construyendo desde lo que te vas alimentando en todos los ámbitos, de lo que escuchas, de lo que lees, de lo que comes, de con quién te relacionas, de a que le dedicas tu energía vital, entonces eso ha sido una de mis comprensiones (P4, 658-665)

Se observó que, la comprensión de la vida a través de la terapia, les permitió identificar aspectos por resolver o asimilar, adquirieron herramientas para generar cambios, reelaborar su historia y asumir la responsabilidad de su vida, esto se observó en todos los testimonios.

una vez recapitulamos la vida en consciencia, empezamos a comprender que todo lo que hemos vivido ha sido necesario para nuestro crecimiento personal, incluso los asuntos que no son tan buenos, cierto, entonces eso te puedo decir, que es lo primero de esa recapitulación, no somos víctimas, y lo segundo es que sólo hay una manera de transformar a nuestro alrededor desde el aula, desde la casa, desde la familia, o sea en el escenario en el que te encuentres, sólo hay una manera posible de generar transformación y es cuando esa transformación viene de adentro, es decir la transformación externa acontece cuando hay una transformación interna (P2, 98-105)

En el programa de autoconocimiento los participantes, vivieron un proceso de aprendizaje, en el camino de redescubrirse y de encontrarse con el otro en una relación terapéutica y de comunidad, adquirieron herramientas para mejorar la calidad de vida.

yo he empezado a tener una relación conmigo misma tan amorosa que eso me permite tener una relación también con los otros más amorosa, más tranquila, con menos prevenciones, a ubicar a los otros en un lugar más equilibrado, a ver a los otros como pares, a aceptar los errores como parte del proceso que es un poco lo que te contaba ahora que pasa en clase, si, en lo general, y una cosa en la que he ganado mucho bienestar y que yo aprendí a ser lo que soy sin hacerme cargo de lo que eso al otro le genera, (P4, 708-714).

Hay una validación de que necesitan ayuda, que necesitan del otro, de que alguien los acompañe y escuche en el proceso de conocerse a sí mismo, para poder asimilar, cambiar y reorganizar la manera de vivir la vida.

lo más bonito es que, así de pronto haya una caída, en cada persona lo que más se ha marcado, es la búsqueda de la ayuda, la validación más grande que hay de que realmente si necesitamos del otro, que no podemos solos en muchas cosas de nuestra vida, que hay unas cosas que también tenemos que hacer solos (P5, 623-626).

Los educadores expresan que el programa les permitió comprender que las experiencias de vida son parte del proceso de aprendizaje, necesario para la evolución, han cambiado su forma de vivir, desde la autenticidad y la coherencia, “este proceso de reflexión, de ser coherente, de trabajar pues como, lo que se habla se refleje también en los actos, me permitió desmontar por ejemplo el cigarrillo y el alcohol” (P1, 99-100).

En el reconocimiento de sí mismos también han identificado los aspectos que se reflejaban en su relación con el otro, como por ejemplo la necesidad de amor y de aprobación.

entendí de mí que me consideraba por ejemplo muy solidario, entendí que no, entendí que necesito que me presten mucha atención, que necesito que me pongan mucho

cuidado, aprendí que quiero quedar bien con todo el mundo pa no tener problemas con nadie, pa que tampoco me cuestionen (P3, 277-280).

Los pensamientos y conductas derivadas del aprendizaje social y familiar.

entonces era muy loco porque yo cuando ya no vivía con mi familia, yo me seguía diciendo a mí misma, tenes que ser perfecta, osea yo no me podía equivocar, para mí equivocarme era el fin del mundo, osea yo empezaba con ese asunto como de la culpa católica, entonces de contarme a mí misma la historia he podido identificar cuáles son esos diálogos que no son míos pero que yo los apropié para mí, y poderlos transformar en unas cosas un poco más fértiles y más esenciales (P4, 696-701).

Lo anterior ha generado cambios en sus relaciones con los demás, permitiéndole al otro ser lo que es y respetando las diferencias.

me hago consciente de que pasa y trato de que las cosas pasen. Decido acercarme a Dios, decido consultarle, decido agradecerle, a partir de la relación con la familia, decido aceptar a mis padres tal y como son y a pesar de lo que son y de lo que yo soy, buscar la manera de relacionarme cada vez mejor con ellos (P3, 316-320).

Partiendo del aprendizaje que cada uno tuvo en el programa pudieron conectarse con su esencia, con lo que les gusta, con lo que les hace feliz, con sus sueños; y en esa medida han ido desarrollando esos propósitos que en algún momento pudieron percibir como lejanos o que incluso no habían considerado porque su energía la estaban empleando en otras cosas, como el trabajo, los conflictos que giraban en torno al desconocimiento de sí mismos, pero con el proceso fueron logrando establecer contacto y reconocer las herramientas internas para enfocarse en estos propósitos.

en la medida en que fui tomando consciencia, me fui haciendo más responsable de mis acciones, de mis decisiones, de mis pensamientos, de mi hacer profesional y en ese hacerme responsable me fui dando cuenta que mis acciones me estaban separando del

propósito, cuando empecé a concretar eso, de venir más al centro, al darme cuenta de lo que en realidad yo quería, pues la familia fue tomando más fuerza, y eso me llevó a tomar una serie de decisiones como por ejemplo renunciar a trabajar de tiempo completo (P2, 239-244).

El proceso de autoconocimiento ha sido transformador para todos, siendo significativa la vivencia de comunidad, de familia, de sentirse parte de un tejido.

este proceso creo yo que es lo que nos ha permitido también es hacer una comunidad y no necesariamente todos vivimos juntos, pero si tenemos entonces la posibilidad de, de reunirnos, de compartir, de sentir que contamos los unos con los otros porque hay unas cosas básicas que nos convocan, en el sentido de la solidaridad, del cuidado, del apoyo, que esas cosas no por sí mismas se viven en nuestra forma como normal por decirlo de alguna manera de sociedad, entonces yo sí creo que ese es un aspecto muy importante, o sea el valor comunitario o la vivencia de comunidad que imprime OPV (P1, 434-440).

Los educadores no solo han encontrado la posibilidad de sanarse, sino también, partiendo de una sanación, servir y replicar en otras personas los aprendizajes que se han ido extendiendo no solo a la pareja, a la familia, sino también en el ámbito laboral como docentes. El bienestar que han alcanzado por el proceso realizado en el programa, les ha permitido mejorar su autoestima, la forma de comunicarse, de expresar las emociones, de resolver conflictos con las personas, han cambiado la forma de relacionarse con el otro, los docentes validaron la importancia del cuidado de sí mismo, el aprender a amarse a sí mismos les ha permitido aprender a amar a los demás. Las relaciones interpersonales se han transformado, hay un encuentro con el otro donde el aspecto humano es lo más importante, cada encuentro es valioso para la experiencia personal, permite reconocerse y aprender de sí mismo a través del otro, y de igual modo reconocer y valorar al otro. La relación educador-estudiante ahora es horizontal, el proceso pedagógico no está centrado en el alumno o en el aprendizaje sino en el encuentro de seres humanos que poseen fortalezas y debilidades, donde el docente comparte en el aula su saber y lo que es como ser humano, dispuesto a recibir y aprender de sus estudiantes. Algunos dicen que adicional a las enseñanzas de la asignatura que están

dando, se ha vuelto importante para ellos transmitir esas experiencias de vida a los alumnos, humanizando así la educación.

lo que pasa en OPV, me está cambiando la forma de ver la vida, el tema de la familia, la forma de relacionar, la forma de comunicar, de resolver con los otros cosas, y eso empieza a entrar en el tema de las organizaciones, empieza a entrar de dos maneras, una manera en la que yo empiezo a ver el estudiante de una manera diferente, [...] él está en un proceso de aprendizaje pero es igual una persona como yo, que siente, que vive, que tiene miedo, que es alegre o que tiene rabia, es otra persona igual, la única diferencia es que tengo más años y que he leído más documentos, si, entonces me va empezando a llevar a establecer la relación de otra manera, eso lleva a que no solo en las clases yo hable de la temática en cuestión sino que por momentos yo aparezca con mensajes subliminales o aparezca con comerciales donde les digo, muchachos la familia es importante, hay que perdonar, el amor, la vida, la naturaleza, la amistad, el cuidarse, empiezo como decir, a reproducir esos mensajes (P3, 134-146)

En todos los participantes se refleja el desaprendizaje ligado al proceso de autoconocimiento, pero las respuestas son diferentes porque parten de la vivencia individual y de la historia de vida de cada uno, también se observó que estos desaprendizajes se relacionan con los motivos de ingreso al programa, por ejemplo, “yo creo que desaprendí mucho egoísmo y a acercarme a los otros a compartir” (P3, 289-290).

Una cosa que yo tuve que desaprender y aprender por ejemplo el amor, en el sentido de la dependencia, la incondicionalidad, entonces yo ya he entendido un poco más de ese tema de la incondicionalidad, pero como yo la vivía antes, era una incondicionalidad que era permisiva con el otro, en el sentido del daño (P1, 215-218).

para mí hubo en la docencia un desaprender fundamental, y es que yo era la profe cuchilla, exigente, la que más sabía, entonces que les pedía a los estudiantes que supieran así, que me imaginaba un solo ritmo, y fue desaprender eso para entender que ser docente es tener la oportunidad de tocar el corazón de los estudiantes (P2, 159-163).

Se destaca que, a raíz de la experiencia, los docentes generaron cambios en el pensar, sentir y hacer, centrados en el darse cuenta que algunos aprendizajes adquiridos a lo largo de la vida les generaban conflictos, tensión y malestar, en ese camino de conocerse y contactarse con su ser, se dispusieron a nuevos aprendizajes en pro del bienestar.

creces creyendo que eso es lo correcto, pero cuando tú llegas a un proceso de entender que la vida puede ser diferente y que no hay necesidad de, digamos, del maltrato o del grito, o de alimentarte mejor o de estar más calmado y no tener que ser tan temperamental y tan irascible, de que no hay que lastimar a otros para caprichosamente lograr lo que queremos, entonces, obvio que hay que desaprender muchas conductas (P6, 542-546).

De acuerdo a lo anterior, se puede decir que el programa de autoconocimiento permitió a los educadores generar cambios en su vida personal, que se han visto reflejados en los ámbitos familiar, social y laboral. El proceso los condujo a la comprensión de sí mismos, a reconocer los aspectos a mejorar, y les brindó las herramientas necesarias para encontrar bienestar. El autoconocimiento los ha llevado a sentirse bien consigo mismos, a la aceptación de lo que son como seres humanos. Otro aspecto importante es que describen su vivencia como un proceso de aprendizaje, en el que lograron reconocer sus necesidades haciéndose conscientes de lo que estaban sintiendo en el presente, atendiendo esas necesidades. La tranquilidad y el bienestar que encontraron en ese camino los llevó a incorporar en sus vidas el ocuparse de sí mismos permanentemente.

3.3 Transformación

En el ingreso de los docentes al programa de autoconocimiento, se observaron características en común, ellos afirmaban que eran personas enfocadas en la razón, dedicadas al trabajo y al estudio, para cumplir sus expectativas de éxito laboral y académico, que tenían que ver con altos niveles de autoexigencia, competitividad e importancia personal, “los propósitos son externos, hay propósitos relacionados con el éxito o en mi caso eran relacionados con el éxito, con el desarrollo profesional, entonces era una carrera literal profesional, entonces era, terminé la maestría, haga el doctorado” (P2, 134-136). Así mismo, en sus clases se enfocaban en transmitir conocimientos técnicos; se consideraban exigentes en el proceso de aprendizaje de los alumnos y no establecían vínculos, “como yo habitaba el universo de la razón, pues

así eran mis clases y mi acercamiento con mis estudiantes desde sólo la academia, [...] simplemente hacer una transmisión de conocimiento de libro al estudiante y del docente como puente” (P2, 33-38), pero en la medida que fueron realizando el proceso de conocerse, de conocer su historia y de reconocer sus aspectos por mejorar, también fueron desarrollando esa capacidad de comprender al otro, se dieron cuenta que el conocimiento hace parte de la vida, pero no lo es todo, es una parte y esa parte para que pueda funcionar, necesita ser humanizada, necesita ser consciente.

también empieza a ver uno el proceso, entonces ahí aparece la segunda cuestión,[...] entender la organización de otra manera, las dinámicas de las organizaciones de otra manera, sí, entender porque funcionan así o así porque hay conflictos, entender que no hay consciencia en algunas ocasiones, que las personas son como pilotos automáticos haciendo lo que hay que hacer y ya y no reflexionan, entonces es común que yo diga que me interesa verlos a ellos no solo como estudiantes sino como personas vivas y en ese sentido yo podría decir que lo que, en lo que más ha tenido injerencia OPV sobre mi labor como docente, es en que por medio del aula de clases yo invito a los estudiantes a que piensen reflexionen, es decir que sean conscientes de lo que hacen y de las consecuencias de lo que hacen (P3, 154-163).

Se tiene en común que hay un cambio en el propósito de ser mejores seres humanos, hacer las cosas mejor, liberarse de la competencia, vivir desde las motivaciones internas, escuchando y atendiendo sus necesidades.

Si puedes hacer las cosas en consciencia, en presencia, sí, eso no te determina el título de doctor, el título de magister, cambió incluso mi ejercicio profesional cierto, yo me fui desvinculando de la universidad, ahora hice una formación como dula y acompañó mamás, y ahí también hay un proceso pedagógico (P2, 140-143).

eso me ha dado este proceso de consciencia, vivir más allá del conocimiento, o sea no solo el deleite de como usted sabe mucho, un desfile del ego, sino usted que puede hacer con eso, que otra vez es ese sentir, hacer, pensar, pues armonizados (P1, 309-311).

Los docentes expresaron que en su labor ha mejorado el trato con los estudiantes.

ya frente al encuentro persona a persona que sucede en el aula, yo también hice una re significación muy importante, porque, aunque yo siempre he sentido que la relación estudiante profe tiene que ser muy lineal, logré comprender eso a un nivel superior, un poco a entender que los estudiantes son pares, son mis pares, también en muchas cosas y que la labor del profe en el aula es de facilitador (P4, 284-288).

Las relaciones se transforman en un encuentro con el otro, donde se comparte, se aprende y se construye, su hacer no se centra solo en la asignatura o el conocimiento, sus clases se han transformado en espacios también para aprender sobre el ser, buscan la formación de mejores seres humanos, conscientes, a través de momentos de reflexión, lo que ha nutrido el proceso de enseñanza aprendizaje.

yo con mi grupo, con los grupos que acompaño, entonces con los estudiantes establezco relaciones muy horizontales, y muy de construimos conocimiento, y construimos comunidad, y construimos sociedad, [...] por ese convencimiento que yo tengo de, todos somos iguales, de todos tenemos un saber que es muy importante para la vida misma, para avanzar y un rol o una investidura, no hace más a una persona que a otra (P1, 166-173).

De acuerdo con lo manifestado por los docentes frente a la transformación que han vivido en el proceso, se puede decir que han tenido cambios a nivel individual en relación a su forma de ver y vivir la vida, lo que describieron como vivir en consciencia, esto es, estar atentos a lo que piensan, sienten y hacen en el presente. Los docentes resaltaron que sus cambios a nivel personal se reflejan en sus clases, en la relación con los estudiantes, ya que hay una mayor sensibilidad frente a lo que le sucede al otro, hay un interés por la formación integral del ser humano donde comparten experiencias, reflexiones, para que los estudiantes se hagan conscientes de sus actos y las decisiones que toman en la vida.

4. Discusión

Los resultados obtenidos muestran que una de las características del programa de autoconocimiento de OPV es que se enmarca en la orientación teórica humanista, con elementos de la Psicología Gestalt y de la Psicología Transpersonal. La primera se manifiesta en el programa porque las personas identificaron las necesidades o asuntos inconclusos que les generaban bloqueos en su cuerpo, como malestares o enfermedades, así mismo, entendieron lo que debían hacer para satisfacer dichas necesidades y encontrar bienestar físico y emocional, relacionado con el mecanismo de autorregulación orgánica de acuerdo con Perls y Baumgardner (1978) considerado en la Terapia Gestalt como núcleo básico de la vida humana. La segunda fundamentación del programa se sustenta en la definición planteada por Grof (2011) para la Psicología Transpersonal, como “una disciplina que considera la espiritualidad basada en la experiencia personal como una dimensión legítima e importante de la psique y vida humanas” (p.14), lo que se evidencia en el programa al integrar, entre otras, la meditación y la respiración holotrópica, las cuales son prácticas propias de esta rama de la psicología, encontrándose a través de las reflexiones de los participantes que estas prácticas les permitieron generar cambios y mejorar su vida.

El programa de formación personal y autoconocimiento del Centro Origen Paraíso Vital ofrece a los educadores un acompañamiento que integra las diferentes dimensiones del ser: cuerpo, mente y espíritu, por medio de la psicología humanista y terapias complementarias, desarrollan un programa personalizado, que atiende las necesidades individuales de los docentes.

yo siento que el poderme ver en una dimensión más integral a mi ser que no sólo fuera la racional, me ha permitido una relación conmigo misma desde el amor cierto, porque antes tenía un nivel de autoexigencia altísimo y nunca estaba bien, nunca me era suficiente, y la competencia mía nunca fue externa, pero siempre fue una competencia interna fuerte, yo creo que el, la primera gran transformación fue conmigo misma al mirarme con amor, si mirarme con compasión, mirarme con paciencia, y reconocer en mí el proceso de aprendizaje, que era un proceso que yo odiaba siendo docente, como que lo podía ver afuera, pero no lo podía ver en mí, entonces pude ver con más bondad mis errores, mis ritmos, mis aceleres también cierto, darme cuenta que la primera mirada

es hacia uno, eso cambió significativamente la relación conmigo misma desde la aceptación de mi propia humanidad, y con los otros en la misma medida cierto, porque en la misma medida que yo me pude mirar con más amor, con más compasión y aprendiendo mis ritmos, reconociendo mi humanidad, pude reconocer la humanidad de los otros (P2, 110-122).

De esta manera, el programa no solo se enfoca en lo terapéutico sino también en lo educativo, en la posibilidad de desarrollar el potencial humano. Orienta a las personas hacia un viaje de autodescubrimiento en el que tienen la posibilidad de darse cuenta de su realidad, aceptarla y asumir la responsabilidad de la existencia (Ruiz, 2013). Los participantes rescatan el valor de lo comunitario en el programa, la importancia que se le imprime a lo colectivo, el encuentro con el otro, lo que les permitió sentirse amados y cuidados, y esto se convirtió en un aprendizaje que pudieron aplicar en sus vidas, en lo personal para amarse y cuidarse a sí mismos, y en las relaciones para amar y cuidar a otros. Lo anterior tiene relación con lo que plantea Claudio Naranjo en su experiencia con educadores, quien desarrolló un programa de formación complementario de autoconocimiento, reeducación interpersonal y cultura espiritual, lo que ha permitido en los docentes un mejor desempeño en su oficio, sintiéndose con una mayor capacidad de ayudar a otros (Naranjo, 2017).

En la propuesta de formación para educadores de Naranjo (2017), la meditación se une a la psicoterapia con el fin de potenciar el proceso de autoconocimiento, ya que permite integrar la dimensión espiritual, que es un vacío en la educación actual. La importancia de la meditación, que se practica durante el programa y que los participantes manifiestan haber incorporado en sus vidas, se encuentra en comentarios específicos sobre el tema o incluida en comentarios sobre sus aprendizajes en el proceso, les ha permitido contactarse con su experiencia, desarrollar su atención en el presente y educar su mente para ser más contemplativos frente a la vida y estar atentos a los que les sucede,

yo creo que al principio uno necesita de esa guía constante y permanente para entrar en estados de meditación, pero en la medida que la terapia se va volviendo, la terapia no, el modelo del esquema que ellos manejan se va volviendo un esquema de vida, pues un

aprende a meditar en actividad cierto, de hacerte la vida misma una meditación, empieza uno a hacerse consciente de lo que le acontece, de lo que le está pasando, de las situaciones que está viviendo y a poderlas transformar como esa propia medicina que todos tenemos cierto, entonces yo creo que la meditación acá cumple un papel muy importante y es porque te vuelve más contemplativo frente a la vida cierto, este camino te vuelve más atento a las señales, te permite observar más, ya no actuar inmediatamente sino poder respirar, ver, darse cuenta de las situaciones, actuar entonces la meditación se vuelve un acto cotidiano, pero es una meditación activa y constante (P2, 86-96).

Lo anterior muestra que los educadores han incorporado a su vida la práctica de un ejercicio espiritual, relacionado con la dimensión transpersonal del programa, sin embargo, como lo expresa el testimonio, la meditación está orientada hacia la consciencia del aquí y el ahora, más que a una experiencia de lo divino, la atención en el presente desarrolla su capacidad para tomar las decisiones frente a su vida de acuerdo a su voluntad.

Se encuentra que el proceso de revisión de la historia personal que realizan los educadores en su experiencia de autoconocimiento, se puede relacionar con la retrospectiva propuesta por Naranjo (2017), que busca que la persona entienda su presente a partir de entender su pasado, lo que es llamado insight o darse cuenta. Los terapeutas del programa nombran este proceso como recapitulación, que es una técnica retomada de prácticas chamánicas, y es descrita en los trabajos de Carlos Castaneda (1996) y Taisha Abelar (1994). Al respecto, los educadores encontraron respuestas a preguntas que se hacían como, ¿quién soy?, ¿para dónde voy?, ¿qué quiero?, ¿por qué no sé qué me pasa?, ¿por qué me siento triste o enojado?, como lo expresó uno de los participantes.

en un punto tú te empiezas a decir a ti mismo lo que escuchaste cuando estabas niño, cuando estabas adolescente, así no estuvieras de acuerdo, así eso no te gustara tú te lo sigues diciendo a ti mismo, es una cosa impresionante, y no te das cuenta que te lo estás diciendo, entonces poderme darme cuenta de esas cosas que yo me decía porque me las estaba repitiendo de lo que me habían dicho cuando era niña ha sido un descubrimiento muy importante para mí (P4, 687-692).

De esta manera, como lo plantea Castaneda (1996), la recapitulación permite a los participantes comprender los efectos de la socialización y los patrones que se repetían en su vida, lo que, a su vez, conduce al darse cuenta del origen de los conflictos, y les posibilita a los educadores resolver experiencias del pasado que estaban interfiriendo en el momento presente (Cárdenas y Cuan, 2010).

El proceso de autoconocimiento vivido por los educadores dio como resultado una experiencia significativa, tal como lo plantea Larrosa (2006) ya que ha impactado su vida en los aspectos personal y laboral, esta experiencia les ha permitido construir una forma diferente de ver y vivir la vida, han adquirido una visión integral del ser e interiorizado los aprendizajes, aplicándolos en un proceso continuo de crecimiento (Macazaga, Vaquero y Gómez, 2013). Así mismo, han descubierto que el cambio siempre es posible, haciendo consciente lo inconsciente, identificando los aspectos que pueden mejorar y la manera de lograrlo (Herrán y González, 2002). Se han liberado de todo aquello que les impedía ser auténticos, y ahora disfrutan la vida, atendiendo sus necesidades y viviendo con plenitud cada momento. Específicamente, los docentes han tenido cambios como, aumento en la autoestima, consciencia de las emociones, disminución del egocentrismo, mayor tranquilidad, y apertura al cambio (Moré y Hernández, 2015).

Las experiencias de los educadores permiten resaltar que el proceso de transformación parte de necesidades individuales, siendo la crisis un factor común, ellos refieren que, como lo plantea Grof (1993), llegan con sensación de vacío, insatisfacción, carencia, conflictos internos y externos, que los motivó a buscar ayuda, y en este sentido, estar dispuestos a afrontar lo que se encontraran en el proceso en busca del bienestar. Se considera que el programa de autoconocimiento es transformador dado que permite el redescubrimiento de los educadores, quienes se encuentran con un ser que, permeado por su historia y sus relaciones, trasciende el vacío y la victimización a través de la comprensión y asimilación de las experiencias vitales, identificando el potencial para continuar en proceso de construcción y aprendizaje permanente de sí mismos y de la vida (Herrán, 1999, 2006).

Los educadores validan a través de la experiencia que hay una forma diferente de ver la vida, centrada en el amor, no solo el amor propio, sino también el amor por todo, lo que se ha convertido en un principio fundamental que ha resignificado el sentido de vida de los docentes, estableciendo una relación amorosa consigo mismos, con los demás y con la naturaleza. Lo anterior tiene relación con lo planteado por Hadot (2006) frente a la práctica de la espiritualidad como medio para fortalecer el ser interior y transformar la forma de ver el mundo.

5. Conclusiones

La experiencia de los docentes en el programa de autoconocimiento es transformadora, dado que surge de la voluntad de mirarse y de la decisión de hacer los cambios necesarios para resolver los conflictos. El elemento en común en los entrevistados es que decidieron iniciar el proceso cuando estaban atravesando situaciones de crisis en algunos aspectos de su vida, lo que generó el movimiento en los docentes para buscar ayuda. Sin embargo, el programa de autoconocimiento lo pueden realizar personas que se sientan motivadas por el deseo de conocerse, ya que en el programa se pretende desarrollar el potencial humano, para que la persona logre empoderarse de su vida y de sus proyectos.

Otro aspecto relevante de la experiencia es que, el reconocimiento del ser, les ofreció a los educadores la posibilidad de aceptarse como seres humanos en proceso de aprendizaje permanente, identificar sus necesidades y atenderlas, asimilar las experiencias del pasado y adquirir herramientas para afrontar y adaptarse a las nuevas situaciones (Goleman, 1995). Se ha generado un proceso de evolución, ahora son personas conscientes de que su bienestar parte de mantener el contacto con su ser, de asumir la vida con responsabilidad, respeto y amor. Lo que tiene concordancia con los resultados de la investigación realizada por Herrán (2012) quien identificó que, la madurez personal del docente favorece la enseñanza.

Se considera que el desarrollo de programas de formación personal y autoconocimiento en los docentes, constituye un aporte a la educación, puesto que la enriquece con elementos como el valor de lo colectivo que trascienden la competitividad y el individualismo; también, integrando la razón con el sentir, lo que permite que no se enfoque sólo en la adquisición de conocimientos técnicos, sino también que posibilite la sensibilización, teniendo en cuenta al

ser y sus procesos internos (Breton, 2000; Pacheco, Rossoni y Felicetti , 2016). Participar en un programa de autoconocimiento impactó la práctica educativa de los educadores, generando un proceso de cambio en el proceso educativo, la mejoría significativa en su salud emocional se refleja en el tipo de relaciones que establecen con sus estudiantes, el reconocimiento de sí mismos les permite un encuentro con sus estudiantes desde el reconocimiento de la diferencia en una relación de igualdad. En el aula de clase se establece una relación horizontal entre el docente y estudiante, en donde cada encuentro en clase es una experiencia valiosa para ambos.

Con respecto a las limitaciones de la presente investigación, se encuentra que hay pocos estudios en relación a la formación personal y autoconocimiento en los docentes, también, se considera pertinente para futuros estudios incluir otras categorías de análisis que tengan en cuenta aspectos como el sentido del ejercicio docente, la evaluación y la libertad. De igual forma, para profundizar en la comprensión de las experiencias, se considera conveniente incluir las historias de los estudiantes y familias de los educadores.

El presente estudio genera un aporte al campo de investigación en la formación de educadores, proporciona información para generar nuevas propuestas y programas de formación complementaria de los docentes (García, 2015). Esto porque es necesario ampliar las perspectivas para mejorar la educación, en el sentido de que los docentes realicen su labor desde la motivación, sintiéndose empoderados de su vida y de su rol en la sociedad, con la intención de construir en comunidad, dando ejemplo de vida, dispuestos a relacionarse desde el amor con los estudiantes y colegas, en apertura al aprendizaje y al cambio permanente.

Referencias

Abelard, T. (1994). *Donde cruzan los brujos*. Madrid: Gaia Ediciones.

Acosta, A. (2005). *Guía práctica para la sistematización de proyectos y programas de cooperación técnica*. Oficina Regional de la FAO para América Latina y El Caribe.

- Berdegúe, A., Ocampo, A. y Escobar, G. (2000). *Sistematización de experiencias locales de desarrollo agrícola y rural guía metodológica*. FIDAMERICA y PREVAL.
- Breton, B. (2000). El Cuerpo y la Educación. *Revista Complutense de Educación*, 11 (2): 35-42.
- Cárdenas, G., y Cuan, M. (2010). Autoconocimiento del estilo de enseñanza y del saber pedagógico para mejorar las prácticas docentes. *Actualidades Pedagógicas*, (55): 175-186.
- Castaneda, C. (1996). *El silencio interno*. Los Ángeles CA: Cleargreen Incorporated.
- Domínguez, P. (2005). *Arteterapia principios y ámbitos de aplicación*. Tomares: Gráficas Gilmo.
- García, M. (2015). La educación actual: retos para el profesorado. *Revista Ibero-Americana de Estudios en Educación*, 10 (4): 1199-1211.
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. Buenos Aires: Editorial Vergara.
- Grof, S. (1993). *La evolución de la conciencia*. Barcelona: Ed Kairos.
- Grof, S. (1994). *La mente holográfica*. Barcelona: Ed Kairos.
- Grof, S. y Grof, C. (2011). *La respiración holotrópica: un nuevo enfoque a la autoexploración y la terapia*. Barcelona: La Liebre de Marzo.
- Hadot, P. (2006). *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*. Madrid: Ediciones Siruela.
- Herrán, A. (1999). Claves para la formación total de los profesores. *Revista Tendencias Pedagógicas*, (4): 37-58.

- Herrán, A., y González, I. (2002). *El ego docente, punto ciego de la enseñanza, el desarrollo profesional y la formación del profesorado*. Madrid: Editorial Universitas.
- Herrán, A. de la (2004). El Autoconocimiento como Eje de la Formación. *Revista Complutense de Educación*, 15 (1), 11-50.
- Herrán, A. (2006). Los estados de conciencia: Análisis de un constructo clave para un enfoque transpersonal de la Didáctica y la formación del profesorado. *Revista Tendencias Pedagógicas*, (11): 103-154.
- Hoyos, C. (2000). *Un modelo para investigación documental: Guía teórico – práctica sobre construcción de Estados del Arte con importantes reflexiones sobre la investigación*. Señal Editora.
- Jara, O. (2002, noviembre). *El Desafío Político de aprender de nuestras prácticas*. Ponencia presentada en el evento inaugural del Encuentro Internacional sobre Educación Popular y Educación para el Desarrollo: Murguía, País Vasco.
- Larrosa, Jorge (2006). “Sobre la experiencia”, Aloma. *Revista de Psicología, Ciències de l’Educació i de l’Esport*, 19: 87-112.
- Naranjo, C. (2010). *La mente patriarcal*. Editorial Integral.
- Naranjo, C. (2017). *Cambiar la educación para cambiar el mundo*. Barcelona: Ediciones La Llave.
- Marlen, E., Gorka, U., y Askunze C (2004). *La sistematización, una nueva mirada a nuestras prácticas: Guía para la sistematización de experiencias de transformación social*. Gorka. Bilbao, Hegoa.

- Macazaga, A. M., Vaquero, A. y Gómez, A. (2013). El registro de la emoción en el cuerpo, autoconocimiento y formación del profesorado. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 16 (2): 135-145.
- Moré N., y Hernández M. (2015). El autoconocimiento: una habilidad social a desarrollar. *Transformación*, 11 (2): 46-55.
- Pacheco, M., Rossoni J., y Felicetti V. (2016). El Profesor: Identidad, Formación, Competencias y Valoración. *Cadernos de Pesquisa: Pensamento Educacional*, 11 (29): 31-30.
- Perls, F. y Baumgardner, P. (1978). *Terapia Gestalt. Teoría y Práctica*. México: Concepto.
- Ramirez, M., y Herrán, A. (2012). La madurez personal en el desarrollo profesional del docente. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 10 (3): 25-44.
- Rodriguez, A. (2004). *Aprendiendo a sistematizar: una propuesta metodológica*. COSUDE. Colombia.
- Rodríguez, J. (2003). Paradigmas, enfoques y métodos en la investigación educativa. *Investigación Educativa*, 7(12):23-40.
- Ruiz, M. (2013). Coaching para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje. *Cuaderno de Pedagogía Universitaria*, 10 (19): 14-17.
- Scott, C. (2015). El Futuro Del Aprendizaje (I) ¿Por Qué Deben Cambiar El Contenido Y Los Métodos De Aprendizaje en el Siglo XXI? *Investigación y prospectiva en educación: Documentos de trabajo*. 13.

Strauss, A. y Corbin, J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa: técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundada*. Medellín: Editorial Universidad de Antioquia.

UIS. 2012. *Oportunidades perdidas: El impacto de la repetición y de la salida prematura de la escuela*. UNESCO Compendio Mundial de la Educación 2012. Montreal, Canadá, Instituto de Estadística de la UNESCO.

Yontef, G. (1995). *Proceso y dialogo en Gestal*. Santiago de Chile: Editorial cuatro vientos.