

INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR EN DESARROLLO HUMANO SUSTENTABLE

CLAVE : 07PSU0190N

RVOE: ACUERDO NÚMERO PSU- 338/2012 VIGENTE A PARTIR DEL 04 DE MARZO DEL 2009

TESINA:

**EDUCANDO CON METODOLOGÍAS PARTICIPATIVAS:
EXPERIENCIA CON ESTUDIANTES DE LICENCIATURA EN
ACUPUNTURA HUMANA**

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE:

**ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN PARA EL DESARROLLO
HUMANO SUSTENTABLE**

PRESENTA:

SUSANA LÓPEZ MARTÍNEZ

ASESORA:

MTRA. ROCIO GUADALUPE JARAMILLO FLORES

SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS, CHIAPAS. JULIO 2026.

MOXVIQUIL

San Cristóbal de las Casas, Chiapas a 03 de julio del 2026.

Asunto: Dictamen

C. SUSANA LÓPEZ MARTÍNEZ.
PRESENTE

La directora del Instituto de Educación Superior para el Desarrollo Humano Sustentable, hace constar que como resultado del proceso de Titulación con la opción por Experiencia Laboral:

EDUCANDO CON METODOLOGÍAS PARTICIPATIVAS: EXPERIENCIA CON ESTUDIANTES DE LICENCIATURA EN ACUPUNTURA HUMANA

Por acuerdo del Consejo de Titulación, manifiesto a Ud. que reúne pertinentemente los requisitos académicos para presentar su examen profesional el día ocho de julio de 2026 a las 16:00hrs. en el aula "LUM" del Instituto de Educación Superior en Desarrollo Humano Sustentable, en San Cristóbal de las Casas, Chiapas.

MTRA. ROCIO GUADALUPE JARAMILLO FLORES
ASESORA

San Cristóbal de las Casas, Chiapas a 19 de junio 2026.

MTRA. EVA L. LABARIEGA BERMUDEZ.
PRESENTE

ASUNTO: OFICIO DE LIBERACIÓN POR
EXPERIENCIA LABORAL

Por medio del presente, se hace constar que la **C. Susana López Martínez**, con matrícula **510215004**, ha culminado con la experiencia laboral en el ámbito de **Género y Equidad en la Diversidad**, en el periodo enero 2017 y enero 2023, misma que evidencia el desarrollo de las competencias, conocimientos, habilidades y actitudes previstas en el programa académico de la Especialidad.

Después de la revisión y valoración de la documentación presentada, así como de la trayectoria profesional del interesado, se determina que la experiencia laboral demostrada cumple con los criterios establecidos por la normatividad institucional para la acreditación por experiencia laboral.

En consecuencia, se **autoriza la liberación de la Especialidad en Educación para el Desarrollo Humano Sustentable, por la modalidad de acreditación por experiencia laboral**, reconociendo que la alumna ha alcanzado los resultados de aprendizaje y el perfil de egreso correspondientes.

Se extiende la presente para los fines académicos y administrativos a que haya lugar.

Atentamente

Dra. Rocio Guadalupe Jaramillo Flores
Asesora

Educando con metodologías participativas: experiencias con
estudiantes de Licenciatura en Acupuntura Humana

Tesina

Para obtener el grado de:

ESPECIALIDAD EDUCACIÓN PARA EL DESARROLLO
HUMANO SUSTENTABLE

Presenta

Susana López Martínez

Noviembre 2023

ÍNDICE

Presentación

Primera parte-----4

- 1.- Quien soy
- 2.- Como es mi trabajo ahora
- 3.- Que me gusta
- 4.- Lo que no me gusta
- 5.- Descripción de lo que hago
- 6.- Que me ha dejado ésta especialidad
- 7.- Cómo llegué a la especialidad

Segunda parte-----23

- 8.- Marco conceptual metodológico
 - A) Educación
 - B) Factores que influyen en el aprendizaje
 - c) Procesos de aprendizaje
 - d) Como hacer educación diferente (género, sustentabilidad, conflictos, interculturalidad)
 - e) metodologías aprendidas

Tercera parte-----41

- 9.- Autodiagnóstico de grupo
- 10.- Diseño previo del proceso formativo
 - a) preguntas generadoras
 - b) carta descriptiva
 - * descripción de que es una carta descriptiva
 - * carta descriptiva

* primer taller

* segundo taller

11.- Técnicas de aprendizaje

12.- Plan de formación

1.- relatoría de los talleres

A) relatoría del primer taller

B) relatoría del segundo y último taller

2.- Investigación del tema del taller

* tabla según cifras oficiales

* tabla según diferentes autores de libros

* las emociones

* que es el dolor y sus mecanismos

3.- Carta descriptiva “conciencia corporal”

13.- Reporte de implementación del proceso

14.- Aprendizajes compartidos

Cuarta parte-----117

15.- Anexos

16.- Bibliografía

17.- agradecimientos

Presentación

El trabajo que presento con mucho gusto, está dividido en cuatro partes.

En la primera parte detallo datos personales y de crecimiento, en los cuales expongo el proceso que he vivido impartiendo educación participativa a lo largo de 12 años y los procesos en los que he estado, incluyo preguntas me han favorecido en este tiempo, comparto mi experiencia al haber trabajado en 3 universidades con métodos escolarizados y semiescolarizados y comparto mi experiencia al haber tomado diferentes talleres. Y comparto como ha sido aprender e incorporar metodologías participativas en la educación que imparto así como en mi vida cotidiana y de trabajo.

En la segunda parte lo referente a educación, los procesos que ha vivido México, datos oficiales, los factores que influyen en el aprendizaje, cómo incorporar metodologías participativas.

En la tercera parte se encuentra todo lo referente a diseño, logística, cartas descriptivas, investigación para llevar a cabo un taller, y las relatorías de un taller que di de 8 horas, además en listo preguntas generadoras y cuáles son los resultados al formular cada tipo de pregunta e incorporar herramientas y actividades que se trabajaron a lo largo del proceso.

En la cuarta parte está la conclusión de este trabajo, y de lo que me doy cuenta,

Además, anexo fotografías y bibliografía requeridas para este proceso.

PRIMERA PARTE

1.- Quién soy



Soy una mujer indígena OTOMI del maravilloso oriente de Michoacán (lugar de la mariposa monarca, las nochebuenas y múltiples árboles frutales). Me reconozco a mí misma siempre alegre, sonriente, una mujer que ríe a carcajadas y que siente todas las emociones al máximo, muy sociable, comprometida, enamorada de la vida, de la naturaleza, con un excelente coeficiente intelectual, en constantes aprendizajes y con las personas indicadas para mi crecimiento. Recuerdo que aprendía muy rápido lo que me gustaba como ventas y hacer cosas creativas desde los 6 años. Me siento afortunada, agradecida y honrada de todas las personas que en mi camino por esta vida desde mi niñez han estado dispuestas a ofrecer sus conocimientos sin esperar nada a cambio y sin embargo también reconozco el esfuerzo y ahora pago lo justo por conocimientos. Soy una mujer enamorada siempre de la naturaleza, los paisajes naturales me llenan de asombro, cuánta belleza, cuánta abundancia. Soy una mujer auténtica. Mis canciones favoritas son: try everything, mujer que camina y reality; mi peli favorita: en busca de la felicidad y baymax, mi libro favorito: el corazón de jade de Jordi Sierra i Fabra. Mis metas en mi vida son rodearme cada día de personas positivas, soñar y soñar y, lograr cada uno de mis sueños de manera positiva. Tengo la firme convicción de que los sueños se cumplen cuando decidimos cumplirlos. Actualmente vivo en San Cristóbal de las Casas, Chiapas, lugar del que me enamoré desde el primer día que lo conocí, por la inmensidad de sus paisajes y ecosistemas maravillosos. Tengo 41 años. Soy de

formación Lic. en Acupuntura Humana. Actualmente en lo profesional estoy terminando algunos procesos formativos como un máster de osteopatía, diplomado en Debriefing y esta especialidad en desarrollo humano sustentable. En lo personal considero que soy una mujer con los pies bien puestos en la tierra. En lo familiar, tengo un hijo y una hija a los que amo y con quien actualmente trabajo el desapego y la comunicación asertiva y congruente. En lo espiritual, creo profundamente en las leyes del universo y confío que todo lo que sucede en esta vida tiene una razón. En el trabajo, amo mi vida laboral, el poder ayudar a personas. amo el haber estudiado acupuntura a los y las maestras que estuvieron en mi vida; sus enseñanzas marcaron mi vida de manera positiva y de la cual me siento muy orgullosa; y de todos los talleres, diplomados en los que he estado, aprendo de muchas cosas y personas, me gusta analizar y reflexionar las cosas que suceden. Cuando estoy sola analizó los sucesos y me da mucha sabiduría porque considero que es mi tiempo para reflexionar y evaluar. Tengo un espacio en el que trabajo con pacientes; por otro lado, me encantan los negocios comerciales, las ventas, elaborar productos herbolarios, la magia de las plantas, “la naturaleza es fabulosa”; me encanta hablar con la gente, eso me llena de satisfacción y aprendo muchísimo de sus experiencias.

Soy una mujer con muchos conocimientos, trato cada día de ser mejor ser humano, y poder servir mejor cada día a los y las demás; me siento satisfecha de donde estoy y de las personas que me rodean.



2.- Cómo es mi trabajo

Imparto clases en línea, presenciales y estoy en mi consultorio donde incluyo estas metodologías participativas generando la reflexión y análisis



Cómo era mi trabajo antes

Yo terminé la prepa como técnico en informática administrativa. Como secretaria de un despacho jurídico, como empleada de mostrador, como asesora del INEA (instituto nacional para la educación de los adultos) me gusto, me encanto, tenía más de 50 alumnos de escasos recursos, a la par de las clases hacía campañas de cortes de cabello, y había una respuesta muy sorprendente, ya que a las personas que les cortaba el cabello terminaban con una actitud súper positiva y con alta autoestima, lo que favorecía el aprendizaje en las clases, también trabajé en ensamble de computadoras y allí era una simple máquina de hacer todo siempre igual. Después tomé varios cursos como repostería y medicina alternativa y me gustó mucho la dinámica de aprender con personas mucho mayores que yo, y vender nuestros productos que elaboramos y además dar atención a varias personas en cuestión terapéutica. De allí fue que inicie un día en esta escuela. Decían que era muy difícil para mí en lo personal no lograba entender las dinámicas, ni su metodología de trabajo, me era muy complicado esta forma de trabajar, no

entendía era muy pesado el entender que ya se estaba trabajando desde el inicio del día, me provocó muchos dolores de cabeza por que me parece que yo no tenía un pensamiento crítico, ni tanta capacidad de análisis, ni reflexión; había aprendido solo a obedecer y a hacer. Sin embargo, con el tiempo y poco a poco fui entendiendo que parte de lo que enseñan es estructura y diferentes metodologías en las que se trabaja mucho desde la experiencia propia, y la reflexión. Es aquí donde dar un tema por pequeño que sea se pueden trabajar diferentes ámbitos o se puede utilizar para diferentes estrategias.

Mi trabajo ahora es diferente. Hoy cuando doy algún tema me fluyen los ejercicios, las dinámicas, las reflexiones, busco la parte emocional, busco diferentes formas participativas, adecuadas a los tipos de personas con quien voy a trabajar, generando el análisis, la reflexión, el juego y la experiencia vivencial propia de cada participante. Recuerdo a mis maestros que me han enseñado de manera amable y cariñosa. Yo les recuerdo con cariño, a mí me gustaba llevar uniforme, me encanta sentirme parte de. Me encantaba ir a las competencias, tengo recuerdos maravillosos de mis escuelas en las que he estudiado. Desde niña he aprendido en y fuera de la escuela. Esta especialidad me enseñó herramientas, modelos y estructuras de aprendizaje en las cuales, se analiza, reflexiona y se toman acuerdos en colectivo, conjuntando la experiencia de diferentes autores, la historia misma, la realidad y con personas, la historia y metodologías que han sido aplicadas en otros países y que aportan una forma más consciente y real para tomar mejores decisiones. Me enseñó técnicas que promueven conocer y crecer desde la experiencia propia de cada individuo. Con preguntas abiertas y generadoras para muchos momentos y cerradas para algo muy específico. mismas que ayudan a lograr un máximo rendimiento y crecimiento y la capacidad de darse cuenta por sí mismos de donde están, como están y cuáles son sus formas de ver las cosas, a donde quieren llegar, cómo lo van a lograr. Y aporta una forma vivencial a través de experiencias propias de los y las participantes que hacen que los objetivos sean no sólo alcanzables, sino que realmente mejoren la calidad de vida de la comunidad en general, con quienes se trabaja y, que esto genere que se expanda a muchas más personas. Y que realmente cada uno nos demos la oportunidad de mejorar

cada día y poder tener una vida de mejor calidad con calidez humana con preguntas simples como: ¿qué quiero?, ¿Cómo lo quiero? Y ¿para qué lo quiero? Estas preguntas sirven para dar y tener un objetivo claro. Me agranda, clarifica y ratifica hacia donde quiero ir, y cómo lo voy a lograr y a los y las demás también. Y, sobre todo: Siempre respetando las decisiones de cada uno (a).

Mi reto es ver la amplitud y formas diferentes de ser y hacer educación, tenemos formas estructuradas, y esta manera de aprender desde la experiencia propia, hace que se integren las emociones, que se respete nuestra forma de pensar individual y a su ritmo para decidir, avanzar y ser, para después trabajar en colectivo de manera asertiva. Esto permite que la persona incluya y se apropie de lo que en su momento necesite y nos motiva a creer y crear por nosotros(as) mismas (os).

Me doy cuenta que ahora analizo, desde dentro y desde fuera también y esto me da una visión amplia de donde estoy.

con metodologías participativas se facilita el integrar de manera sencilla y natural los conocimientos; son herramientas que facilitan diferentes procesos educativos. Las cartas descriptivas dan claridad, y estructura del tiempo, los materiales, objetivos y que las preguntas están enfocadas a lo que se quiere lograr u obtener y para quien facilite el proceso logre cumplir con los objetivos escritos, ya que están detallados, claros, específicos y entendibles.

He laborado como docente en dos escuelas una escolarizada, una semiescolarizada y ahora tengo la experiencia como estudiante de esta escuela que trabaja con metodologías participativas, en mi experiencia cada una tiene sus propios fundamentos y cada una tiene muchos logros, ya que rescato que en la escuela de educación física y rehabilitación el fundador ama el deporte. En la escuela semiescolarizada el fundador experto en desarrollo humano y en filosofía oriental además de otras formaciones dirige desde una manera integral y sobre todo reconoce siempre la participación de todos desde la persona que hace limpieza hasta el más grande en su equipo de trabajo y ve por el crecimiento constante de la escuela y su equipo, ya que desde hace 5 años tienen formación en línea no solo presencial; y eso es un gran acto de reconocimiento y de humanidad e inteligencia

y visión de crecimiento. En esta escuela en la que se trabajan metodologías participativas el fundador ama los procesos metodológicos, el trabajar en colectivo, el cuidado del medio ambiente, el aprovechamiento de los recursos con los que cuenta el lugar para que no tengan que desplazarse a otros sitios, si no desde allí mismo desde las comunidades ver por su crecimiento analizando las habilidades, conocimientos y áreas de oportunidad de la comunidad y es desde allí que logran avances significativos. cada una nació desde el amor, la inquietud de hacer lo que más les gusta y quizás dejar huella. y esto da como resultado escuelas de calidad. Cada uno lo hace a su manera, sin embargo, los logros se ven con las personas que salen y logran ir más allá de lo esperado y en la propia satisfacción personal que se siente de que cada uno hace lo mejor que puede desde su amor a lo que le gusta.

Rescato de las 3 el utilizar, esquemas de trabajo en el que se detalla desde: misión, visión, objetivos, tema, que hace o hará el docente, qué lecturas o libros utilizará (la bibliografía) cuál será la metodología para cada tema y subtema, lugar, apoyos didácticos, como serán las horas de teoría y las de práctica; me gusta que además de solicitar la evaluación clásica de examen teórico, práctico por unidad también se hacer un examen final donde se ven todos los contenidos de toda la unidad. En las 3 escuelas son buenas sus metodologías, quizás ayude el dar un seguimiento a las personas que han pasado por esos lugares para saber el impacto que ha causado en sus vidas. Lo que me gusta de aquí es que se piden hacer talleres en los cuales se promueve el que los participantes promuevan otros talleres ósea dupliquen los conocimientos y herramientas a más personas, eso permite concretar los conocimientos adquiridos al ponerlos en práctica y aprender de nuevas experiencias; entonces puedo concluir que cada una tiene herramientas, cada una de alguna manera son efectivas, y es mejor conocer varias para poder ir adaptando la manera de trabajar, de conocer y aprender.

* Cuando fui docente en la escuela de acupuntura y de educación física fui reconocida por mi manera de trabajar tanto por los alumnos, como por parte de los directivos y recibí reconocimientos. cuando di clases aquí a un grupo de la

especialidad fue en mi experiencia todo lo contrario, además de que nunca agradecieron, tuve conflicto con los alumnos, algunas veces ni siquiera me pagaron; pero me gustaba enseñar, cuando analicé la situación, logré identificar que justamente parte de la enseñanza es que todos somos diferentes, y desde allí me parece que es importante saber desde donde vienen diferentes formas de reaccionar y desde allí entender justo el pensamiento crítico y el análisis provoca que cada quien pueda expresar su sentir y eso es crecer. Cuando aplico estas dinámicas en mis pacientes se logra un mayor avance en su salud. Esto me provoca mucha satisfacción y también me lleva al análisis sobre lo que yo necesito trabajar. me gusta mucho dar clases, gracias a esto aprendo cada día de las experiencias de los demás y de sus vivencias, me reconocen que soy de las únicas personas a las que se les dio la oportunidad de trabajar para la escuela sin experiencia, pues terminando la licenciatura inicié como docente, y es que la especialidad me dio muchas herramientas de trabajo, además que inicié dando clases para INEA a los 16 años, y eso me permitió conocer formas de enseñanza en las que se respetaba los avances de cada persona y otras muchas ya son mis conocimientos natos y de mi propia experiencia de vida. sobre todo, el que hago las cosas con pasión que hacen que sea mejor. cada uno de los talleres, diplomados y formas de estudio me han ido formando y la experiencia de la vida me van ayudando a ser cada día mejor ser humano y saber que siempre hay más cosas que aprender y saber que la vida es un instante.

* Ésta especialidad me ha ayudado a buscar diferentes formas de comunicación con los de mi entorno, quito barreras (como el escritorio, la silla de ellos es ligeramente más alta, muy pocas veces uso bata, respeto mucho su espacio personal y trato de generar confianza y lograr empatía, escucho atenta, los miro a los ojos, doy importancia a sus palabras y he aprendido a no engancharme, me ayuda mucho la filosofía de mi profesión acupunturista y la cual me encanta porque habla de fluir, soltar y pensar de manera positiva.

Lo que vi en la especialidad no solo se adapta al trabajo, sino en general a mi forma de vida en todos los ámbitos, el aprender a formular preguntas abiertas no solo con

los demás sino conmigo misma me abre muchas posibilidades, más opciones y horizontes.

Estas metodologías y herramientas justo es lo que buscan de fondo generar seguridad, estabilidad a corto y largo plazo y generar apertura a más posibilidades, pues cada taller que se imparte está estructurado y adaptado y detallado al tipo de grupo con quien se va a trabajar.

- Mi vida: me adapto, crezco, unas veces intento cosas diferentes otras salgo de las rutinas y las zonas de confort, otras veces elijo quedarme, o me doy cuenta de algo más, o que ya caí de nuevo en mis mismos errores; esto es aprender y reaprender de nuevo.

Utilizar preguntas abiertas, tomó en cuenta lo que dicen todos y todas; es decir les doy importancia a lo que dicen; Generalmente inicio siempre diciendo que todos tenemos diferentes conocimientos de algo de acuerdo a nuestra experiencia vivida y es en base a esto que podemos resolver una situación.

Por lo tanto, nadie es más que otro ni menos que otro, es decir nadie hemos vivido una situación igual al otro y esto hace que nuestra experiencia sea única.

También me coloco a la par de ellos y ellas me incluyo en los ejercicios, algunas veces soy maestra y en otras soy alumna, etc. y reconozco que todos tenemos capacidades y también que cada uno aprendemos de diferentes maneras y le doy la importancia a cada uno a cada una, los respeto y los valoro.

Así mismo al inicio hacemos un tipo acuerdo de ¿cómo estamos?, ¿qué esperamos?, ¿qué sabemos? ¿Qué queremos aprender? y ¿qué estamos dispuestos a aprender?, que no queremos que pase y que estamos dispuestas(os) a hacer para que no suceda lo que no queremos que suceda.

Lo escribimos y al final del cuatrimestre hacemos una evaluación de lo sucedido, que resultó y como terminamos y si se cumplió lo esperado al inicio. Al final analizamos qué podríamos hacer en la siguiente vez para mejorar e incluir retroalimentación que ayuda a ver lo que no vi y crecer o darme cuenta de cosas que no me di cuenta en su momento y confirmar de las que me di cuenta también.

En la mayoría de las clases yo hablo muy poco, diseño todo y dirijo para que sea la misma experiencia de los demás la que enriquezca los talleres, es decir hacemos exposiciones, reflexiones del tema, puedo complementar al final en algunas ocasiones, en otras no y al final hacemos en conjunto una evaluación de como expusimos, si nos dejó algún aprendizaje, de cuál es la manera en la que cada uno(a) se nos facilita mejor aprender y enseñar y luego como lo adaptamos a la vida diaria y nuestras áreas de crecimiento.

En un cuatrimestre no puse en práctica todas estas herramientas y trabaje de manera tradicional y el aprendizaje y análisis fue mínimo, no hubo avances significativos, los alumnos llegaban tarde, no había interés en la materia,

Yo en particular no me sentí satisfecha. Y no sé cómo se sintieron los alumnos ya que no pregunte. Sin embargo, se notó cierta separación y distanciamiento entre ellos y yo.

Cada vez que me toca impartir una materia veo el programa y hago la carta descriptiva detallando lo que se verá en todo el proceso.

Tengo mi carta descriptiva por tiempos y tengo todo el cuatrimestre acomodado, y lo doy a conocer a los y las alumnas, y esto hace que ellas y ellos tengan claridad lo que veremos en cada clase y cómo será este tiempo e incluye lo que ellas (os) desean incluir que les parece importante, y esto hace posible que si no estoy yo cualquiera puede tomar ese lugar

Todo en la vida es posible, somos tan abundantes, en vida, en conocimientos, en salud, en enfermedades, en crecimientos y decrecimientos que lo único que nos limita es nuestra manera de pensar, cuando estamos dispuestos a darnos cuenta entonces nos abrimos y es cuando todo puede llegar y también todo se puede ir. Y justo por estas razones es necesario tener estructuras que puedan guiar nuestro camino de vida, quizás queden en nuestros hijos y quizás los escritos, las grabaciones y las otras mentes puedan formar generaciones más conscientes.

Yo creo que para que este tipo de educación pueda llegar a trascender es necesario ser congruentes de lo que profeso lo aplico en mi vida.

Creo y sé que, si tenemos hábitos de lectura, de capacitación constante, hábitos de salud, activación física, y sobre todo tener metas claras de que hacemos en esta vida y nuestro objetivo muy claro y nos comprometemos día a día antes o después llegaremos; sin embargo aún con todas estas herramientas es necesario vivir cada etapa de nuestra vida, porque en cada una aprendemos, nos damos cuenta de cosas que solo con el tiempo, la vivencia y la madurez podemos lograr, es ese darle sabor a nuestra vida, para vivirla en plenitud y poder llegar a ser mejores humanos.

Las herramientas que nos enseñan en la especialidad son un gran aprendizaje que trascienden se adaptan a cualquier tipo de carácter, personalidad o mentalidad, sociedad, comunidad, medio ambiente; son adaptables y modificables.

3.- Qué me gusta

Me gusta mucho dar y recibir formación y poner en práctica lo aprendido en lo espiritual, personal, familiar, profesional, de negocios y social.

Me gusta ser congruente, respetar, agradecer y ser.

voy sistematizando y creando herramientas para trabajar mejor; pero además son herramientas que realmente motivan, me gustan, me doy cuenta que proyecto estos sentires hacia afuera y que, por ejemplo, los y las alumnas (os) lean y que les guste su materia y, en general la carrera que están estudiando y vean más allá de lo común, ya que es una forma de ver todo un entorno global en el que estamos y convivimos muchas personas y un cambio por pequeño que este sea hace la diferencia.

Hago un análisis de cuando yo fui estudiante y como docente, realmente es mucha la diferencia sobre todo los intereses ilusiones, emociones, etc. que tengo ahora.

Si. Tengo una remuneración económica, sin embargo, invierto tiempo, invierto mucho tiempo, dinero, compro libros, pero ahora es porque me gusta, porque me interesa algún tema, soy muy puntual, constante, comprometida y muy responsable, algunas muchas veces invierto mucho más de lo que gano. Este tipo de formaciones implican que son necesarias personas, proyectos y trabajos que paguen cantidades justas por el trabajo que se emplea ya que considero los logros son a largo plazo, como el grupo que organice hace 14 años, sigue siendo un grupo muy unido, que se capacita constantemente y sólo fueron como 5 talleres que les di. Me siento orgullosa de tener trabajo como facilitadora.

Crecimientos importantes en mí

1.- cuando fui estudiante no les daba tanta importancia a las clases y muchas veces no me hice responsable ni me comprometí lo suficiente.

2.- cuando fui maestra: era tan puntual, tan comprometida y me encantaba sistematizar todas las clases por minuto y lograr los objetivos, los alumnos estaban siempre contentos, decían que sólo iban por esa materia o materias que daba porque se sentían muy orgullosos de lo que aprendían, daba no solo esa hora que pagaban si no hacía talleres y curso extras. cuando fui docente me propuse que mis alumnos llegaran por gusto y la primera hora que impartía era a las 7 am. Las clases que he impartido han generado en los alumnos el gusto, enamoramiento por la carrera y han motivado a que otros más se integren a la carrera y eso me da mucha satisfacción.

3.- En esta especialidad noté que di un paso más allá, es decir ahora mi mirada cambió, y vio a largo plazo, no sólo para mí sino también para los estudiantes, esto impactó en mí a nivel personal, familiar, profesional, espiritual.

4.- lo que no me gusta es que:

Hay que hacer mucho trabajo previo a una clase, hay que llevar una carta descriptiva.

Es necesario adaptar y modificar cada vez dependiendo de lo que se vaya moviendo en el grupo. Ya que están implícitas en todo momento las emociones, el cómo estamos y qué aprendizaje nos deja algún ejercicio, auto evaluarnos, etc.

Aunque haya una carta descriptiva, esta se modifica según el momento y como vaya requiriendo el grupo. Y sin embargo esa es otra de las herramientas, que no es un modelo jerárquico y que es modificable y adaptable, pues hay una finalidad, un objetivo en común y una meta; también en el modelo jerárquico hay objetivos, y metas, la diferencia es que esta metodología permite vernos a la par.

No me gusta documentar paso a paso todo lo realizado, y sin embargo esto es justo lo que me dará material para después convertirlo en herramientas y sistematizarlas.

No me gusta porque seguramente me hace falta hacerlo un hábito, porque sé que cuando lo tenga esto me servirá como una herramienta a futuro o en otros trabajos o proyectos.

5.- descripción de lo que hago

Soy soltera con dos hijos, imparto clases en línea, presenciales, doy terapias de masaje y acupuntura, siempre que hay cursos diplomados y puedo costear los tomo, me gusta mucho la naturaleza.

Soy una mujer con varias pasiones:

Me encanta mi vida personal, y me gusta estar y sentir. Hago cosas que me apasionan, y soy auténtica en todo lo que hago.

En lo familiar: trabajo día a día el soltar, el ser mejor madre, el aprender de mis errores, el aprender de mis hijos, el ser congruente con lo que digo y hago y sobre

todo disfruto mucho el ser madre y ver como mis hijos logran cada día ser más independientes y seguros cada uno a su ritmo.

En lo profesional: me encanta tomar formación seguido, me apasiona el cuerpo humano, me encanta mi profesión de acupunturista y deseo formarme y apasionarme cada vez más en cosas que se y en cosas que no tengo la más mínima idea que existen, el universo es tan grande y maravilloso en cada momento de nuestra vida. Me encanta recibir y ofrecer formación, a veces soy alumna y aprendiz y otras soy maestra. Soy terapeuta también y me encanta mi trabajo y los aprendizajes que este me proporciona. Lo más importante es lograr ser mejor ser humano.

En lo espiritual: creo que hay algo más allá de mi alcance y visión que es capaz de lograrlo todo, y eso mismo es capaz de darme las herramientas y fortalezas que necesito para continuar y lograr cuando creo que no puedo.

En los negocios: me encantan los negocios, me encantan las ventas, me encanta platicar, me encanta socializar, pero soy muy tímida y me da pena llamar la atención o sobresalir, y muchas veces, aunque no me lo proponga, cuando menos siento ya estoy haciendo negocios y vendiendo. y es que me encanta saber todas las habilidades que tengo.

En la foto de abajo estoy justamente en mis ventas.

Preparando productos herbolarios y en las ventas





Cuando estudié cultura de belleza



Dando clases a grupo de mujeres

6.- Qué me ha dejado esta especialidad

Muchos aprendizajes: técnicas de aprendizaje, herramientas, reconocimiento, seguridad, la capacidad de crear temáticas y herramientas nuevas.

Me ha dejado la posibilidad de tener una estructura. Y esto me ayuda a proyectar algo que es muy seguro se logre, se ve, se visualiza, se analiza, se diseña y se logra aterrizar para no perder el objetivo en el camino a corto o largo plazo.

Las técnicas de aprendizaje son herramientas pedagógicas adaptables a diferentes escenarios y personalidades en las que se fomenta la integración de todos y todas, respeto, escucha, armonía. Hablamos desde nuestra propia experiencia y en singular, se rescatan nuestras opiniones, nuestras experiencias, como lo vemos, que analizamos, que nos deja ese ejercicio, de que nos damos cuenta, cómo es eso en nosotros, en nuestra familia, en nuestra comunidad y en nuestro entorno; Se analiza y se genera un ambiente de reflexión para que cada uno una con propio conocimiento vea o amplíe su conocimiento y así mismo tenga la oportunidad de apropiarse o crear su propio estilo o manera de relacionarse o de vivir de acuerdo a como es generalmente o como aprendimos y cómo esto nos ayuda beneficia o afecta y poder decidir finalmente; sin embargo el compromiso es personal, el tener iniciativa de crecer, nos impulsa a crear, o buscar diferentes metodologías para un mejor aprendizaje y que este se implemente en nuestra vida cotidiana de manera natural.

En los talleres siempre hay una metodología como:

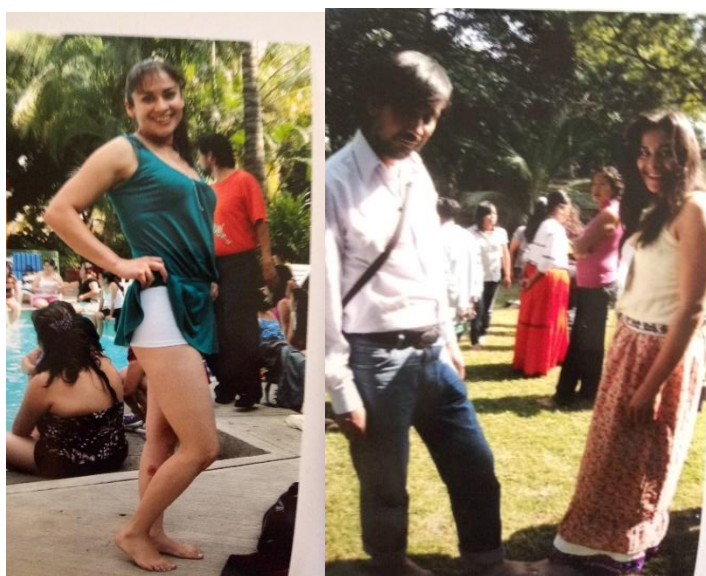
- Ritual de inicio: donde se promueve el estar, el poder estar en ese lugar en ese momento y saber cómo están los y las participantes.
- Un desarrollo: sobre el tema o temas que se trabajen.
- y un cierre: para ver como estamos todos, como nos vamos, qué experiencia nos llevamos o como nos vamos.

En el transcurso del taller se va profundizando cada vez más en los temas poco a poco según el grupo vaya fluyendo.

Se promueve facilitar procesos, talleres, diplomados, proyectos y herramientas que aquí nos enseñan para familiarizarnos, incorporar, valorar y sobre todo compartir y hacer nuestro este proceso.

7.- ¿Cómo llegué a la especialidad?

Cuando inicié con el diplomado, yo trabajaba en un grupo de casas de la mujer mazahua otomí de la CDI. Además de con tres grupos de mujeres que trabajamos en elaboración de diferentes productos y trabajando a la par con proyectos productivos de gobierno. con los médicos tradicionales. dando clases como instructor comunitario del INEA. como estilista y dando atención a mujeres que han sufrido violencia.



En el año 2008 llegué.

Recuerdo que yo fui al diplomado de formador de formadores y yo no me había dado cuenta que ya había iniciado el diplomado. Yo esperaba esta manera tradicional de diapositivas, conferencias, ponencias etc. Y recuerdo que fue hasta en la noche que se hizo el recuento del día cuando me di cuenta realmente todo lo

que se había trabajado, ya que se había trabajado de manera sencilla, nos pudimos adaptar todas las mujeres que estábamos, utilizaron los facilitadores diferentes técnicas de aprendizajes, en todas se trabajaba en base a nuestras vivencias y justo eso es con lo que se trabajaba, a mí me gustó mucho, recuerdo que no entendía, pero personalmente me sentía muy bien, mucha mejoría hubo en mí, mucha soltura, mucha seguridad. Me gustó muchísimo la manera de trabajar del facilitador Martín, él tiene una manera de trabajar muy eficiente y rápida. Y con Paty que siempre estaba alegre, muy segura y con mucha energía. Eso hacía que yo estuviera más activa y con más energía y motivaciones.



Después trabajé con el grupo de médicos tradicionales y les gustó mucho, estaban muy contentos, ellos tenían mucha confianza en mí a pesar de que todos eran personas mucho mayores que yo y compartimos nuestros conocimientos, notaba que era trabajar en equipo.

Me faltó documentar, en aquel entonces, no estaba muy familiarizada con las cartas descriptivas, con escribir, no le daba la importancia del alcance a largo plazo que estas metodologías ofrecen; sin embargo, al día de hoy 2022 los médicos tradicionales siguen trabajando en colectivo, es decir las herramientas que se trabajaron fueron efectivas. Recuerdo que se trabajó justamente la organización entre ellos y, el tener un objetivo colectivo. Han logrado hacer convenios gubernamentales, dar capacitación a otras personas, se siguen formando. Cada vez me entero que ya están en otro curso y así. Y eso me llena de satisfacción, el grupo que se formó sigue trabajando en colectivo.

Ahora este proceso fue muy diferente, logré más conciencia de lo que hago al trabajar con personas y es que ésta metodología, participativa, que también tiene fuentes de información científica y que no es jerárquica hace que fluya la información y haya logros diferentes.

Estos momentos cuando estoy en cursos y en mi formación o simplemente en meditación realmente los disfruto mucho. Ya que son espacios en los que generalmente tengo la oportunidad de verme a mí, son un verdadero descanso y a la vez un gran esfuerzo, ya que por más natural y sencillo que parezca estos procesos trabajan justo el tocar directamente con las emociones y nuestras propias vivencias.



Llegué hace 14 años y con este trabajo final cierro este ciclo en mi vida, tengo los aprendizajes y herramientas y confío que las utilizaré de la mejor manera, para ser un mejor ser humano cada día.

reconozco a todos y todas que de alguna manera contribuyó a mi crecimiento y formación y agradezco lo aprendido.

SEGUNDA PARTE

A) Educación

Según la revista latinoamericana de políticas y administración de la educación, 206-219,2020:

- 2.9 millones de niños de 3-5 años no tiene acceso a la escuela
- 407mil de 6 a 11 años no van a la escuela
- 548mil de 12-14 años sin acceso a educación
- 34 millones de mayores de 15 años sin educación básica concluida (INEE,2013b)
- Los estudiantes de nivel de competencia básica están por debajo del nivel de competencia básica que define PISA
- El 11.2%de habitantes obtiene un título académico.
- El 3 % ejercen su profesión,
- En cuestión indígena sólo el 11 % de la población inicia un proceso profesional y de ese 11% solo 3 de cada 100 terminan un proceso profesional.
- No se sabe cuántos de ellos ejercen su profesión.
- México tiene más personas con edades de 0 a 24 años, en su mayoría de 10 a 14 años y según estadísticas del INEGI después de los 40 a 44 años baja considerablemente, por cada 100 personas 53 son dependientes y están en edad productiva.
- Con la pandemia del COVID hubo una gran deserción escolar, mismas que ahora el INEA fomenta la educación desde los 10 años de edad.

La vida cada vez se complica más para los menos capacitados, las crisis económicas siempre afectan más a los más necesitados. Muchas veces nos hace

falta planear nuestra vida. Para las comunidades indígenas y los lugares con más pobreza económica la situación es cada vez más difícil y excluyente.

La falta de educación, crea una mente con un pensamiento limitado, es decir se vuelve menos crítico. Vivimos en una realidad, realidad en la que constantemente tendemos a repetir las cosas de la vida diaria y no nos damos cuenta, ni siquiera analizamos los patrones que seguimos repitiendo y nos dañan.

Una problemática en la educación tradicional es la falta de fomento y rescate de los valores trabajar en colectivo e incorporar la afectividad y las emociones junto con las experiencias de vida.

Otra problemática en la educación es que asumen los profesores que el receptor entiende y aprende como se le transmite el mensaje.

Esta escuela participativa nos enseña los canales de aprendizaje como lo son visuales, auditivos, kinestésicos, y sensitivos. Cada grupo a quien se le transmite la enseñanza tiene sus particularidades y el hacer un diagnóstico previo del grupo permite y brinda y proporciona adecuar las diferentes metodologías de acuerdo a las características del grupo.

Fomenta el autoaprendizaje, despierta a un cambio de actitud. En esta manera de hacer educación al profesor no se le llama profesor, sino más bien facilitador o asesor; ya que desde este lugar permite la fácil integración de todos y todas. Esto conlleva a lograr una mejor toma de decisiones en colectivo y permite construir desde una visión objetiva y participativa.

una de las grandezas de los pueblos indígenas es que aun con los avances, las tecnologías ellos se han adaptado aprendiendo otro idioma y siguen conservando su identidad, su idioma, sus tradiciones. aún así muchas personas se aprovechan y lucran con ello y con ellos. Las estadísticas nos dicen que hay más de 62 diferentes idiomas en nuestro México y eso es una señal de grandeza. Normalmente los de fuera quieren llegar a las comunidades indígenas a decirles

Es necesario fomentar la educación en todos los ámbitos, en todas las clases sociales.

B) Factores que influyen en el aprendizaje

Hay diferentes factores del aprendizaje que influyen en el desarrollo del ser humano como lo son:

Factores endógenos, exógenos, constituidos por aspectos genéticos, sociales, biológicos ambientales y del desarrollo de cada individuo.

Piaget propone una serie de etapas de desarrollo en los seres humanos, donde cada periodo se caracteriza por la presencia de ciertos procesos y estructuras mentales, que maduran y se fortalecen para permitir el paso a la siguiente etapa.

El pedagogo suizo formula una ruta de desarrollo intelectual, que parte del momento del nacimiento y que tiene su madurez alrededor de los quince años. Las etapas de desarrollo de Piaget son 1ª. sensoriomotora, 2ª preoperacional, 3ª operaciones concretas y 4ª operaciones formales.

Howard Gardner, señala que no existe una inteligencia general y total, sino que coexisten múltiples inteligencias.

Define a la inteligencia como un conjunto de capacidades que permiten que una persona resuelva problemas o forme productos que son de importancia en su vida.

Su teoría se basa en tres principios:

1. La inteligencia no es una sola unidad, sino un conjunto de inteligencias múltiples.
 2. Cada inteligencia es independiente de las otras.
 3. Las inteligencias interactúan entre sí, de otra manera nada podría lograrse.
- Gardner plantea 8 inteligencias, cada una con sus características, habilidades y desarrollo propio. Una persona puede tener mayor dominio en una, inclinación hacia varias, menor grado en otras, y puede también tener una combinación de ellas:

Inteligencia emocional: en 1990 Peter Salovey y John Mayer presentaron su teoría sobre la inteligencia se entiende como inteligencia emocional a la capacidad para:

1. Conocer las propias emociones. Tener conciencia de uno mismo; reconocer un sentimiento mientras ocurre.

2. Manejar las emociones. Capacidad que se basa en la conciencia de uno mismo, para manejar los sentimientos; capacidad de serenarse, de librarse de la irritabilidad, la ansiedad, la melancolía excesiva y las consecuencias del fracaso.

3. Dominar la propia motivación. Ordena las emociones para prestar atención a la automotivación, el dominio y la creatividad. Se refiere al autodomínio emocional, a postergar la gratificación y contener la impulsividad, sirve de base a toda clase de logros.

4. Reconocer emociones en los demás. La empatía, otra capacidad que se basa en la autoconciencia emocional, es la habilidad fundamental de las personas.

5. Manejar las relaciones. El arte de las relaciones es, en gran medida, la habilidad de manejar las emociones de los demás, la competencia y la incompetencia social y las habilidades específicas que esto supone.

Es tan importante tener un Coeficiente Emocional elevado como un Coeficiente Intelectual. Desarrollar las capacidades emocionales es tan importante como el de las cognitivas, ya que el desarrollo de estas capacidades ayuda a conformar adultos responsables, atentos y productivos, más capaces de manejar el estrés emocional

Según Freire nos habla de un sistema educativo crítico, con base en la ética pedagógica y con una visión en investigación, humildad, tolerancia, generosidad y disponibilidad. Además, propone una convivencia armoniosa y una postura abierta. Todo esto ayuda a que se genere un ambiente favorable para la producción del conocimiento. Freire nos dice que es necesario:

Saber –ser□referente a sabiduría

Saber – hacer□ hacer reflexión crítica

Es necesario fomentar la reflexión tanto en la práctica como en ejes temáticos y transversales.

La ética como lo dice Freire protege la discriminación de razas género y clases. Y es universal para la población con quienes se trabaje ya sean niños, jóvenes, adultos, indígenas, etc.

La ética busca que el ser humano piense en sí mismo, compare, evalúe, decida, y que hable de lo que hace y de lo que sueña.

C) Procesos de aprendizaje

Los procesos fundamentales del aprendizaje son la imitación, cuando nosotros llevamos a cabo un proceso se crean ídolos, admiradores, no importa si lo que hacemos está bien o no, porque las personas que nos admiran comienzan a imitar, es un proceso con base en la observación, tiempo, habilidades.

El psicólogo Abraham Maslow definió el proceso de aprendizaje en 4 etapas que son: la incompetencia inconsciente, incompetencia consciente, competencia consciente y la competencia inconsciente.

Ya que las personas buscan adaptarse siempre al entorno, cada persona a su ritmo aprende, y toma en cuenta sus aprendizajes de acuerdo a sus propias vivencias, los aprendizajes están ligados a la memoria y el aprendizaje está ligado a las emociones.

Aquellas cosas que se aprenden de manera más sólida y que se aprenden por sí mismo son aquellas que se recuerdan mejor, lo que se aprende desde el aburrimiento pocas veces da buenos frutos, todas y todos tenemos diferentes habilidades y capacidades y estas metodologías ven por todos para encontrar su mejor potencial y así mismo crear fuentes de progreso, aprendizaje y desarrollo. Para aprender es necesario comprender y se comprende cuando podemos transferir los conocimientos a otras situaciones, ejemplo: en que se parece el ejercicio que hicimos en tu vida diaria, en el trabajo, casa o en tu relación de pareja, etc.

Cuando tenemos errores, es necesario aprender a aceptarlos, analizarlos, reflexionar y aprender de él, los errores son esenciales para el aprendizaje, es bueno crear entornos que generen errores en los estudiantes para haya reflexiones profundas, a veces los retos se perciben como amenazas, puede ocasionar miedo al error, los premios estimulan conductas, se usan para evitar conductas.

Los aprendizajes son el resultado de procesos cognitivos, se construyen nuevas representaciones mentales significativas y funcionales. Adquirir nuevos conocimientos, analizar los patrones que tenemos nos lleva a reaprender. Los roles que cada una juega en cada espacio son importantes para los procesos de aprendizaje.

Otra forma de aprender es desde la motivación (querer aprender), inteligencia (poder aprender), experiencia (saber aprender); los nuevos aprendizajes se van construyendo a partir de los aprendizajes anteriores y requieren ciertos hábitos.

Tener hábitos saludables fomenta los crecimientos, y logros. “cuanto más se practica y se repite lo aprendido, más se consolida.

Algunos factores que intervienen en el rendimiento y estudio, pueden ser internos y externos.

Internos: la inteligencia, habilidades, aptitudes, factores afectivos, y motivacionales.

Externos: ambientales, sociales, lugar de estudio, postura corporal, distracciones, iluminación, ventilación, descanso, alimentación, personas con las que estudia.

Los estilos de aprendizaje: visual, auditiva, escrita, oral, el ritmo de aprendizaje, la persistencia en las actividades, la concentración, la autonomía, si son analíticos, reflexivos, impulsivos, receptivo, retentivo, crítico, expresivo.

Las actividades de aprendizaje metacognitivas pretenden tener conciencia de sus propios procesos cognitivos de aprendizaje.

Se pretende lograr pensamientos analíticos, críticos, creativos, que sea capaz de resolver, diseñar y tomar decisiones.

Teoría del aprendizaje por Lave, J y Wenger, E (1990) nos dice que todas las personas saben lo que quieren y son capaces de expresarlo, son capaces de comunicar y generar acciones.

Problemática: los estudiantes aprenden mucho más fuera de las aulas que dentro, están el internet, redes sociales y Google, quieren resolverlo todo con el mínimo esfuerzo, les cuesta analizar, indagar, reflexionar. Los jóvenes construyen su saber a partir de los recursos disponibles, con una mentalidad flexible y adaptable, orientada a resolver los problemas de manera rápida, pero poco planificada, y autorregulada. En las escuelas los alumnos necesitan saber buscar la información, seleccionarla y aplicarla adecuadamente.

Actualmente el rol que se espera desarrollar del estudiante es:

- Responsabilizarse del aprendizaje y autodirigirlo, elaborando estrategias acordes a su estilo cognitivo.
- Estar motivado, trabajar de manera continuada con intensidad y perseverancia.
- Actuar con iniciativa, para tomar decisiones, aceptar la ambigüedad y la incertidumbre.
- Trabajar con método, objetivos claros y específicos, tareas de aprendizaje y que motive al análisis y reflexión.
- Investigar, buscar causas y efectos; elaborar y verificar hipótesis; usar estrategias de ensayo y error.
- Usar diferentes técnicas de aprendizaje, repetitivas, exploratorias, y metacognitivas.
- Pensar críticamente y actuar con reflexión. Ser creativo y estar abierto al cambio.
- Aprovechar las nuevas fuentes de información, observar con curiosidad, armonizar lo conceptual y lo práctico.

D) Como hacer educación diferente (género, sustentabilidad, conflictos, interculturalidad)

La educación es uno de los pilares para el desarrollo social, económico, político, ambiental y personal.

La educación es la formación destinada a desarrollar las capacidades intelectuales, moral y afectiva de las personas de acuerdo con la cultura y normas de convivencia de la sociedad a la que pertenecen.

Según Delors, Jacques' refiere que las bases de las competencias del futuro requieren transmitir eficazmente un volumen cada vez mayor de conocimientos teóricos y prácticos. Para saber el rumbo a donde se quiere dirigir.

Es necesario saber que cada individuo debe estar preparado durante toda su vida, actualizarse, enriquecerse, cultivarse, y adaptarse al constante cambio.

Adquirir los instrumentos de la comprensión. Aprender a hacer para influir sobre el propio entorno; aprender a vivir juntos, participar y cooperar, participar con todos los demás en las actividades y estar en un constante intercambio de conocimientos. Estos pilares tienen como finalidad ser un mejor ser humano, con calidad de vida, mejor ser humano ante la sociedad y que sea una experiencia de vida global en lo cognoscitivo y práctico.

Según Piaget el aprendizaje está basado en las etapas del desarrollo humano a partir del desarrollo psíquico, que se inicia al nacer y concluye en la etapa adulta. La vida mental puede concebirse como la evolución hacia una forma de equilibrio final. Ya que el proceso de aprendizaje está basado en la experiencia.

Esta especialidad facilita procesos de enseñanza – aprendizaje que fortalece las capacidades del individuo de manera objetiva, dinámica y didáctica.

Se puede lograr hacer educación diferente, fortaleciendo capacidades, reconociéndose y, con diferentes herramientas conceptuales y metodologías que promuevan la creatividad de la población, para formar líderes que faciliten, fortalezcan y acompañen procesos educativos participativos y colaborativos.

Partiendo de la propia persona y su entorno, para que puedan construir desde ellos y después en colectivo proyectos de vida, personales, en comunidad para lograr acciones que transformen el entorno de vida en salud, económico, ambiental, social apoyándose también con la escuela de lenguas, o bien contratando personas que hablen diferentes idiomas del lugar como tzotzil, tzeltal, etc. Que faciliten y promuevan la comunicación. Sin embargo, rescato el esfuerzo tan grande de las y los facilitadores de esta especialidad que, incluyen metodologías críticas que promueven la introducción de la población indígena a la educación superior.

En México, en contraste con otros países de América Latina, la cuestión de los estados plurinacionales no constituye un asunto que se considere en las reformas constitucionales, en las políticas públicas, en las demandas de los movimientos indígenas organizados o de la sociedad civil.

El concepto de nación indígena, aplicado a la delimitación de fronteras territoriales lingüísticas, étnicas y políticas, tiene como una de sus propias expresiones empíricas a la nación Purépecha, a partir de su historia y coyuntura particular en el estado de Michoacán.

En nuestro país al contrario de otros países, la educación superior intercultural requiere de un análisis que considere las discusiones teóricas informadas que se dan al respecto de un Estado- nación agotado de la diversidad cultural de una nación que, más que eliminarse, implica que considere las discusiones teóricas e informadas que se dan respecto de un estado-nación, que más que eliminarse implica construir un proyecto autonómico, en este marco (Díaz-Polanco, 2006:24). Y aunque Gutner Dietz (2003) sostiene que los límites étnicos son similares a los que delimitan a las naciones, Luis Villoro (1998) cuestiona que México pueda considerarse como tal. Sostiene tal conclusión porque, a partir de una perspectiva, las naciones suponen cinco rasgos constitutivos que no reporta más México: a) una cultura compartida, b) una conciencia de pertenencia, c) un proyecto común, d) una historia colectiva, e) una misma relación con el territorio. Esto aun cuando las

comunidades nacionales y étnicas implican límites y fronteras que suponen- en atención a distintos fines y coyunturas- comunidades de algún modo inventadas e imaginadas (Hosban 1993; Anderson 1983).

Lo relevante de las transformaciones constitucionales que en materia de nacionalidades se están llevando a cabo en algunos países de América Latina, no obstante, en México apenas se sugieren en la teoría antropológica.

El hecho de definir a lo intercultural como un conjunto de acciones (o mejor aún, de interacciones), no como una entidad en sí implica verlo como un proceso liberador, en que la sociedad, y en particular ciertos actores (como las organizaciones civiles y el estado) optan por problematizar, visibilizar y resolver un asunto de interés colectivo y público.

Estos derechos, de cara al movimiento indígena en América Latina, tienen que ver con cuatro demandas: recuperación o reconocimiento de tierras (a menudo entendidas a la manera de territorios), reconocimiento a las formas de gobierno (estructuras de poder, repartición e implementación de justicia), respecto a la cultura como patrimonio colectivo distintivo y el derecho a una educación propia (Sánchez Álvarez, 2011).

El convenio 169 de la organización internacional del trabajo y declaración universal sobre diversidad Cultural, entre otros instrumentos internacionales en materia de derecho indígena coinciden tanto con la emergencia del movimiento indígena en América Latina como con la expansión progresiva de opciones de educación superior para estudiantes afrodescendientes e indoamericanos de la región.

David Navarrete (2009), a cargo del international fellowships program (IFP) de la fundación Ford de México, el primer programa de becas de posgrado destinado a población indígena, aporta datos y hallazgos relevantes sobre el tema.

De los 12.7 millones de indígenas (11 por ciento de la población) y los 8.5 millones hablan una lengua de las 62 lenguas originarias en México, 15 % es analfabeta contra 6% de la población en el país.

Según datos de la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES), sólo 2% de la población indígena de 18 a 25 años ingresa a nivel superior, y de ese porcentaje apenas 1 de cada 5 obtiene el título correspondiente. En contraste entre los jóvenes no indígenas ingresa a nivel superior 22 % de la población y se titula uno de cada dos.

En materia de becas, Navarrete reporta que los candidatos de becas también han tenido que competir en relación de desventaja con los no indígenas, porque estos representan *perfiles académicos más sólidos, condición que deriva de no una diferencia de capacidades, si no de haber contado en los últimos con mejores condiciones a lo largo de su trayectoria educativa. (Navarrete, 20009:16)

La expansión de la demanda de estudios universitarios y de posgrado entre jóvenes indígenas parece favorecer a determinados grupos étnicos y socio lingüísticos frente a otros. Como las regiones zapotecas de Oaxaca y menos cantidad en los estados tojolabales como Chiapas, donde históricamente se reporta escasa inserción escolar a lo largo de su historia.

De este modo, si la trayectoria escolar de los jóvenes indígenas es distinta y las condiciones financieras resultan a tal grado importantes para su inclusión y promoción universitarias y post universitarias, las expectativas con respecto a la educación superior (es) entre la población indígena mexicana son poco alentadoras. Sin embargo, rescatamos que ya hay algunas escuelas de interculturalidad en México, sin embargo, los docentes que imparten se encuentran con la variedad lingüística y esto limita el poder llevar a cabo la enseñanza. Falta fomentar la formación de profesores bilingües indígenas para el servicio en contextos interculturales

Esta escuela es una escuela incluyente que sabe de los problemas no solo económicos, sino la forma misma de expresión de las personas indígenas y sus herramientas y diseños metodológicos están diseñados para unificar a la población

en general. Sin embargo, hay carencia económica, ya que no hay quienes apuesten a personas indígenas y esto limita el que no se lleve a cabo terminar procesos formativos.

La población mexicana es una población a la que muchas personas no quieren invertir, vivimos en una población consumista, pero en altos rangos de pobreza, trabajando al máximo, pero sin objetivos, perdiendo tierras por unos pesos, y en otros pocos lugares de Chiapas ya hay. hay esperanza. Hay comunidades autónomas, que le apuestan a sus conocimientos y a su crecimiento y tienen incluso sus propias formas de hacer educación, que saben del gobierno corrupto, hay indígenas que cada vez se suman más a estos procesos.

Chiapas es uno de los lugares de múltiples culturalidades que se organizan, que creen y que ven y deciden y esto es una de las grandes fortalezas que tienen las comunidades indígenas.

Esta escuela sabedora con años de experiencia de la problemática, fortalece, cree y dedica la mayor parte de sus cursos y formaciones a trabajar en educación con poblaciones marginadas, y con poblaciones indígenas; busca constantemente apoyar y conseguir apoyos para lograr sus metas y sobre todo cree. Cree que es posible y cuando creemos lo logramos. Antes o después años pasarán, pero la semilla que queda en cada uno de los que se forman “da frutos”.

Esta escuela trabaja desde elaborando diagnósticos y haciendo mapeos de problemática (personal, social, ambiental, cultural) para tener una visión compartida con varios actores y que esto permita ampliar la visión y el panorama.

Es necesario sistematizar, organizar, acompañar e integrarse en nuevos niveles y acceder a espacios para toma de decisiones y transformar las relaciones de forma transversal, de género, interculturalidad, y políticas públicas, para que tengan mayor participación en instituciones, y tener un impacto positivo.

Son necesarias seguir con formaciones permanentes, hacerse preguntas y mirar los objetivos del camino trazado, modificarlo, reaprender para continuar de manera eficiente ante los cambios de la tecnología y el crecimiento mundial.

El poder hegemónico y el patriarcado que nos gobierna, no puede abarcarlo todo, y en esos espacios estamos muchas personas haciendo una educación diferente. Sin embargo, esta realidad exige un compromiso interno, un compromiso real y congruente. Muchas personas estamos en una búsqueda permanente de encontrarnos, de cosas que nos gustan y otras que nos gustaría cambiar, crecer y transformar.

Los mexicanos vivimos en un espacio jerárquico, machista. dónde sino en todos los espacios las órdenes más altas son de alguna persona masculina, las relaciones de poder y autoritarismo las lideran personas masculinas.

Según el eneagrama hay 9 tipos de personalidad, a los mexicanos los caracterizan el perfeccionista, ayudador, exitoso, investigador, leal, optimista, y el mediador, pero no el creativo, nos caracterizamos por ser ayudadores y optimistas.

La identidad es una realidad histórica, México ha vivido a lo largo de su historia pueblos vencidos, marginados, hambrientos, deprimidos, estereotipos codificados por la intelectualidad. El carácter del mexicano es una entelequia artificial, sólo tiene una existencia literaria y mitológica, es muy peculiar la forma en la que se inserta en la estructura cultural y social de México, en un país que parece naufragar, azotado por las inclemencias de la crisis y asumido en el despotismo político. Resulta ser un extraño anfibio ni primitivo ni moderno, que adopta el aspecto de un curioso animal: el ajolote.

La población chiapaneca vive en un mundo de gran diversidad cultural. Que cuestiona el modo de vivir juntos, que invita a vivir en comunidad, convivir, aceptarse, entenderse, respetarse y sobre todo construir juntos.

Como lo refiere Delors aprender a convivir, a vivir juntos, conociendo mejor a los demás, su historia, tradiciones, espiritualidad para impulsar la realización de

proyectos en conjunto con finalidades comunes y lograr soluciones inteligentes. La interculturalidad es la clave para entendernos.

Las tradiciones de los antiguos pobladores de Mesoamérica, la religión judeo-cristiana heredada por la cultura occidental durante la época de la conquista es el conjunto de creencias que determinan gran parte de la forma en que los mexicanos viven el duelo que enfrentan ante las pérdidas y brinda la posibilidad de entender un efecto psicológico.

En cuestiones de género

Sexo= femenino o masculino “lo que es de nacimiento”

Género= varón o mujer “lo que se considera”

Es importante incluir y familiarizarse en procesos participativos para después como facilitadores promover procesos participativos con perspectivas de género y quitar las brechas de desigualdad.

En esta formación los facilitadores y facilitadoras promueven técnicas participativas con perspectivas de género como una herramienta transversal en sus enseñanzas.

Las construcciones sociales de género, las desigualdades sociales entre hombres y mujeres, roles, cotidianidad, la corporalidad, el tiempo, el espacio, conflicto y la culpa, las necesidades, los constructos sociales derivados de la masculinidad son sin duda cosas que nos marcan.

La población mundial demanda soluciones efectivas que permitan el mejoramiento de las condiciones de vida de los seres humanos a nivel económico, social y ambiental. Esta investigación tiene como objetivo hacer reflexiones acerca de la importancia de la innovación social para el desarrollo agrícola sustentable en México.

Las crisis que tenemos a nivel mundial respecto al cuidado del medio ambiente y todos los acontecimientos meteorológicos que vivimos mundialmente están haciendo que, si o si miremos a todos los niveles políticos, sociales, de educación,

de innovación, y volteemos la mirada al pueblo, a la naturaleza, a lo que hemos hecho y lo que estamos causando por tener mentalidades destructivas y de poder.

Nos obligan a mirarnos a nosotros mismos que realmente estamos en una problemática de salud pública que constituye apostarle al desarrollo de medio ambiente sustentable, al desarrollo de capacidades, al cuidado y rescate de nuestro medio ambiente y esto constituye grandes esfuerzos de sensibilización. Sin embargo, esto es una oportunidad de mirar dearnos cuenta que los que estaban abajo (la población indígena, al que por nadie apostaba) es o son los que pueden reconocer y apostar todo, a estos procesos de sustentabilidad, porque la sociedad ya no tenemos más a que invertirlo si no es a nuestra vida.

Ahora mundialmente vivimos en un procesos de salud por una bacteria (COVID 19) que es una realidad, donde estamos en un ambiente que no nos favorece, o que en defecto favorece solo a los más fuertes, proceso de limpieza de la tierra, un proceso natural para conservar el equilibrio, pero que sin duda se llevará muchas vidas humanas, estamos en un proceso en el cual si eres rico, millonario, doctor, indígena, indigente, niño, adulto, joven no importa estamos en un solo costal en el que solo los más fuertes y saludables seguirán.

Estamos en un proceso fuerte de nuestra era. que sin duda nos dará muchos aprendizajes.

Los avances tecnológicos nos dan nuevas herramientas de trabajo, nos aportan conocimiento, ayudan a abrir nuestras mentes; pero si no sabemos medirnos y utilizarlos nuevamente podremos caer en la dominación o en el vicio y esclavitud nuevamente.

En esta vida importa tener vida, de calidad, de calidez, de felicidad. Porque vivimos en un mundo donde todo es posible.

E) Metodologías aprendidas

Vimos diferentes metodologías que nos ayudan a ampliar el rango de aprendizaje, ya que hay diferentes canales de aprendizaje de acuerdo a nuestras características propias de cada individuo, por ejemplo.

- Un canal de aprendizaje es saber que existimos diferentes personas con diferentes formas de aprender, por ejemplo:

Personas visuales	Aprenden mejor con imágenes
Personas auditivas	Aprenden mejor escuchando, sonidos
Personas kinestésicas	Aprenden desde el sentir, texturas etc. Usan el cuerpo para recordar, pensar y comunicar

Estos conocimientos nos ayudan mucho ya que es importante adaptar herramientas, dinámicas o ejercicios que contengan estas metodologías para lograr establecer mejores mecanismos de comunicación y así tener la integración de todos/as y la participación y el aprendizaje que nos lleve a un análisis más profundo y mejores resultados.

Otra manera es:

- Ciclo de aprendizaje

Nos dice que cada uno/a aprendemos en base a: lo que siento (sensación), observó (reflexionamos), pienso (obtengo conceptos abstractos) y finalmente hago (experimento).

Entonces somos diferentes tipos de personas que tenemos características específicas desde nuestro ser:

1.- estudiante imaginativo	Le gusta aprender a través de la experiencia personal, dar significado a lo que aprendo, aprender cosas que Yo valore y me preocupe por ellas, expresar mis creencias, sentimientos y opiniones, entender cómo lo que aprendo ☐ me afecta, Buscan significado ☐ Crean en la experiencia ☐ Reflexionan ☐ Son personas de grandes ideas ☐ Absorben la realidad
----------------------------	--

	☐ Están vitalmente interesados en la gente ☐ Ven muchas alternativas ☐ Aprenden a escuchar y compartir ☐ Se preguntan ¿por qué?
2.- estudiante analítico	Le gusta obtener información nueva y precisa. tratar con hechos y respuestas correctas. saber qué piensan los expertos. formular teorías y modelos, tener todo de una forma ☐ exacta y precisa. Buscan la competencia intelectual ☐ Creen en el conocimiento experto ☐ Reflexionan sobre teorías ☐ Son grandes planificadores ☐ Forman la realidad ☐ Están vitalmente interesados en conceptos ☐ Critican la información ☐ Aprenden leyendo y haciendo investigaciones ☐ Se preguntan ¿qué?
3.-estudiante con sentido común	me gusta hacer cosas, tener ideas claras y comprensibles, averiguar cómo trabajan las cosas, probar teorías en el mundo real y hacer que las cosas sean útiles. ☐ Buscan la productividad ☐ Creen en el trasfondo de las cosas ☐ Actúan en teoría ☐ Editan la realidad ☐ Están vitalmente interesados en la solución de problemas ☐ Tienen habilidades técnicas ☐ Aprenden practicando ☐ Se preguntan ¿cómo?
4.-estudiante dinámico	Le gusta relacionar las cosas. hacer cosas que importan a la vida diaria. Enseñar a otros lo que yo sé, tomar algunos riesgos y hacer que lo que ya está funcionando, lo haga todavía mejor. ☐ Buscan las posibilidades ocultas ☐ Creen en tomar riesgos ☐ Actúan a nivel visceral ☐ Son grandes emprendedores ☐ enriquecen la realidad ☐ Están vitalmente interesados en intentar nuevas cosas ☐ Frecuentemente alcanzan conclusiones precisas en la ausencia de justificaciones lógicas ☐ Aprenden a prueba y error, momentos intuitivos ☐ Se preguntan ¿sí?

TERCERA PARTE: REPORTE DE EXPERIENCIA PROFESIONAL

9.- AUTODIAGNÓSTICO DEL GRUPO CON QUIENES TRABAJÉ

El autodiagnóstico y las características del grupo brinda al facilitador un mejor ambiente educativo, reflexiona y sistematiza las necesidades del grupo, a la vez que brinda elementos indispensables del plan de formación.

Este proceso brinda detalladamente características personales, sociales, curriculares y profesionales. Objetivos deseados a obtener durante y después del proceso.

El autodiagnóstico permite que las y los participantes se apropien del proceso y que tengan y logren comparar conocimientos, habilidades y actitudes adquiridas.

En esta especialidad se trabajaron múltiples técnicas grupales participativas, que permiten al facilitador integrar un diagnóstico asertivo.

Características del grupo a quienes va dirigido el taller titulado “el dolor se ve y se siente”

- 3 mujeres y 5 hombres de 9° y 6° cuatrimestre de acupuntura.

En este grupo encontré una problemática en los alumnos de 6° cuatrimestre, no había unidad como grupo, estaban dispersos, por otra parte, las alumnas de 9° ya estaban terminando su escolaridad y fue como la manera de trabajar un cierre.

Nombre	edad	características
María Fernanda Urbina	21	Soltera, mestiza, estudiante de acupuntura y Quiropraxia, labora como terapeuta físico, vive con su madre.
Catalina Rivera Pérez López	30	Soltera, mestiza, estudiante de acupuntura y guía de turistas, vive independiente desde hace 7 años.
Yery Yazmín	39	Soltera, mestiza, estudiante de acupuntura, terapeuta holística, vive independiente desde hace 20 años
Henry Berlín Gómez Sánchez	43	Casado, indígena tzeltal, estudiante de acupuntura, médico, vive con su esposa e hijas.
Omar Espinosa Espinosa	29	Soltero, mestizo, estudiante de acupuntura, atleta, vive con sus padres.
Alberto Juárez Bojórquez	32	Soltero, mestizo, estudiante, de acupuntura, químico, farmacéutico, vive solo pero depende económicamente de sus padres.
Jorge Luis Cordero Trujillo	25	Soltero, mestizo, dentista, estudiante de acupuntura, vive con sus padres y depende económicamente de ellos.
Alberto Novales Orbe	52	Casado, mestizo, Químico, acupunturista, catedrático

10.- DISEÑO PREVIO DEL PROCESO FORMATIVO

El diseño previo del proceso formativo incluye algunas metodologías como las escaleras del aprendizaje, preguntas generadoras.

Según David Kollo los estilos del aprendizaje están basados en 4 cuadrantes que son conceptualización abstracta, concreta, activa y reflexionada. En su experiencia el aprendizaje puede ser desde el:

Sentir- observar

Observar – y pensar

Pensar y – hacer

Hacer y- sentir

Nos marca los pasos a seguir:

repetir□relacionar□aplicar□explicar□enseñar□inventar

Y una de las herramientas son las preguntas generadoras ya que estas preguntas nos contextualizan e indican aspectos sociales, ambientales, de género y nos marcan la profundidad a la que queremos llegar.

a) PREGUNTAS GENERADORAS

Entre algunas estrategias de enseñanza está el planteamiento de preguntas que generen conocimiento

Es necesario saber elaborar preguntas, saber preguntar es muy importante para obtener lo que esperamos.

Haré una lista de algunas preguntas generadoras que me parecen importantes y que no pueden faltar como herramienta de trabajo.

Preguntas generadoras	Finalidad de las preguntas
¿Qué hay...? ¿Dónde ...? ¿Cuánto ...? ¿Cuántos años hace que...? ¿Cómo podemos saber cuán lejos está?	Estas preguntas nos ayudan a describir la estructura del sistema del que es objeto de estudio
¿Qué pasa con, cuando...? ¿Cómo cambia...? ¿Qué no cambia...? ¿Cómo funciona...?	Nos ayudan a describir procesos
¿Cómo es que ahora...? ¿Es más grande ...? ¿De qué color...? ¿Ha cambiado...? ¿Es igual ahora ...?	Nos ayudan a explorar y a comparar
¿A qué se debe este hecho...? ¿Cómo es que ha sucedido...? ¿Qué variables pueden influir...? ¿Qué factores pueden condicionar que suceda...?	Analizar las razones de las causas y de las consecuencias.
¿Cómo me imagino ...? ¿Qué entre...? ¿Cómo están relacionadas ...?	Promueven nuestra creatividad
¿Cómo se puede saber si...? ¿Qué habríamos de hacer ...?	Promueven el hacer una comparación de algo con otro
¿Qué podríamos hacer? ¿Cuál es la acción que ...?	Promueven buscar soluciones
¿Es buena idea? ¿Es una buena forma de...?	Reconocen y valoran

La correcta utilización de preguntas generadoras nos apoya para saber: diseñar, elaborar, construir, transformar, argumentar, formular, plantear, analizar, reconocer, definir, relacionar, planificar, estructurar, clasificar, ser críticos, verificar, redactar, generar, respetar, integrar, saber, saber hacer. Para saber ser y tener mejores herramientas cada día para ampliar horizontes y ver desde una forma integral y global y actuar cambiar, modificar y practicar para tener una mejor realidad.

Otras preguntas importantes
¿Qué vas a....? ¿Cómo lo vas...? ¿Cómo se puede...? ¿De qué manera...? ¿Para qué te servirá...? ¿En qué otros procesos...? ¿Por qué razón...? ¿A qué población va dirigido? ¿Quiénes intervienen en...? ¿Cómo es el...? ¿Cómo es para ti ...? ¿Cómo lo entiendes tú? ¿Qué te deja a ti este proceso? ¿Cómo me va a mí en la vida? ¿cómo lo veo? ¿Qué aprendizajes te deja? ¿Cómo lo implementarías tú o ustedes? ¿Qué le cambiarías?

La aplicación de preguntas generadoras y de las distintas herramientas nos aportan que tengamos conocimientos y seamos capaces de citar varios autores, por ejemplo; o complementar información, definir mejor algún proceso, expresarse de distintas maneras y adecuarnos, identificar palabras clave, nombrar actores específicos, y reconocer a las y los demás.

Nos aporta una mayor comprensión para interpretar otras formas o estilos, y logremos diferenciar diferentes estrategias, logramos formular mejor los objetivos, reordenamos y reorganizamos con mucha mayor facilidad y además somos capaces de ser espontáneos ya que tenemos herramientas fáciles para la organización imprevista, pues tenemos abundantes herramientas. Herramientas que podemos aplicar, que reconocemos y que con la práctica ya están interiorizadas en nosotros (as) y las aplicamos fácilmente en cualquier ámbito de nuestra vida.

Las preguntas generadoras nos generan muchas más probabilidades de hacer cada día mejor lo que hagamos y en el ámbito donde estemos.

B) Carta descriptiva

De taller impartido en dos sesiones de 4 horas cada uno

- **BREVE DESCRIPCIÓN DE LO QUE SON LAS CARTAS DESCRIPTIVAS**

Las cartas descriptivas normalmente llevan datos específicos como: el objetivo del taller, la hora programada para cada actividad el tiempo que durará cada una, qué es lo que enseñamos (allí incluimos el contenido desarrollado y detallado), cómo lo enseñamos (la actividad o la metodología), resultado esperado(colocamos el medio de verificación/ o la evaluación para tener una forma de comparar), con qué lo enseñamos(aquí incluimos los materiales absolutos que son necesarios para la realización de esa actividad)

- **Proyecto: fortalecimiento a los estudiantes de acupuntura de la universidad José Vasconcelos, de San Cristóbal de las Casas, Chiapas**

Nombre del taller: el dolor se ve, se siente y me comprometo a: y me uno.

OBJETIVO GENERAL:

El taller consiste en generar un espacio de análisis y reflexión para que las y los alumnos de acupuntura logren visualizar de forma gráfica qué partes de su cuerpo les duele o les aquejan, desde cuándo y que logren darse cuenta de que acciones alcanzables pueden hacer para tener menos dolor.

Esto nos permitirá tener empatía con los pacientes, tener metas y compromisos alcanzables para mejorar los dolores que nos aquejan, visualizar las coincidencias en relación a los y las otras, comprobar que tanto podemos lograr.

Formar un equipo para lograr una unión de trabajo en colectivo para casos o dudas que tengamos

Lograr documentar y formar redes en un futuro quizás con otros acupunturistas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Que las y los participantes reflexionen sobre el dolor a nivel físico, emocional, o familiar e identifiquen acciones concretas para el cuidado y autocuidado de ellos mismos y su entorno.

Que las y los participantes analicen y se den cuenta acciones que son necesarias para lograr estar sin dolor a fin de generar propuestas acuerdos y compromisos que mejoren nuestra vida, la de nuestros familiares y de nuestro entorno.

Ampliar nuestro conocimiento de manera vivencial, Generar un ambiente de empatía en relación paciente-terapeuta y viceversa.

Formar equipos de trabajo y redes, que se comuniquen con casos clínicos, para lograr mejores resultados con nosotros y con nuestros pacientes.

Documentar casos, avances o estancamientos y así poder tener una guía de apoyo colectiva.

Personas con menos dolor, que saben ubicar donde, como se siente y cuál fue el origen del dolor y qué acciones pueden hacer que sean medibles para poder lograr tener menos dolor.

DESCRIPCIÓN DEL TALLER:

El taller consiste en dos sesiones de 4 horas cada una

En la primera sesión, se hará un mapeo de que saben del dolor en un examen que se practicará, se dará la bienvenida, y se harán acuerdos de trabajo,

Esta primera parte consiste en que tanto nos damos cuenta de cómo estamos cada uno(a), los dolores que nos aquejan, hacer una silueta en la que plasmamos las partes del cuerpo que nos duelen, desde cuándo y ver si logran ubicar qué fue lo que sucedió (algún evento físico, o emocional) cuando iniciaron los síntomas, lograr comprometerse cada uno con metas alcanzables que puedan realizar desde ese día y hasta el próximo día que nos veremos.

En el segundo taller analizaremos y reflexionaremos sobre qué tan alcanzables son los compromisos, cuáles son los impedimentos o facilidades o factores que influyen para lograr o no los objetivos, ejercicio sobre lo que quiero para ti y para mí, también se formará un equipo de trabajo colectivo, para poder consultar temas de interés y casos clínicos.

Haremos un reconocimiento hacia nuestra persona, hacia las personas del mismo sexo y hacia las personas del sexo opuesto.

Se formará un equipo de trabajo, para apoyo en casos clínicos.

Se hará un examen final para poder medir los conocimientos adquiridos.

Cantidad de personas: 20

Dirigido: a hombres y mujeres estudiantes o egresados de la carrera de acupuntura de la universidad José Vasconcelos

Responsable del taller: Susana López Martínez

Duración: dos sesiones de 4 horas

Horario: sábado de 3:00pm a 7:00pm.

Sede: aula de la Universidad José Vasconcelos

- Primer taller

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN/ORGANIZACIÓN	RANGO DE EDADES	NO. PARTICIPANTES:		FECHA Y HORARIOS	LUGARES DE LAS ACTIVIDADES
		HOMBRES	MUJERES		
Universidad José Vasconcelos	De 20 a 50 años			27 de Julio Y 3 de agosto	Salón de la Universidad José Vasconcelos
GRADO Y/O SEMESTRE	FACILITADORA				
	Susana López Martínez				

OBJETIVO GENERAL: Que las y los participantes reflexionen sobre el dolor a nivel físico, emocional, familiar y comunitario e identifiquen acciones concretas para el cuidado y autocuidado de ellos mismos y su entorno.

Que las y los participantes conozcan su derecho a una vida sin dolor a fin de generar propuestas, acuerdos y compromisos que mejoren nuestra vida, la de nuestros familiares y de nuestro entorno.

Tener evidencias físicas y reales de casos reales.

Ampliar nuestro conocimiento de manera vivencial, Generar un ambiente de empatía.

Formar equipos de trabajo y redes, que se comuniquen con casos clínicos, para lograr mejores resultados con nosotros y con nuestros pacientes.

Documentar casos, avances o estancamientos y así poder tener una guía de apoyo colectiva.

Personas con menos dolor, que saben ubicar donde, como se siente y cuál fue el origen del dolor.

Tema(s): taller el dolor se ve, se siente y me comprometo a

CARTA DESCRIPTIVA

Hora	Resultados de aprendizaje	contenidos	Objetivo	Estrategia didáctica	Materiales
3:00 pm a 3:30 pm	Que los participantes logren estar en el aquí y en el ahora, para que pueda fluir mejor el taller	Ritual de inicio integración	Identificar cómo vienen los participantes al taller, cómo se sienten ante los demás compañeros, y cómo se relacionan entre sí	Bienvenida. En plenaria, Ritual de inicio: Se pide a las y los participantes que caminen en el espacio, ubicando cómo están hoy, cómo vienen, se les pide que respiren suave profundo y con conciencia de su respiración. Se pide buscando la mirada de las y los demás compañeros y compañeras, encontrando a aquellas compañeras que conocen poco. Y poco a poco se quedan quietos, y se pide que ubiquen un compañero o compañera más cercano (a) y con él o ella se presentan, enseñando su gafete y mencionando porque lo diseñaron así, una vez presentadas, buscan a otra pareja con la cual compartir, pero ahora cada una (uno) presenta a su compañero, siendo 4 quienes están compartiendo ahora, cuando terminan se les pide que busquen otro cuarteto y una pareja presenta a la otra. Al final se les pide que se despidan, se invita a seguir caminando por el espacio formando un círculo de manera que podamos vernos todos(as). Preguntas de reflexión: La facilitadora pregunta: ¿Cómo se sienten en este momento? ¿De qué se dan cuenta con este ejercicio? ¿En qué nos ayuda éste ejercicio? Enseguida: El facilitador pregunta a las y los participantes: ¿Qué esperan del taller y si pueden decir cuál es el objetivo del taller? La facilitadora escribe lo que esperan del taller en hojas de rotafolio.	Espacio amplio Etiquetas y plumones

Hora	Resultados de aprendizaje	contenidos	Objetivo	Estrategia didáctica	Materiales
3:30 a 4:00pm	Que las y los participantes logren acordar, respetar, cumplir, y plasmar acuerdos necesarios para que fluya el taller y tener mayor soltura y confianza durante y después del taller.	Acuerdos escritos por todas y todos	Integrar al grupo para que haya mayor cohesión y respeten y sean respetados los acuerdos dentro y fuera del taller.	Dinámica de acuerdo “si por favor, hoy no gracias”. En tarjetitas las y los participantes anotan lo que esperan del taller, lo que si quieren que pase se escribirá en las tarjetitas de color verde y lo que no quieren que pase durante el taller se escribirá en tarjetitas de color rojo. En un papelógrafo previamente escrito en la mitad de la hoja” si por favor, y en la otra mitad, hoy no, muchas gracias “, se colocan las tarjetas se pegan con cinta adhesiva y pasamos a leerlas en colectivo para reafirmar los acuerdos. Preguntas de reflexión: ¿Cuál es la importancia de tener acuerdos?	Tarjetas de dos colores Verde y rojo
4:00 a 4:15pm	Que las y los participantes y la facilitadora se den cuenta de los conocimientos teóricos acerca del tema	Pre-test	Enfocarnos en el tema del dolor en específico	C Dinámica 3 (evaluación escrita) Pre- test (cuestionario escrito que se responde de manera individual) Preguntas de test: 1.- ¿Qué es el dolor? 2.- ¿Cómo se manifiesta el dolor? 3.- ¿En qué nos beneficia y en qué nos perjudica el dolor? 4.- ¿Qué tipos de dolor conoces? 5.- ¿Cuál es el mecanismo del dolor? 6.- ¿Para la medicina china qué es el dolor y porqué se produce?	
4:15 a 5:00pm	Que las y los participantes ubiquen, visualicen, coloreen reflexionen y	Dolor físico y emocional	1.- saber que estamos solo con personas de nuestro mismo sexo 2.- lograr hacer una silueta de nuestra persona	Dinámica 4 (separación por sexo) Se separan por sexo y se forman 2 equipos, hombres y mujeres, los facilitadores la mujer se va al equipo de las mujeres y el facilitador se va con los hombres a trabajar en un espacio donde no se escuchen entre ambos equipos.	Papel kraft Plumones Crayolas Cinta adhesiva

Hora	Resultados de aprendizaje	contenidos	Objetivo	Estrategia didáctica	Materiales
	analicen donde es donde hay más dolor, si es físico o es más emocional, y si es posible ubicar si hubo algún evento antes de empezar con los síntomas que le aquejan.		3.- lograr separar por colores si es un dolor físico o emocional lo que les aqueja. 4.- Conocer y darse cuenta de las partes del cuerpo que les duelen. 5.- reflexionar y analizar lo que plasmaron 6.- mencionar y escribir 3 pasos alcanzables que puedan hacer y que se comprometan a hacer cada una(o), para disminuir sus dolores.	a) (silueta real) se les pide que dibujen una silueta de alguno de sus compañeros (as) b) (visualización del dolor) Cuando ya tienen la imagen y con marcadores colorean las partes de su cuerpo que les duelen, si es posible ubicar con un solo color si el dolor corresponde a un dolor físico, o si corresponde a un dolor emocional y si el dolor corresponde a físico y emocional colorear con un tercer color. c) (reflexión y análisis) Se hace una reflexión para ubicar desde cuándo está ese dolor y que limita o facilita” que es lo que consigue al tener ese dolor” ese dolor en su día a día. ¿Desde cuándo está el dolor? ¿Para qué te sirve ese dolor?	
5:15 a 5:30	Reconocer los dolores diferenciados por género y edad	Empatía con el dolor ajeno	Identificar dolores diferenciados por género y las creencias asociadas a los mismos en función de los mandatos	Dinámica 5 (el otro u otra también siente dolor) Se dibuja la imagen de una mujer y dibujas qué es lo que creen que les duele a ellas. Y viceversa, a las mujeres se les pide que dibujen la imagen contraria y dibujen qué es lo que creen que les duele a los hombres, con 3 colores, de un color el dolor que crean es físico, el que creen que es emocional y el dolor que creen es ambos. el facilitador(a) pregunta: ¿De qué se dan cuenta? al ver esta imagen, y que emoción les provoca ¿A qué creen que se deba? ¿Cómo te das cuenta cuando tienes dolor? ¿Qué haces cuando tienes dolor?	Papelógrafo, 3 colores diferentes de plumones para cada equipo, cinta adhesiva
5:00 a 5:15pm	Construir una definición colectiva de DOLOR	Dolor es...	Tener una definición colectiva	Por medio de lluvia de ideas La facilitadora, escriben en el pizarrón las palabras claves que llevará nuestra definición del dolor de acuerdo a la experiencia vivida en el ejercicio anterior. Para lograr tener una definición del dolor	papelógrafo

Hora	Resultados de aprendizaje	contenidos	Objetivo	Estrategia didáctica	Materiales
5:15 a 5:45	Identificar estrategias para disminuir el dolor en nuestras vidas	Haciendo algo por mi salud	Establecer metas claras y concretas Asumir compromisos de autocuidado	En equipos de cuatro proponemos 2 cosas que nos comprometemos a cumplir para soltar o mejorar nuestra vida y así tener menos dolor y con esto contribuir a que los que están en nuestro entorno tengan menos dolor. ¿4 cosas de las cuales se dieron cuenta con el ejercicio del dolor? Escoge una que puedas resolver ¿Cómo lo puedes cumplir o resolver? Menciona y escribe en 3 pasos alcanzables que te comprometas a cumplir y seguir hasta el día del próximo taller.	Pizarrón plumones
5:45 a 6:15	Comprender los principios neurobiológicos del dolor	Teoría del dolor	La facilitadora, pasa un video de como es el mecanismo del dolor.	La facilitadora, habla y por medio de dibujos, cartulina y video muestra los mecanismos del dolor con bases científicas. Se forman nuevamente los 2 grupos para la recuperación de los aprendizajes significativos.	Pizarrón plumones
6:15 a 6:30	Construir un espacio para el reconocimiento y respeto mutuos	Te veo y te reconozco	Lograr mirase a los ojos Trascender estereotipos de género para mirar al otro/a	Se dice cada una cerrando los ojos y abrazándose así mismo la frase: me reconozco, me valoro, me veo y me respeto. Después separados por género se dicen la frase y después de frente hombres y mujeres dicen la frase una línea primero y después la otra línea “gracias por compartir, te reconozco te valoro, te veo y te respeto” y se miran lentamente a los ojos cada uno cada una. Y posteriormente en línea de hombres y mujeres se miran a los ojos y dicen nuevamente la frase primero los hombres y luego las mujeres “gracias por compartir, te reconozco, te veo, te valoro y te respeto” Y nos damos un momento para respirar y sentir lo que acabamos de decir.	Pizarrón plumones
				Cierre: Preguntar a los y las participantes ¿Cómo nos vamos? ¿Qué aprendimos? ¿Qué me llevo? ¿Qué me generó el taller?	

CARTA DESCRIPTIVA SEGUNDO TALLER

Hora	Resultados de aprendizaje	contenidos	Objetivo	Estrategia didáctica	Materiales
3:00 pm a 3:30 pm	Que los participantes logren estar en el aquí y en el ahora, para que pueda fluir el taller	Ritual de inicio integración	Identificar cómo vienen los participantes al taller, cómo se sienten ante los demás compañeros, y cómo se relacionan entre sí	Se da la bienvenida a las y los participantes al segundo y último taller. De manera breve se presentan compartiendo su expectativa para este módulo Ritual de inicio: La facilitadora pide a todas y todos caminen por el espacio, respirando profundo, haciendo conciencia de cómo se encuentran en este momento, viendo nuevamente a sus compañeros (as), en su último día de trabajo juntos en este taller, reconociendo lo que de ellos y ellas hemos aprendido. Enseguida la facilitadora da la indicación que piensen en un punto de acupuntura y se recuerden cuál es su función y dónde está localizado y/o para que nos sirva. Y dice que ella comenzará y al terminar tocara a alguien y este dirá otro punto y así sucesivamente. Inicia la facilitadora diciendo el punto de acupuntura y señalándolo y diciendo sus características y da la indicación hasta terminar con todas y todos los participantes. Al terminar de participar todas y todos, formamos un círculo y nos sentamos para hacer la reflexión: ¿De qué nos damos cuenta al vernos de nuevo? ¿Qué puntos logramos recordar? ¿Cómo sienten la energía en este momento?	Espacio amplio
3:30 a 4:00pm	Recordar y rescatar las reflexiones, y analizar y volver a unir el tema de trabajo		Que las y los participantes logren recordar lo visto en el taller anterior y logren plasmarlo y presentarlo.	En equipos de 4 se pide a los y las participantes que escriban lo visto en el taller anterior en un papelógrafo y en plenaria se comparte	papelógrafo y plumones

Hora	Resultados de aprendizaje	contenidos	Objetivo	Estrategia didáctica	Materiales
4:00 a 4:15pm	Darnos cuenta como nos sucede al ser paciente y al ser terapeuta,	Recuperación de aprendizajes	Que las y los participantes logren ubicar lo que generalmente pedimos como terapeutas y lo que realmente hacemos como pacientes Si logramos cumplir nuestros Compromisos y reflexionar los factores que influyeron	Si para ti, no para mí: se dan las tarjetas elaboradas previamente y se pide que las coloquen con toda sinceridad las tarjetas, que se les dan a continuación. En la reflexión: se pide observar cómo se ven las tarjetitas, si hace falta alguna y si es así la realidad En colectivo se pide a los y las compañeras si lograron cumplir su compromiso, levantando la mano quienes lo lograron, quienes les costó trabajo, y quienes no lo pudieron lograr. Y hacemos una reflexión de qué tanto logramos y cuáles son los factores que influyeron para que cumplamos o no con nuestros compromisos. Culmina el facilitador con la reflexión: cómo nos sentimos al pedirle a los pacientes que cumplan y como es para nosotras (os) cumplir un compromiso que yo mismo hice para mejorar el dolor que me aqueja. ¿Qué sucede cuando somos terapeutas y que sucede al ser pacientes? ¿De qué te das cuenta? ¿Qué emoción o emociones te provoca esto? ¿Cuándo te pasa algo parecido, cómo lo resuelves?	Tarjetas elaboradas, papelógrafo, cinta masking tape, tarjetas en blanco y plumones
	Hay un ambiente de armonía, y confianza y logran proponer, y auto-proponerse a sí mismo para desempeñar algún papel para	CHA	Que las y los participantes de manera dinámica logren ubicarse para formar un equipo de trabajo colectivo Logren proponer, auto proponerse y logren darse cuenta los conocimientos que	La facilitadora pide a los (as) participante caminar en el espacio imaginando que vamos en un barco, haciendo movimientos rítmicos: El barco se hunde y necesitamos un equipo de trabajo para salir a flote: Necesitamos un capitán: quien dice yo o quien propone a alguien: el capitán acepta o pasa el cargo a alguien más o puede pedir apoyo con alguien más y entre dos o tres dirigir el barco	Tarjetas con los nombre de los puestos que tendrá cada miembro del equipo, Papelógrafo para anotar los puestos

Hora	Resultados de aprendizaje	contenidos	Objetivo	Estrategia didáctica	Materiales
	que no se hunda el barco, Logran reconocer sus habilidades para desempeñar un puesto.		tienen, las habilidades con las que cuentan y las actitudes para lograr su papel	El capitán o capitanes no pueden solos, necesitan a su consejero o consejeros: quienes se proponen o a quienes proponen El barco se hunde y los consejeros necesitan quien apoya teóricamente o con algún libro o conocimiento en acupuntura: quienes proponen o quienes se proponen El barco se hunde y los teóricos necesitan quien los apoye dando opciones para algún caso posible que haya: quienes se proponen o a quienes proponen El barco se hunde y los teóricos necesitan un vigía que nos ayude a trazar objetivos y metas que queremos lograr: quien se propone o a quien proponen. El barco se hunde y necesitamos un grupo para estar todos comunicados: quien hace el grupo para que tengamos conocimiento de lo que sucede en el barco. El barco se hunde y necesitamos quien nos de asesorías colectivas para saber que vamos en la dirección correcta. El barco se hunde y necesitamos documentar todos los casos que nos lleguen: quien quiere apoyar en documentar. Se toman de las manos y juntos dicen la frase somos un equipo y estamos juntos y podemos apoyarnos: somos los acupunturistas de San Cristóbal y nos damos un aplauso. Reflexión: de acuerdo a este ejercicio y al puesto en que nos colocamos qué habilidad tengo para desarrollar el puesto, que conocimiento y que actitud.	de cada uno, plumones

Hora	Resultados de aprendizaje	contenidos	Objetivo	Estrategia didáctica	Materiales
5:00 a 5:15pm	Tener un método de comparación y evaluación del primer y segundo taller	Test Evaluación de la facilitadora.	Que el grupo se autoevalúa en sus aprendizajes	Se les da a los participantes, de nuevo el test. Pre- test (cuestionario escrito que se responde de manera individual) Preguntas de test: 1.- ¿Qué es el dolor? 2.- ¿cómo se manifiesta el dolor? 3.- ¿En qué nos beneficia y en qué nos perjudica el dolor? 4.- ¿Qué tipos de dolor conoces? 5.- ¿Cuál es el mecanismo del dolor? 6.- ¿Para la medicina china qué es el dolor y porqué se produce? Preguntas del test para evaluación de la facilitadora:	Test, plumones y evaluación de la facilitadora
5:15 a 5:45	Saber y hacer conscientes sus conocimientos y sus saberes	Reflexión final	Saber los aprendizajes significativos para cada integrante	La facilitadora pide nos coloquemos nuevamente en un círculo para hacer la recuperación de los aprendizajes significativos más significativos del taller. Se hace una reflexión sobre: lo más significativo que tuve o aprendí en este taller. De que me doy cuenta al trabajar de manera participativa qué fue lo que más me gustó, que emoción me provoca en este momento que estamos a punto de terminar	
6:15 a 6:30	Que los participantes y la facilitadora se den cuenta que terminó el taller	Cierre	Saber cómo están los participantes y cómo se van	Cierre: la facilitadora pregunta a las(os) participantes ¿Cómo se van? ¿Qué se llevan? Y agradece a todos y toda su disposición para el taller Cerramos con un abrazo colectivo y un aplauso	

ELEMENTOS PARA CONSTRUIR UNA ESCALERA DEL APRENDIZAJE DEL AUTOCUIDADO

Hago acciones que promuevo	pido que cumplan con las recomendaciones	Doy consejos	Sigo consejos	Doy consejos y los pongo en práctica en mí	Siempre tengo dolores o estoy mal de salud	Nunca dejo que se den cuenta que estoy mal
Cuido mi salud	Descuido mi salud	Me gusta que cuiden su salud y sigan los consejos que les doy	Pido que se alimenten adecuadamente, hagan ejercicio y duerman bien	Me alimento adecuadamente, hago ejercicio y duermo bien	No me alimento adecuadamente, no practico ejercicio frecuentemente y me desvelo frecuentemente	Siempre tengo dolores
Voy al médico	Sigo tratamientos como son indicados	Nunca voy al médico	No me gusta ir a que me den terapia	Me asustan las agujas	Me gusta poner agujas	No sigo tratamientos
Pido que vengan a terapia frecuentemente	Siempre tengo una solución para tu problema, pero no veo por mí	Soy responsable de mi salud y me hago responsable de mi salud	No me gusta que me pongan agujas	He lastimado	Me han lastimado	Siento confianza
Doy confianza	Soy desconfiado	Quiero que confíen en mí	Dejó que cualquier persona me trate	Pido siempre que me trate quien tiene más experiencia o sabe más	Siento confianza con quien me trate	

Evaluación de la facilitadora

Parámetros a evaluar	1	2	3	4	5
Manejo corporal y del espacio					
Lenguaje y manejo de voz					
Manejo de los contenidos					
Explora los conocimientos y experiencias previas de los participantes					
Facilita la participación de todos y todas					
Calidad de los recursos didácticos					
Actitudes de la facilitadora					

5= si lo aplicó destacadamente; 4=lo aplico adecuadamente; 3 requiere más práctica para mejorarlo; necesita desarrollarlo mucho más; 1 no lo aplicó.

Observaciones: _____

Tema teórico que explicará la facilitadora:

- 1.- los mecanismos del dolor(video)
- 2.- dolor somático, neuropático
- 3.- dolor o padecimientos y gráficos a diferentes edades de la vida.
- 4.- libros recomendados
- 5.- puntos para tratar dolor desde la medicina china
- 6.- que ocasiona hablar de dolor (ejem. El bostezo)

11.- Algunas técnicas de aprendizaje

Promueve el despertar de nuestra creatividad para trabajar temas específicos, o generales en los que de materiales didácticos y se deja a la creatividad el lograr expresar algo de distintas formas. Tales como: canciones, poemas, mímica, expresión corporal, maquetas, collage, siluetas, parafraseando, utilizando recortes, tendedores, tablas, gráficas, productos naturales, pintando nuestro cuerpo, recreando eventos o momentos, escribiendo, haciendo manualidades, como utilización de barro, plastilina, etc. Para desarrollar la sensibilidad y los procesos cognitivos, para desarrollar o despertar nuestros sentidos y formas de aprendizaje de cada uno y cuidando la naturaleza y nuestro entorno, expresando nuestras emociones, viendo como se ve el otro y como me veo yo ante la sociedad, utilizando recortes de revistas, elaborando juegos didácticos, con ojos cerrados, que alguien nos guíe, aprender a sentir, escuchar, oler, degustar, oler, con videos, películas, personas que han sobresalido en nuestro entorno, viendo la problemática real existente en nuestro entorno y en un entorno global, utilizando hechos reales, gráficas, etiquetas, fronteras, líneas divisiones, utilizando objetos que nos identifican, todos estos despiertan nuestra creatividad y promueven el trabajo personal, en colectivo, promueven el confiar, con estas herramientas se permite trabajar lo kinestésico, sensitivo, auditivo, visual, olfativo.

1.- parejas al doble: presentándonos en pareja y luego nos juntamos con otro par y presentamos a nuestro compañero y así..	2.- cuestionario diagnóstico: cuestionario inicial y final. Para poder evaluar los aprendizajes	3.- frontera sociograma: se forma una cruz en el suelo y se hacen preguntas y cada persona se ubica según le corresponda: ésta dinámica sirve para ubicar a los participantes y así mismo ellos conozcan sus similitudes.	4.- parafraseando: el o la facilitadora inicia una frase y cada participante continúa la frase: mi dolor es tan fuerte como: el sol de la mañana...
5.- las siluetas: es una imagen de ellas o ellos donde se representa algún tema ejemplo: que dibujen su silueta y en ella coloreen las zonas de placer, las zonas de dolor, etc....	6.- busca a tú pareja o con quien te sientas cómodo para trabajar, y una exposición dialogada: se invita a platicar acerca del ejercicio que se acaba de hacer y cómo fue su experiencia, se	7.- Sociodrama: sobre algún tema se forman equipos para trabajar y se les da un tema para presentarlo en plenaria.	8.- Familiograma: en equipos, cada uno dice cómo está formada su familia y en colectivo representan una sola familia de acuerdo a sus características de ese grupo.

	dialoga en parejas y luego ya sea que se comparte quien quiere en grupo o cada quien comparte algo particular.		
9.- dibujar y representar, y también se puede trabajar con plastilina, con barro, etc.: este tema es muy amplio para trabajar, se puede trabajar de forma individual o colectiva.	10.- exposición participativa: ésta técnica se puede trabajar en colectivo o en plenaria, de un tema específico, de todo lo visto en el taller, etc.	11.- La línea de la vida: es un tema grande ya que se puede trabajar en forma particular, en colectivo, de alguna empresa, de alguna familia, etc. Es una línea donde vamos colocando eventos que nos marcaron, de acuerdo al tema que se trabaje.	12.- collage: se hacen recortes y se pegan en un papelógrafo, después se comparte en plenaria y se rescatan los valores
13.- tendedero	14.- video-debate	15.- película	16.- documental
17.- periódico	18.- revistas	19.- lectura	20.- libro
21.- historia del lugar.	22.- alguna vivencia de alguna persona que vaya y comparta de manera verbal su experiencia.	23.- árbol de la vida	24.- escaleras del aprendizaje
25.- CHA Conocimientos Habilidades Actitudes	26.- canción	27.- poema	28.- manualidad
29.- automasaje	30.- diseño de juegos didácticos	31.- algún objeto que nos identifique y porque eso nos identifica.	32.- la concientización hacia la naturaleza (el medio ambiente y nosotros(as))
33.- la importancia de nuestra salud y la respiración	34.-Recapitulación: de todo lo visto durante el día, la semana, el módulo o el tiempo que hayamos convivido...	35.-llevar el uno al otro: con ojos cerrados	36.- sentir algún objeto con ojos cerrados
37.-multiplicar hacer un taller de lo aprendido a otros	38.- El árbol de los ¿Por qué? Para ir haciendo cada vez más específico un tema, se pregunta muchas veces porque	39.- dialogando con el corazón y la mente, dialogando con el problema y tú	40.- etiquetas en la espalda
41.-Foda	42.- diferentes tipos de saludos	43.- el cofrecito	44.- en silencio
45.- en mímica	46.- respirando	47.- mirándonos	48.- cubiertos con alguna sabana
49.- separados por género	50.- juegos de mesa	51.- rondas infantiles adaptadas	52.- ciclo experiencial

12.- RESULTADOS DEL PLAN DE FORMACIÓN

1) Relatoría de los talleres

Antes de llevar a cabo el taller:

Invité a Alberto para darle a conocer la carta descriptiva, para entenderla juntos y analizarla; y para que me apoyara en el ejercicio donde se separan por sexo: estuvimos de acuerdo en la forma del taller y su apoyo para el ejercicio.

A) Relatoría del primer taller

Sábado 27 de Julio 2019

Primera parte del taller

Esperábamos a que llegaran, Beto, David mi hijo (quien tomaría las fotos) y Susana: llegaron 2 mujeres: María Fernanda y Catalina alumnas de 9° y 6° cuatrimestre de acupuntura a las 3:15.

Iniciamos comiendo tostadas.

Alas 3:30 inicié pidiéndoles mientras llegaban más personas fuésemos escribiendo como nos gusta que nos llamen y decorando con algo que nos caracteriza, mientras esto sucedía llegó Henry y Yazmín de 6° y 9° cuatrimestre de acupuntura también quienes se incorporaron a la actividad con mucha disponibilidad.

Después les pedí que nos incorporamos y comenzamos a caminar dentro del espacio, les pedí que respirara profundo y comenzamos a caminar, todos comenzaron a caminar en círculo siguiendo uno a tras del otro, les dije que podían caminar hacia un lado o hacia otro lado y les dije que cuando fuésemos caminando y encontráramos a alguien le dijéramos: nuestro nombre, que les caracterizaba como persona y les pedí que dijeran algo que nunca dirían en una presentación y me puse de frente con Beto le dije: me llamo Susana, me gusta que me digan Susy, mi color favorito es el naranja y hoy no me bañe.

Por un momento voltearon a verme todos y comenzaron a reírse, Beto no supo que contestar y se puso a reír, y se puso colorado.

Después de unos segundos asintieron con la cabeza y se sentía el ambiente como con nervios y les dije sigan caminando despacio y cuando vean a alguien se presentan, siguieron caminando en diferentes direcciones, y cuando veían de frente a alguien se iban para otro lado, por lo que les dije cuando les cuente tres de detienen y con quien éste más cercano a ustedes conté y cuando llegue a tres catalina y Yazmín que estaban de frente a Henri le dieron la espalda y se presentaron entre ellas, Henry volteo a buscar quien estaba más cerca y se presentó con Beto, después seguimos caminando y ya con más soltura comenzamos a presentarnos cada una(o).



SU NOMBRE	LE GUSTA QUE LE DIGAN	Algo que no dirías en una presentación
Yery Yazmín	Yaz o Yery	Como muchos dulces
María Fernanda	Mafe	Como dulces y el color morado me gusta
Henry	Henry	No me he lavado los dientes
Alberto	Beto	Soy muy tímido
Catalina	Caty	No he comido



Al terminar nos fuimos a sentar y previamente habíamos acomodado las sillas todas alrededor, pero cuando nos sentamos formamos un círculo pequeño ya que era un espacio muy amplio.

Caty y Mafe dijeron muy contentas a las dos nos gustan los dulces,

Les pregunté: ¿Cómo se sienten en este momento?

Caty: bien

Pregunte ¿bien qué?: contestó tranquila

Yery: entusiasmada

Henry: sorprendido, de que no había tratado a las compañeras de 9° y me sorprendí de cómo son, normalmente prefiero ser callado y no digo nada a nadie porque a lo mejor yo bromeo y no les gusta o se ofenden y casi no convivo más que con mis compañeros de salón.

Beto: contento

Mafe: muy tranquila

Susy: muy contenta

Facilitadora: ¿En qué nos ayuda este ejercicio?

Henry: para conocer a los demás, pienso que normalmente son de otra manera porque nunca les digo nada.

Yery: yo normalmente soy muy reservada, hasta que inició a hablar

Facilitadora: ¿Qué esperan del taller?

Henry: que me pueda servir

Yeri: que pueda ayudar a los demás

Mafe: tener más conocimientos para ayudar a los demás

Caty: saber más

Dinámica

Si por favor, no gracias

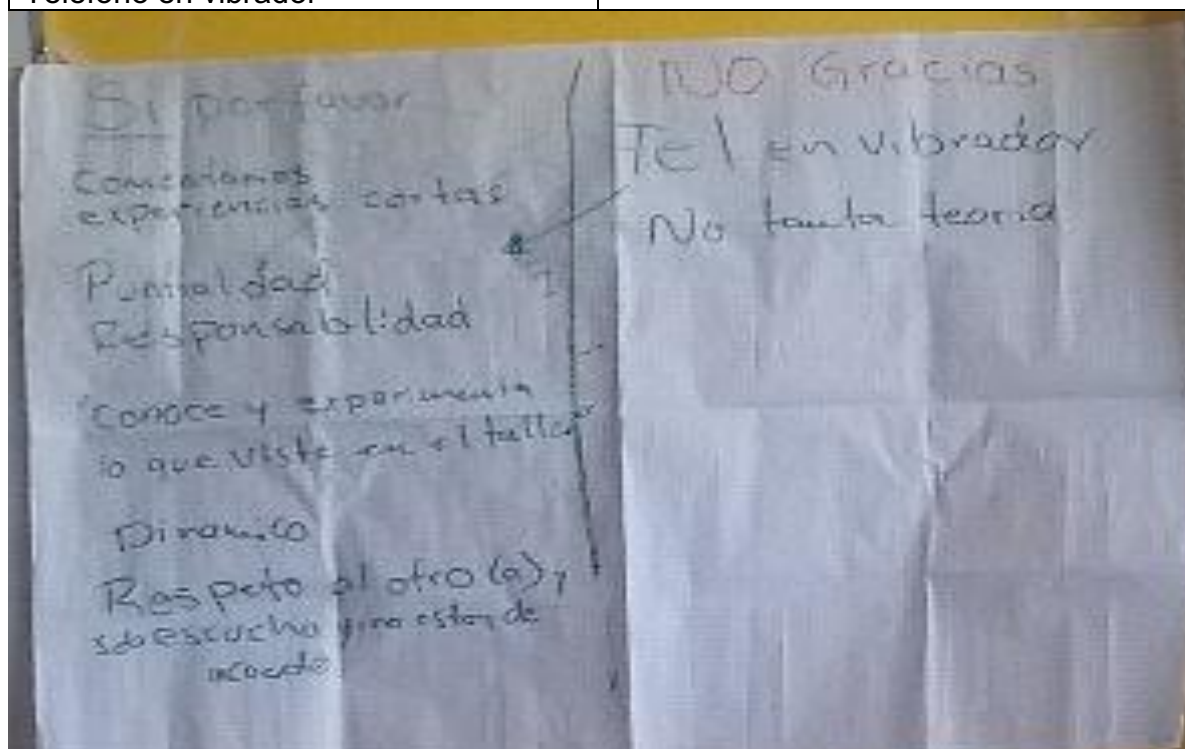
Al preguntarles ¿qué acuerdos estarían bien que tuviésemos para que el taller pueda fluir bien? Caty dijo: preguntaron ¿cómo qué acuerdos?, nunca antes me habían preguntado acordar algo para poder fluir en un taller.

Facilitadora: si, que cosas podríamos hacer para que podamos trabajar bien en el tiempo que estemos en el taller, cosas que nos pueden ayudar para que trabajemos bien, como, por ejemplo: el celular como estaría mejor, que lo tengamos, que no, o

cómo sería mejor, Yery contesto, el celular en vibrador, les pregunto: están de acuerdo que tengamos todos los celulares en vibrador, si contestaron, les pregunte qué otras cosas estarían bien:

Y quedaron nuestros acuerdos:

Si por favor	No gracias
Comentarios	No tanta teoría
Experiencias cortas	No palabras obscenas
Puntualidad	
Responsabilidad	
Conoce y experimenta lo que viste en el taller	
Dinámico	
Respeto al otro (a), solo escucho si no estoy de acuerdo.	
Teléfono en vibrador	



Pre-test

Se dan las hojitas del pre-test

Se les dice que contesten de acuerdo a su experiencia



Después del pre-test, se da la indicación de separarnos por sexo, en el cual dibujaremos una imagen según nuestro sexo y en la cual escribiremos, colorearemos o escribiremos según lo creamos la zona o zonas donde sentimos algún dolor, si ubicamos desde cuando es y si sabemos porque es ese dolor

Separación en salones diferentes:

- **Salón 1: los hombres**

Facilitador:

El ejercicio fue fácil, aunque, estábamos nerviosos sobre todo quien dibujo, pero no nos costó ningún trabajo

Siluetas del hombre:



Análisis



¿desde cuándo está el dolor?

Henry: dolor neuropático, desde la picadura del Chikungunya

Profe Alberto: desde la picadura del gusano

¿para qué te sirve ese dolor? ¿qué reacción tuvieron al hacer esta pregunta?
sorpresa

Henry: Malestar e intranquilidad por ese dolor

Profe Alberto: molestia

Silueta de la mujer:



¿De qué se dan cuenta al ver esta imagen y que emoción les provoca?

Henry y profe Alberto: ninguna emoción

¿A qué creen que se deba?

Henry y profe Alberto: emociones, rodillas: por el tipo de calzado, hombro: por labores domésticas

Lumbares: por cesárea, vesícula biliar por molestias con la familia (90%)

¿Cómo te das cuenta cuando tienes dolor?

Henry y profe Alberto: por su expresión en el rostro, por su estado de ánimo, por su actitud

¿Qué haces cuando tienes dolor?

Henry y profe Alberto: la dejo y no pregunto nada.

- **Salón 2: las mujeres**

Facilitadora: pide que hagan la silueta de una mujer, ellas comentan quien cabrá, Caty dice yo, si quieren yo me pongo y ustedes me dibujan, asienten con la cabeza Yery y Mafe, y comienzan a dibujarla yaz dice a Mafe: tú la parte yin y yo la parte yang, haciendo referencia a una de lado derecho y otra el izquierdo de Caty.

Al terminar dice Mafe A Caty, hay tienes hidrocefalia, haciendo referencia a la imagen, porque de un lado quedó muy pequeña la cabeza, todas se ríen.

Facilitadora: imaginen que ustedes son la representación de una mujer y también son ustedes, ¿Qué le duele a esa mujer, o que les duele normalmente a las mujeres, y si pueden separar con color diferente si es un dolor físico o emocional?

Yaz: a la mujer le duele el útero, por dolor emocional y físico, porque el útero es el que da vida, y también hay mucha influencia hormonalmente, también por todo lo que tiene que hacer la mujer, por como esta vista a la mujer socialmente, tiene muchas cargas solo por ser mujer, desde cocinar, tener hijos, cuidarlos, hay muchas responsabilidades y además, tenemos que estar siempre bonitas, bien arregladas y siempre dispuestas para el hombre, pero desde chiquitas nos cargan todo a nosotras desde cocinar a los hombres, el centro de la mujer es el útero, y si estamos en nuestra regla nos duelen los senos

Caty: es físico también porque duele siempre en el útero las menstruaciones

Mafe: cuando hay quistes es muy doloroso

Yery: También le duelen los senos: al amamantar a los hijos, es muy doloroso y cuando baja la leche, y cuando uno deja de amamantar hasta calentura da, es muy doloroso, salen quistes también.

Mafe: los brasier también son muy dolorosos sobre todo cuando tienen varillas, y cuando aprietan demasiado y si no se sostienen bien.

Caty: el corazón también duele, pero es más dolor emocional, todo lo sentimos, somos muy sensibles porque es nuestra característica.

Yery: a las mujeres no nos dan infartos como a los hombres porque nosotras si expresamos lo que sentimos, nos duele el corazón emocionalmente cuando se van los hijos, cuando nos deja la pareja.

Mafe sorprendida: ¡¡ por todo eso duele el corazón!!

Yeri: el cerebro y la cabeza, el clásico me duele la cabeza, por las preocupaciones, es un dolor emocional, siempre estamos pensando, y eso nos provoca dolor físico.

Caty: cuando trabajamos mucho también nos cansamos y eso provoca dolores de cabeza por dolor físico.

Yery: la vesícula biliar, es un dolor físico y emocional, porque nos enojamos con frecuencia y eso es por cosas emocionales, y no nos alimentamos bien y eso provoca dolores físicos.

Mafe: cuando no atendemos a tiempo nuestra salud y lo dejamos pasar provoca dolor físico.

Mafe: gastritis, colitis, y todos los itis: cuando estuve en el hospital me dijo la enfermera que saco la lista de pacientes y éramos como 20 mujeres y solo 2 hombres.

Caty: las mujeres nos guardamos mucho, por eso tenemos dolores emocionales en los intestinos y estómago.

Facilitadora: cuando no digerimos bien lo que pasa a nuestro alrededor se manifiesta en los intestinos o estómago, podemos tener estreñimientos o diarreas, si tendemos a soltar nos darán diarreas y también se desgastarán nuestros intestinos, y si agarramos todo desde lo que comemos, comentarios de la gente, lo que sucede en nuestra vida, rencores, se nos puede manifestar como estreñimientos y tendremos con frecuencia hemorroides.

Caty: la planta de los pies, los tobillos, y las rodillas es físico se siente ardor, por usar los tacones o zapatos muy altos.

Mafe: yo una vez me puse unos tenis y con pantalón y fui a una fiesta y me ignoraban, no me sacaban a bailar, me sentí triste, por no llevar tacones, y otro día que me puse un pantalón me regresé de nuevo a mi casa porque sentía que no se me veía bien sin tacones.

Yery: también duelen las rodillas por el sobrepeso es un dolor físico y emocional cuando nos sentimos tristes por estar gordas y ver en todos lados las clásicas imágenes de las mujeres delgadísimas y cuando vemos un vestido y lo pedimos y al probárselo decimos que no porque no se nos ve como a la del maniquí.

Yery: duele la garganta emocional, cuando nos callamos cosas que no podemos decir, cuando sentimos impotencia,

Caty: es dolor físico cuando nos descuidamos al comer frío y nos enfermamos de la garganta.

Mafe: la tiroides: regula muchas cosas en nuestro sistema e influyen todos los cambios hormonales.

Yeri: La cara: la neuralgia del trigémino, normalmente nos da a las mujeres por enojo. Mientras van comentando van dibujando y sale un comentario: ¡pero! ¿cómo se lo ponemos para que no se vea fea? (refiriéndose a la imagen).

Mafe: ¿podría ser de ladito para que se vea bien?

Facilitadora: se dan cuenta que ni siquiera nos atrevemos a rayarle la cara para que no se vea fea.

Caty: le duele la espalda por dolor emocional, cuando no expresamos lo que sentimos y nos quedamos con lo que no es de nosotras.

Yery: también cuando nos tensamos

Yery: la cadera y las lumbares duelen por la raquea, por tener hijos, por los tacones y es un dolor emocional y físico.

Mafe: también por sobre peso

Yery: en las piernas nos salen varices por los zapatos de tacón. Una vez pusieron a varios hombres a usar tacones unos una hora, otros media hora y todos dijeron que no, que eran muy incómodos, que no podían si quiera caminar, que se lastimaban los tobillos y que ellos no los usarían, que no entendían porqué las mujeres los usaban, pero que sí les encanta verlas con tacones.

Facilitadora: hay algo más que les duela a las mujeres, ¿a las mujeres les duelen las manos?

No contestaron

Después de unos momentos mafe dijo: cuando yo era niña tuve artritis reumatoide, era muy dolorosa, la tengo por genética.

Facilitadora: recuerdas si había alguna emoción

Mafe: mucha tristeza, recuerdo toda mi niñez muy triste, siempre estaba en el hospital, tenía mucho dolor, mis manos estaban muy mal, se lograron enderezar y desde hace 5 años ya no tengo dolor.



En seguida tomamos el receso.

De nuevo en el salón:

Facilitadora: da las hojas, pide que ahora harán la silueta de un hombre y harán el mismo ejercicio que se hizo con la mujer.

Por el lado de los hombres Alberto antes del receso ya tenían las 2 imágenes, fue mucho más rápida la dinámica con ellos.

Mafe: yo puedo ponerme para que me hagan la silueta soy grandota y tengo más músculo

Yery y Caty están de acuerdo y se coloca Mafe, hacen la silueta y comentan si le pondrán los mismos colores que a la mujer, no dicen que no ellos son diferentes, eligen naranja y morado.

Después de unos 15 minutos de preguntarse qué les duele a ellos, Yeri comenta: a ellos les duele la próstata y entre risas Mafe dibuja la próstata, es un dolor físico, siempre después de los 40 se les achican los conductos de la próstata y los tienen que operar.

Caty: los pulmones padecen de enfisema pulmonar, ya que por tanto fumar y ellos lo hacen para estar bien entre hombres, les da fuerza.

Yery: el hígado también es un dolor físico por tomar, toman para encajar en la sociedad

Mafe: la vesícula biliar les duele porque comen mucho chile

Caty: el estómago le duele por comer tantos irritantes, como el chile y el alcohol

Yery: le duele la mandíbula porque siempre tienen que ser fuertes, porque son los que guían a la familia y como instinto animal tienen que proteger y no se pueden ver débiles, por eso la fuerza en la mandíbula, ellos son los guías y marcan el rumbo de la familia, los animales cuando necesitan defender enseñan los dientes y entre más grandes estén más intimidan a los otros.

Mafe: la espalda siempre les duele, están todo el tiempo en tensión, no se saben relajar, les digo a los pacientes que me llegan relájese, les hago hacer ejercicios de respiración y en un momentito ya están tensos otra vez.

Yery: ellos no soportan que una mujer los mande, por eso no se relajan, si una mujer les dice relájese lo está mandando y ellos están acostumbrados a tener siempre el control, por eso no se pueden relajar.

Yery: también les duele la zona dorsal, porque ellos van al gimnasio y por querer verse bien se fuerzan demasiado, deforman su espalda para aparentar ser más musculosos y curvar la espalda.

Yery: las lumbares siempre les duelen porque cargan mal las cosas, y porque, aunque no pueden cargar todo ellos lo cargan, ellos no pueden algunas cosas, pero de todas maneras lo hacen y por eso se lastiman.

Y sus trabajos siempre son más pesados.

Yery: les duelen los pies porque tienen la carga de guiar a la familia.

Facilitadora: en esos dolores de los hombres hay algún dolor que sea emocional

Contestan las tres: no, solo es físico.

- Facilitadora: después de unos momentos pide que nos unamos al otro equipo en el otro salón, quienes ya terminaron y ya hasta tomaron cafecito.

En colectivo

Nos juntamos en colectivo y pegamos las imágenes en la pared.

Facilitadora: les pide que pasen sin hablar observando las imágenes.

Después de unos minutos van regresando a sus lugares.

Cuando están sentados pregunta: ¿de qué se dan cuenta al ver éstas imágenes y que emoción les provoca?

Yeri: coincidimos, las imágenes son parecidas, se ven los mismos dolores

Henry: ellas quisieron dibujar la imagen de una mujer y de un hombre, pero así no son, no tienen forma.

Nosotros si hicimos bien enmarcada la cintura y la cadera de la mujer y ellas marcaron el área del hombre y en nosotros se da a entender que es un hombre.

Caty: son muy parecidas las imágenes.

Facilitadora: ¿a qué creen que se deba?

Henry: es normal a los hombres siempre les va a doler la 4ta y 5ta lumbar, porque somos muy puercos, eso que dicen que somos fieles no es cierto, eso nunca es cierto, realmente siempre andamos buscando como desahogarnos, y si tenemos demasiadas mujeres en la semana pues por eso son nuestros dolores de las lumbares, eso que dicen que los hombres nunca están con nadie más pues eso no es cierto, siempre lo decimos pero no es cierto, además si cargamos algo pesado el exceso de peso inmediatamente rebota y daña la parte de enfrente y eso produce deficiencia para tener relaciones, y eso puede causar que no estemos bien o baja autoestima, el dolor de las rodillas es por el exceso de peso, y el dolor en los hombros es porque nosotros no podemos ser débiles, siempre tenemos que estar fuertes.

Jorge: se ve que en estas dos imágenes es todo superficial y se vibra muy externo (refiriéndose a las imágenes que hicieron los hombres), y en las otras imágenes es muy específico, y se van directo al órgano,

Henry: ellas cuando están enojadas se enojan con todos sea quien sea, aunque los otros no hayan hecho nada; nosotros cuando alguien nos hace algo o estamos enojados solo nos enojamos con esa persona, las mujeres cuando están enojadas inmediatamente se les ve en su expresión de la cara, todos sus dolores son emocionales y físicos, les duele la cadera por la raquea al tener a los hijos o cuando las operan de algo, las rodillas por usar tacones , y la vesícula biliar porque se enojan con mucha facilidad y el hombre no, el hombre siempre tiene que estar fuerte.

Facilitadora: ¿qué es lo que hace que el hombre sea así?

Jorge: siempre tiene que estar bien para poder estar bien en el lugar en el que convivimos.

Beto: el hombre tiene esa característica de protector.

Jorge: en voz baja, el machismo.

Todos volteamos hacia él

Jorge: el machismo hace que seamos así, que fumemos, que tomemos y que parezcamos fuertes, aunque eso nos cause daño.

Henry: nosotros no sabemos decir nuestros pensamientos por eso tomamos, y por eso fumamos, estamos desesperados y fumamos, queremos decir algo y no lo decimos y por eso tomamos, porque nosotros así somos.

Facilitadora: ¿y ubicas que emoción hay detrás de eso?

Henry: no. ¿Cómo?, pues es eso

Facilitadora: ¿y hay algún sentimiento a tras de eso?

Henry: pues si ese sentimiento

Yeri contesta inmediatamente: orgullo, eso es, es orgullo

Henry: si eso ego

Facilitadora: ¿al ver estas imágenes qué impresión nos da?

Mafe: están todos mal

Yery: les duelen muchas cosas

Facilitadora: y si te digo ¡que todos (as) son terapeutas!

Todos (as): les da mucha risa...

Beto: Muchas veces estoy mal pero no lo digo al paciente, porque él ya trae sus dolores y yo soy el encargado de ayudarle a recuperar su salud y a veces, aunque estoy peor que el trato de que no se me vea.

Yery: siempre tengo que dar mi mejor cara, si no el paciente se va y no vuelve a regresar.

Henry: nosotros no nos atendemos

Henry: yo si supiera todos sus dolores que tienen y están peor que yo no iría con ellos, y es lo que muchas veces pasa, cuando yo estudiaba medicina, y estaba mal, y algún compañero me decía toma este medicamento o algo así yo respondía con desconfianza y molestia: yo no porque, a ver yo también soy médico, porque voy a tomar ese medicamento, tómatelo tú.

Es decir, no confiamos.

- **Facilitadora pide respirar por un momento**

Y después de esta respiración pide a un integrante de cada equipo que exponga sus imágenes.

Cada equipo comparte sus imágenes

Yeri:



Henry:



Facilitadora: ¿Quiénes de los que estamos aquí hemos ido a terapia con alguien de nosotros mismos?

Yery: yo con betito, con usted, con mafe

Beto: yo con mafe, Henry

Mafe: yo con yery, con usted y con betito

Facilitadora: ¿Qué haces normalmente cuando tienes dolor?

Caty: nada

Jorge: tomo pastillas

Todas y todos: voltean a ver a Jorge

Yery: ¡que!!

Henry: yo desde hace 5 años ya no soy el mismo, antes atendía a todas las personas por montón, llegaba a alguna comunidad y ya había muchos esperando, les decía ¿Qué les duele? Y luego preguntaba ¿a cuántos más les duele lo mismo? Y a todos les recetaba lo mismo.

No me había dado cuenta que muchas veces solo quieren que alguien los escuche.

Yery: ¡como, estudias acupuntura y tú solo utilizas pastillas!

Facilitadora: ¿Normalmente qué pastillas utilizas cuando hay dolor?

Jorge: ibuprofeno, paracetamol...

Mafe: ¡¡pero, ¡cómo puede ser posible!

Beto: yo hago meditación ya 45 minutos diarios

Jorge: a veces también empiezo a utilizar algún té o algo así cuando lo tengo, o también algún masaje.

Mafe: yo cuando estoy mal me pongo mis agujitas

Yery: yo hago los ejercicios de chi kung

Facilitadora: se dieron cuenta de lo que pasó:

Hace rato platicamos en nuestro equipo de mujeres sobre los tacones, que generalmente lo hacemos aunque nos duela porque así está bien visto por la sociedad, es decir la sociedad es inmensa, la tele, radio, compañeros, padres, teléfono, noticias, y nosotros hacemos algo acorde a lo que la sociedad hace, en este caso ustedes se sorprendieron muchísimo y lo expresaron hacia Jorge al decir que él toma medicamento normalmente cuando tiene dolor, al ustedes comenzar a hablar de que lo que hacen cuando hay dolor normalmente son otras técnicas menos las pastillas ustedes sin querer se convirtieron justo en esa sociedad grande y Jorge se justificó al decir que también toma té, es decir justo como hace rato con los tacones y la fiesta Mafe decía siento que no encajo si no llevo tacones, aquí igual, de alguna manera impactó en Jorge, cuando algo nos sucede en nuestra vida impacta tanto inconsciente que terminamos haciendo lo que la mayoría dice, por la necesidad de pertenecer; y sin embargo todas y todos necesitamos en algún momento de otras formas de salud y está bien.

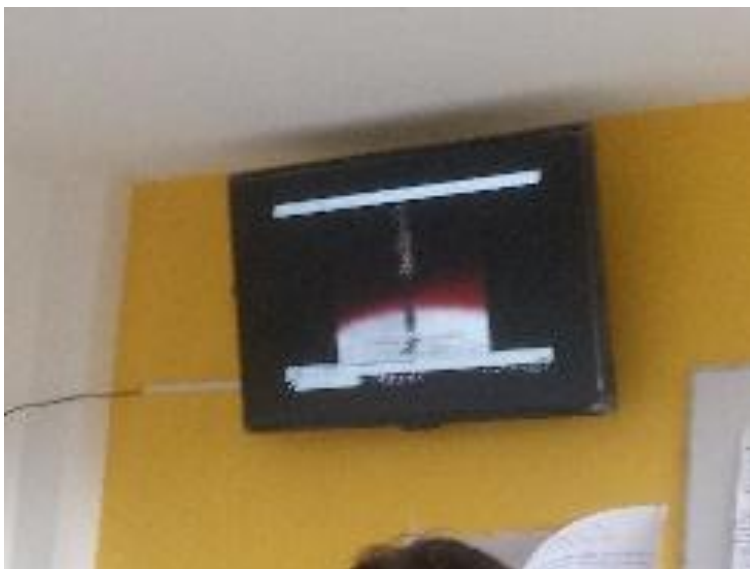
Facilitadora: pasa tarjetitas y pide: ubica de los dolores que tienes en tu cuerpo 3 que te duelan más y de esos 3 ubica uno que te duela más que los otros 2, y cuando los tengas 1, menciona en 3 pasos alcanzables que puedas hacer y que te comprometas a hacer en esta semana, para que disminuyan tus dolores y puedas hacerlos en esta semana para ver la siguiente semana si pudimos lograrlo, que puedes hacer para quitar ese dolor.

Si alguien tiene su dolor, puede decirlo

Se hizo una tablita de cada una(o)

Y quedó así

Se proyectó el video de los nociceptores con duración de 2:30 min.



- En ésta penúltima actividad

Facilitadora: nos separamos nuevamente y vamos a decir una frase, primero hacia nosotras(os) mismas(os), después a nuestro grupo, y después a los hombres y viceversa, ustedes dirán su frase, primero hacia ustedes personal, en conjunto y después a nosotras, es importante encontrar la mirada y decir la frase hasta que la logremos sentir.

Frase” me reconozco, me valoro, me veo y me respeto”

Facilitadora al terminar, nos damos un momento para respirar.

¿Cómo nos sentimos?

Jorge: como raros

Henry: una sensación rara

Caty: contenta

Jorge: yo me siento muy chiveado, nunca me habían dicho algo así

Facilitadora: ¡sí! Te das cuenta que: estás muy rojo de la cara

Henry: se siente raro mirarnos entre nosotros, yo no tengo ningún problema en decirles a ustedes(mujeres), pero entre nosotros como le digo a él, hace rato igual que ustedes se abrazaban, yo dije: no como yo me voy a abrazar con él, no eso no lo hago, marcó distancia, ¡hey! ¡hey! qué te pasa... somos hombres, yo no le hago eso.

Beto: yo siento mucho gusto, mucha emoción, mis manos están muy frías, y me siento muy nervioso.

Yery: yo me sentí muy a gusto

Caty: yo me sentí aceptada.

- Facilitadora: ¿cómo estamos en este momento?

Caty: yo contenta

Beto: feliz

Henry: me gusto

Jorge: chiviado

Facilitadora: yo satisfecha

Mafe: tranquila

Después de unos momentos:

- Facilitadora: leo de nuevo los acuerdos y pregunto en cada uno si lo cumplimos

Mafe: solo el de respeto a los demás no, porque le hicimos bullying a Jorge

Yery: ¡que!, en serio, no me di cuenta

Caty: ¿Qué pasó?

Mafe: todo estuvo bien, lo que no respetamos fue que hicimos bullying a Jorge.

Facilitadora: de lo que vivimos hoy es posible que cada una (o) a su ritmo pueda empezar a poner en práctica algo de esto

Henry: pues sí, vimos varias cosas

Mafe: yo creo que si

- Facilitadora: a nuestro ritmo nos colocamos en círculo nos damos un abrazo y nos damos un aplauso.



Entre todos ayudamos a recoger y nos vamos.

El taller terminó 5 minutos antes de las 7

Comentarios particulares de la facilitadora después de terminar el taller

Termine muy cansada, pero muy contenta de haber logrado hacer este primer taller, cuando estaba en mi casa y comencé a hacer la relatoría, me di cuenta que no hice muchas de las preguntas generadoras, me faltó rescatar lo principal del taller, aunque sí hice algunas preguntas, ya a la hora de aplicar el taller me pareció que fueron demasiadas preguntas, y me di cuenta que me falta familiarizarme cada que termine de hacer un taller ¿Qué aprendí?, ¿de qué me di cuenta? Etc.

En general me sentí muy satisfecha y agradecida a quienes prestaron el lugar, a quienes llegaron al taller y a mi esfuerzo y entusiasmo con que hice el taller.

B) Relatoría del segundo y último taller

Facilitadora: Susana López Martínez

Al llegar cada uno (a) va colocándose su etiqueta que va decorando, sin que la facilitadora haya dado ninguna indicación.

Ritual de inicio:

Facilitadora: pide que caminemos en el espacio, observándonos y haciéndonos conscientes de nuestra respiración y de cómo nos encontramos en este momento, respirando profundo y observándonos poco a poco dándonos nuestro tiempo...

Poco a poco vamos observando a nuestra compañera(o) y su etiqueta, y poco a poco nos vamos quedando en quietud y cuando eso sucede cerramos un momento los ojos y hacemos otra respiración más profunda.

Y recordamos un punto de acupuntura y para qué nos sirve...

Cuando recordamos un punto abrimos los ojos y lo decimos.

Después de unos momentos:

Facilitadora: ren 7 mueve el estancamiento

Omar: ig4 (intestino grueso 4)- sirve para: todos los dolores y expulsa viento externo y alergias.

Yeri: c5 (corazón 5)- es la puerta de la alegría

Henry: P9 (pulmón 9) -fortalece el Qi del pulmón.

Beto: PC 6 (pericardio 6)- calma el corazón y la mente, y regula la circulación del Qi

Fer: B3 (bazo 3)

Facilitadora pide que: acerquemos una silla a nosotros y comentemos cómo estamos el día de hoy y cómo llegamos después de hacer una respiración profunda

Fer: yo estoy muy tranquila y contenta, ya no iba a venir, pero decidí llegar aquí.

Omar: yo no había podido venir, pero hoy sí quise estar.

Beto: yo vengo muy emocionado, de saber que va a pasar hoy en el taller.

Yery: a mí me gustó mucho el taller pasado y por eso vine

Facilitadora: yo estoy contenta de estar y de verlos.

Henry: yo dejé lo que tenía que hacer, para venirme al taller.

Facilitadora: recuerdan la vez pasada cómo estaban decoradas sus etiquetas y cómo están ahora, ¿ubican si algo cambio?

Yery: si yo hoy me siento diferente, más alegre, con más energía y diseñé mi etiqueta con mucho gusto, vaya le puse más empeño.

Beto: yo hoy estoy como que algo se abrió en mí, este espacio es como si hubiese un lugar y un espacio para mí aquí y eso me hace sentir que puedo llegar.

Fer: yo decore mí etiqueta más rápido, pero con colores más alegres.

Henry: a mí etiqueta no se le entiende.

Omar: Pues yo tengo incertidumbre, pero estoy contento.

Facilitadora: ¿Qué fue lo que más les llamó la atención de las cosas que dijimos que no diríamos en una presentación?

Fer: yo lo que dijo usted: que había comido betabel

Henry: a mí me sorprendió que alguien dijo que no se había cambiado los calcetines

Beto: que dijo alguien que no se había lavado la boca

Yery: a mí me sorprendió mucho que dijeron que algo les dijo que tenían que estar hoy aquí. Omar: que tenía alguien muy inflamado el estómago

Segundo momento:

Pues les pido que por favor, nos separamos de nuevo en dos equipos, quizás está bien cómo trabajaron la vez pasada, pero como ustedes prefieran dividirse y:

En papelógrafo escribimos ¿Qué fue lo que vimos en el taller pasado?



Al

compartir:

Fer: ¿Cuál es el título del taller?

Beto: el dolor en el cuerpo

Yery: cómo se siente el dolor

Henry: el dolor

Facilitadora: el dolor se ve y se siente

Al compartir:

Fer: nosotras comentamos que lo que vimos fue: al diferenciar los dolores si eran físicos o emocionales y donde estaban.

La diferencia entre hombres y mujeres es mucha, somos muy diferentes.

Yery: las etiquetas sociales nos marcan muchísimo ya que en base a ellas nos movemos y si no lo hacemos somos señalados.

Fer: también interactuamos entre nosotros ya que varios ejercicios los hicimos en conjunto y nos pudimos expresar.

Hicimos nuestros compromisos de lo que nos comprometemos a hacer para no tener dolores y terminamos con un debate entre hombres y mujeres, así lo sentí yo. En el que cada uno defendía y debatimos.

Henry: nosotros recordamos que lo primero que se hizo fue una presentación, y luego nos dividimos en equipos cuando compartimos nuestros dolores, después se hizo un test de conocimientos del dolor, después hicimos los dibujos por sexo.

Para nosotros fue muy fácil y rápido, hasta nos dio tiempo de comer porque no habíamos comido nada.

A mí me gustó mucho el video de los nociceptores, fue muy claro y sencillo.

Beto: Igual a mí, fue muy adecuado.

Hicimos nuestra propia técnica de curación de acuerdo a los dolores que cada quien tenemos, comprometiéndonos a cumplir nuestros compromisos.

Hicimos también un reconocimiento a nosotros y a ustedes también y nos despedimos, recuerdo que fue un momento muy difícil con mi compañero ya que entre hombres no se nos da eso de abrazar como las mujeres.



Compromisos:

¿Quién? ¿Qué?	compromiso	Metas cumplidas	Conclusiones
YAZ: dolor de hombro	Un masaje, terapia neural, microdosis de pasiflora, ventosas.	Masaje, terapia neural.	El dolor resultó ser por una rotación interna de la rótula, tengo pie en genu valgo. Ya no hay dolor de hombro.
HENRY: colitis severa	Injectarme complejo b, electroterapia todos los días, masaje todos los días	Se inyectó 2 complejo b, tomó jugos todos los días, se hizo electroterapia todos los días, anduvo muy agresivo, tomó agua tibia con bicarbonato y limón y leche de magnesio.	No hay disminución de dolor, el dolor es muy fuerte y los síntomas siguen con mucha intensidad.
BETO: dolor de cervicales	Masaje diario, compresa caliente con herbolario, cambiar almohada.	Masaje 2 días, compró otra almohada.	Sigue el dolor en cervicales
OMAR: dolor muscular	Hacer estiramiento al terminar los ejercicios, dormir más.	Hizo 2 veces estiramiento.	Sigue el dolor muscular.
SUSANA: dolor del costado derecho del abdomen.	Ponerme acupuntura	Hice estiramientos todos los días, me coloque una vez agujas de acupuntura, hice ejercicios de respiración.	Me di cuenta que es un dolor muscular, por falta de estiramiento.
FER: cansancio, estrés y agotamiento	Electro parches, ventosas, hidroterapia.	Masaje en espalda y piernas, descansé.	Necesitaba descansar
Katy: dolor En el vientre	Té de cacao.	No llegó a la segunda sesión.	
Jorge: dolor de garganta	Enjuagues, yodo diario, descansar más, ibuprofeno.	No llego a la segunda sesión.	
Alberto: dolor por piquete de un gusano en el costado derecho del abdomen.	Ponerse una pomada, y lavarse por infección.	No llego a la segunda sesión.	

Reflexión grupal:

Facilitadora: al escuchar esto, ¿de qué se dan cuenta?

Fer: yo me siento muy bien, me ayudó mucho mi terapia.

Beto: yo ya no tengo los dolores que tenía.

Yaz: a mí me ayudó mucho mi terapia.

Henry: yo no mejore nada, tengo colitis nerviosa severa, no es un dolor físico.

Yaz: es porque tu dolor no es físico, es emocional...

Facilitadora: ¿están dispuestos a dar un pasito más en este proceso?

Todos: si

Facilitadora: pues pasemos al siguiente momento...

Siguiente momento: ubicación de emociones

Facilitadora: de las siguientes palabras que están escritas en las hojitas de al rededor, observen y piensen: si alguna palabra les genera alguna sensación de: placer le ponen una palomita y la anotan en su hojita, si le genera displacer o algo negativo, le ponen una cruz y la escriben en su hojita.



Después de unos minutos.

Facilitadora: por favor traemos solo las hojitas que tienen alguna marca palomita o cruz,

- Falta ubicar las palabras y las emociones que sintieron

Facilitadora: escribe una frase de cómo se siente en ti esas palabras:

Ejemplo: si no ubicas la emoción, pero la sientes la describes y si la ubicas la puedes describir.

“cuando tengo una emoción siento algo grande, caliente en el pecho, pero no se ponerle un nombre a esa emoción”

“Cuando yo siento enojo, siento que se me calientan las orejas y me arde la cara”

La frase me reconozco: me hace sentir que puedo ver y reconocermé

La tristeza: siento mucho conflicto, la tristeza me deprime.

Henry: la frase: tomar mis decisiones: me hace sentirme responsable

Indiferencia: no me gusta, siempre que puedo perdonar, perdono.

Impulsivo: esta palabra la siento en el estómago y me arde y me duele otra vez.

Yaz: resistir y recuperarse, me hace sentir que puedo, aunque sea un poco difícil al principio.

Miedo: me hace sentir amarrada, que no puedo hacer las cosas.

Fer: conocerme: me abre las puertas para bien

Quiero, cuando lo quiero, y me ha traído mucho bienestar, además me ha abierto muchas puertas, siento confianza y a veces me doblego un poco.

Indiferente: me hace sentir con timidez

El miedo: me choca, no soy miedosa, soy impulsiva y el miedo no va conmigo

Omar: indiferente: me causa placer,

Me conozco: me causa displacer, es ser impulsivo,

Me es indiferente la empatía., eso no va conmigo, no siento empatía por nadie, ni por nada.



Facilitadora: ¿para qué me sirve ubicar y sentir una emoción?

Comentan:

La palabra placentero me hace sentir con mucha fuerza, todos coinciden, y asienten la cabeza.

Indiferente: siento que las palabras que son indiferentes conmigo no les tomo importancia o en este momento no son importantes para mí.

Displacer: con esta palabra me siento incómodo y hasta algún punto enojado.

Facilitadora: con estas palabras que les hacen algún sentido a ustedes, ¿qué frase podrían formar?:

Por ejemplo: me conozco, me hace sentir fuerte, poderosa, calentita y calentita y la timidez me hace sentir oscura y escondida”

Frases:

Henry: tomó decisiones porque me hacen crecer cada día.

Me decepciono ser impulsivo día a día

Fer: el miedo es sutil y me hace sentir fuerzas para llegar a brillar.

Yaz: el miedo me enfría y me paraliza.

Beto: la tristeza me hace sentir que tengo chico el corazón

Omar: me es placentero conocerme cada día de mi vida, me es indiferente la empatía, porque no la ubico, ser impulsivo me causa displacer porque me lleva a la ira, la culpa y la tristeza.

Facilitadora: ¿Están dispuestos a dar un pasito más?

Ellos: Sonríen nerviosamente y asienten con la cabeza que sí...

Facilitadora: pues pasemos a comer algo, todos se ríen

Receso: pudimos comer unos molletes.

El momento más feliz de mi vida

Facilitadora: recuerda y escribe en un papelito ¿cuál ha sido el momento más feliz de tu vida?



Beto: 1.- el nacimiento de mi hermano, y la entrega de mi título, en estos dos momentos sentí un temblor en todo el cuerpo.

Mi hermano cesar: recuerdo ese día como un día muy azul, hermoso, en el pecho, paz y tranquilidad, yo tenía 13 años, era un día muy calientito y agradable, con mucha paz, él es como mi hijo.

Mi titulación como químico: lo sentía en mi pecho, sentí una gran satisfacción, hubo muchos tropiezos en el camino, pero logré la meta sentí mucha satisfacción en mi pecho.

Omar: el momento más feliz de mi vida fue competir a nivel internacional, mi papá me empezó a entrenar desde los 26 años, me sentí alegre, identificado con todos, me sentía feliz, quería salir, mi cuerpo no reaccionaba, sentía que iba por inercia, estaba compitiendo, sentía que no había nadie sólo yo.

Henry: el momento más feliz de mi vida fue darle un abrazo a mi papá.

Me dirigí con mi mamá, a donde me habían dicho, vi que venía un carro y se paró, me Salí del carro con el dinero y aventaron un costal en donde venía mi papá, corrí y lo saque, me apuntaban y no me importa, corrí y saque y abrace a mi papá.

Ese fue el momento más feliz en toda mi vida.

Yery: el momento más feliz de mi vida fue cuando mi papá me compró un vestido rosado, muy bonito, me sentía como una princesa, en ese vestido, fue un diciembre y cuando mi papá me compró un juego de té, desde entonces cada que compro algún utensilio de la casa vuelvo a recordar ese momento.

El otro momento fue cuando tuve a mis dos hijos: fue muy difícil verles la cara, fue magnífico ese momento, es un recuerdo muy poderoso, siento mucha alegría y orgullo en el pecho.

Fer: el momento más feliz de mi vida fue cuando abrí mi consultorio, me sentí bien, sentía duda, y sentía mucha emoción y entusiasmo, fue un día muy colorido.

Otro momento muy feliz fue escuchar a mis abuelitas decir que están muy orgullosas de mí, me dio mucha nostalgia.

Lo mejor que tengo son mis abuelitas, ellos son un gran pilar en mí, me dan su apoyo y su total confianza, ellos siempre están conmigo en cualquier evento o situación y mi mamá, con ellos me puedo doblegar y hacerme chiquita, como disfrutar ser pequeña, toda esa emoción la sentía en el corazón y en el estómago.

Sentí mucho orgullo y felicidad terminar mi carrera de quiropráctico. me siento satisfecha y con muchas fuerzas.

Susana: el momento más feliz de mi vida ha sido el nacimiento de mis dos hijos, esos momentos me llenan de orgullo y satisfacción, me dan mucha felicidad y me hacen sentir muy poderosa, feliz orgullosa y con mucho poder para seguir adelante, salir adelante y ser una mujer muy exitosa y feliz.

Facilitadora después de un gran respiro:

Sientan esa alegría esa emoción cómo se siente en su pecho, en su estómago, cómo se siente su cuerpo, identifiquen como cambia su postura corporal, y recuerden que ese momento las y los hizo sentir con muchas emociones fuertes y poderosos, con entusiasmo, con alegría y recuerden y guarden esa sensación en ustedes y siempre que sientan necesidad de sentirse nuevamente con estas emociones, recuerden que en su vida han vivido este momento o momentos que le han causado mucha alegría.

Los invito a respirar y cerrar sus ojos un momento solo para recordar de nuevo estos momentos...

Facilitadora: observa a cada uno para rescatar esas impresiones de sus rostros.

después de unos minutos, los invito a tomar un café y galletas.

Facilitadora: ¿cómo están?, los invito a cerrar de nuevo el círculo y así de pie como estamos nos damos unas palmaditas en la cabeza, cuello, pecho, espalda, brazos, cadera, piernas y pies y hagamos un sonido fuerte ¡aaaahhh!.

Y si están dispuestos a dar un pasito más los invito a sentarse nuevamente ocupando sus lugares.

El momento más doloroso de mi vida

Ahora los invito a que respiren profundo y recuerden ¿Cuál ha sido el momento más doloroso de su vida?

A su ritmo cada quien, cuando lo recuerden lo anotan.



Después de unos momentos...

Momento de compartir:

¿alguien quiere compartir?

Henrry: el momento más doloroso de mi vida fue cuando tuve que hacerle la autopsia a mi hermano, no había nadie, que se la hiciera y los peritos dijeron hazla, en ese momento me persigne y vi a mi hermano y le pedí perdón por lo que iba a hacer en silencio, y comencé con el bisturí. En ese momento perdí la confianza, sentí, en la cara, la mente, sentía impotencia, mucho dolor, desconfianza en mí mismo, era un viernes, era mi hermano Mario, y éramos gemelos, desde ese momento no he vuelto a hacer ninguna autopsia a nadie. Ya no lo hago. No he vuelto a levantar muertos.

Lo único que me consuela es venir aquí a la escuela, siento que hay un lugar para mí, durante toda la semana, ya quiero que sea domingo para estar de nuevo aquí, leo mucho cada día, quiero encontrar una explicación, más no hay nada, me da mucho cobijo estar con mis dos compañeros, cuando llegó aquí, siento que es un lugar con mucha confianza, aquí sí quiero estar en la escuela, mi compañera Tanía es muy divertida y alegre, siento que ella me da mucha alegría, durante la semana

no hay un lugar donde yo pueda estar, no me siento bien en ningún lugar, siento tanta desconfianza de todos y de todo el mundo.

Un día pude sacar lo que sentía, sentía que me volvía loco y estaba solo, iba en la carretera y de la autopista y estaba lloviendo mucho y con muchos truenos, y me pare a y pude gritar al cielo y al rayo, en ese momento un trueno se escuchó muy fuerte y solo me deje caer y llore, llore mucho y pedí a cielo no es que alguien me ayudara, en ese momento llegó el de la federal de caminos y me llevó a tomar un café.

Yaz: el momento más doloroso de mi vida fue cuando falleció mi papá, yo tenía 20 años, la sensación que tuve durante muchos días fue de llorar, incertidumbre, enojo, dura 5 años con este dolor tan inmenso, sentía el cuerpo, pero no el alma, fue una etapa muy negra, había mucha antipatía en mí, me molestaba lo que otros decían. Ya se murió ya supéralo, me sentía incomprendida, pero con el tiempo lo supere, estudie, cante, y ahora siento que ese momento llegó a mi vida para hacerme más fuerte, y ahora veo a mi padre en los ojos de mi hija y mi hijo.

Beto:

El momento más doloroso fue cuando se murió mi abuela materna, (se puso pálido), siempre me procuro, estuvo al tanto de mí siempre, me cantaba mucho y me gustaba, me dolió mucho cuando estaba en el hospital, la picaban mal, la canalizaron, duró 7 días en el hospital, me dio colitis nerviosa el día que murió y me llevaron al hospital, y me quede dormido, no pude despedirme de ella, cuando llegué ya había fallecido, fue el 14 de septiembre, y sentí un vacío y siento un vacío en mi corazón. Aunque estoy tranquilo, porque ya estaba sufriendo mucho, pero quedó ese vacío en mi corazón.

Omar: para mí es un factor, no es un momento pero siempre que le digo a alguien que la amo o que lo amo se muere, y lo siento arriba en el estómago, y del estómago se va hacia arriba hasta mi garganta, mis 3 novias que tuve, una al día siguiente de que le dije te amo le dio un EVC y se murió, a la otra a la semana siguiente se accidentó en el carro y se murió y la otra le dio cáncer y se murió al mes de que le

dije., mi abuelita se murió después de que le dije te amo, también murieron: mi hermana, mi abuelita, mi tía, mi abuelito.

Y siento que no puedo decir la palabra ni sentirla, me da mucho miedo.

Fer: a los 7 años me dio artritis reumatoide, no me podía mover, ni siquiera ir al baño, recuerdo toda mi infancia con mucho dolor, las personas las mamás de otros niños, les decían a sus hijos: no te juntes con ella porque se pega su enfermedad, los niños eran muy groseros conmigo, yo tenía mucho dolor, pero a pesar de todo me llevaban a la escuela y dos niñas me llevaban al baño cuando me quería ir y me cargaban.

Pero un día me llevaron al baño y por alguna razón se salieron unos momentos, y un niño entró al baño y me gritó de cosas y de groserías, y me aventó agua de otro baño y me quedé allí no me podía mover, luego llegaron mis amiguitas y me llevaron al salón, ese día llamaron a mis papas y vino mi papá por mí, no decía nada, solo me abrazaba, me abrazaba muy fuerte, llegamos a la casa y se sentó a comer y no decía nada solo comía, comía muy rápido, comía mucho, yo solo lo observaba y no decía nada.

Desde ese momento yo decidí que no voy a tener hijos, por el factor hereditario, yo sufrí mucho y fue muy doloroso, esto que siento lo siento en el estómago.

Otro momento muy doloroso fue cuando mi papá le pegó a mi mamá, yo la defendí y mi papá me pegó, y llegue aquí a la escuela con golpes y morada de la cara, me dejó sangrando, y me corrió de la casa, era en la madrugada, me salí corriendo y llorando, no sabía a donde , estaba lloviendo, yo traía pijama, no recuerdo nada, solo que Salí y agarre el teléfono, cuando vuelvo a recordar estoy en casa de un amigo, pero no sé ni cómo llegué allí, ese día no dejaba de ir al baño cada rato, no me podía controlar, solo se me salía la pipí.

Desde ese momento empecé a sentir mucho enojo en el estómago, y problemas con la parte masculina, mis papas se dejaron, pero seguimos viviendo en la misma casa. Ese fue el momento más traumático en mi vida y regresé a casa por mi hermano que es más pequeño que yo.

Susana: el momento más doloroso de mi vida fue cuando pude decir que mi papá se había muerto, fue a los 32 años aquí en la materia de desarrollo humano, y fue cuando me di cuenta de muchas cosas de las que no me había hecho consciente.

Facilitadora: respira un momento...

Después de habernos escuchado: de que nos damos cuenta:

Henry: yo antes de escucharlos pensaba que yo era el único que había sufrido, y cuando los escuché me di cuenta que a cada uno nos han pasado momentos muy difíciles en nuestra vida.

Fer: yo me doy cuenta que yo soy la que debe cambiar, y evitar conflictos para estar bien, y siempre me inclino a lado de mi mamá, y me doy cuenta que tengo coraje, y también que me hace falta confiar, y ahora después de que pude hablar todo lo que dije me siento como si algo se me hubiese ido, me siento tranquila, me siento en paz.

Yaz: yo me doy cuenta que somos muy egoístas, en mi caso era mi papá y sentí que era de mi propiedad y no lo dejaba ir.

Beto: yo me siento muy ligero, siento como que di un paso y veo que hay algo más allá, y quiero ver si puedo lograr más cosas.

Facilitadora: los invito a decir la siguiente frase con los ojos cerrados, en voz baja primero y después en voz alta y con los ojos abiertos.

Frase: A pesar de todo el dolor que he sentido: sobreviví y estoy aquí.

Facilitadora: cómo les hace sentir esa frase:

Henry me hace sentir con experiencia

Yaz: me siento bien

Fer: me siento con energía de que ya pasé muchos años de dolor y estoy aquí para mí, para estar bien y para poder estar para los demás.

Omar: con mucho compromiso, para sentirme bien.

Facilitadora: con esto que acabamos de compartir de que se dan cuenta respecto al dolor, como se sienten, o cómo están en este momento sus dolores:

Henry, mi estómago dejó de dolerme, mis pies dejaron de moverse, me di cuenta que el dolor que tenía de mi estómago no era físico, sino emocional, desde que me secuestraron a mi papá y a mí comencé a tener problemas de colon y gastritis nerviosa, cuando golpeaba a alguien no podía dejar de para hasta ver que saliera sangre y me di cuenta que cuando nos secuestraron nos golpeaban hasta que nos dejaban sangrando. Y nunca había podido hablar con nadie y en ningún lugar de mi hermano, esta fue la primera vez y me sentí en confianza y pude hacerlo y ahorita me di cuenta que mi estómago está bien y mis piernas dejaron de moverse.

Beto: yo me doy cuenta que me gusta mucho cantar y que lo había olvidado desde que falleció mi abuelita, y siento mucha energía recordarla y recordar que puedo cantar y se fue el dolor de mi cuello y siento mi garganta más ligera.

Fer: yo me doy cuenta que puedo hacer las cosas diferentes y tenía otras cosas que hacer, pero me da mucho gusto el haber dejado todo y venir, ya que nunca había podido hablar de mí, y de cómo estoy, de lo que me ha sucedido y de lo que me había pasado y nunca me había sentido escuchada y vista y en confianza.

Yaz: yo me siento muy ligera y contenta

Omar: yo pensaba que solo a mí le había pasado cosas dolorosas y veo que no, y me siento muy bien de saber que para alguien soy importante.

Facilitadora: yo me doy cuenta que estoy viva.

Y, por otro lado, yo me siento muy feliz de que pudimos lograr llegar un poquito más cada vez.

Las emociones son algo muy fácil de decirlo, pero sentirlas es volver a vivirlas y normalmente nos resistimos a vivirlas de nuevo, sobre todo si han sido dolorosas.

Sin embargo, me siento satisfecha de poder llegar hasta este paso.

Les pido que hagamos una respiración muy profunda.

Facilitadora: para un penúltimo momento los invito a que nos levantemos de nuestros lugares, respiremos un poquito y formemos el círculo.

Y de nuevo cerramos los ojos y solo cuando estemos listas y listos y sintamos la frase la digamos y nos decimos la frase primero para nosotros (as) mismo(as) y luego para los demás, como hicimos la vez pasada, recuerda: cada quien, a su ritmo, si no la sientes, está bien:

La frase es: “me reconozco, me veo, me valoro y me respeto. Te reconozco, te veo, te valoro y te respeto”

Después de haber terminado todas y todos nos damos un aplauso.

Facilitadora: ¿de qué se dan cuenta?

Henry: siento que tengo otra familia y un lugar a donde llegar, amistad, hermanos, cercanía, me siento acompañado y escuchado, me siento más sensible, siento que reconocimos nuestros tipos de dolores, siento que los dolores son más emocionales que físicos.

Beto: me doy cuenta que aquí estoy, que estoy vivo y que el dolor se puede trabajar, y que la vida tiene muchos altibajos, y me siento consciente de lo que me sucede y a mi alrededor.

Fer: me doy cuenta que el dolor físico es un llamado de atención para verme a mí, que me estoy descuidando.

Yaz: siento que la energía se renovó en este lugar, como más alegría, como que no los había visto antes.

Omar: el dolor emocional es una invitación a seguir y a sentir.

Yaz: siento que a veces soy muy egoísta conmigo ya que no me doy el tiempo necesario para mí.

Facilitadora: agradezco mucho el que se hayan dado la oportunidad de abrir su corazón y permitirse sentir todas las emociones que sintieron.

¿Qué se llevan de este taller?

Omar: confianza, facilidad, amor, me siento capaz de vivir.

Henry: confianza

Fer: reconocimiento

Yaz: paz

Facilitadora: alegría

Facilitadora: agradezco mucho todo y las invito a que nos demos un abrazo colectivo.

Se hace una rueda y nos enrollamos, nos tomamos de las manos y después poco a poco nos vamos desenrollando y con las manos agarradas en círculo nos decimos la frase: nos vemos, nos valoramos y nos respetamos.

Y nos damos un aplauso.

Facilitadora: de que se dan cuenta con este taller

Omar: para mí fue muy revelador

Henry: para mí fue muy fuerte y muy liberador

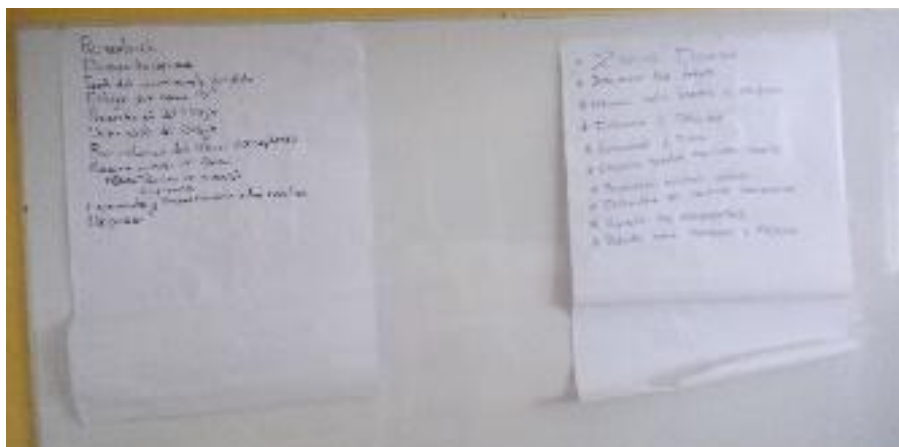
Yery: a mí me gustó mucho, me sentí muy respetada y que todo fue muy cuidado

Fer: a mí me gustó que el taller fue muy muy fuerte emocionalmente y sin embargo me siento muy bien, porque fue avanzando poco a poco.

Beto: yo tuve la oportunidad de ver el taller escrito, pero nunca me imaginé lo inmenso que iba a ser.

Facilitadora: en una palabra, pueden decir que se llevan de este taller:

Las palabras que dicen son: reconocimiento, ser escuchado, desahogo, descanso, respeto, personal.



Terminamos a las 7:00 en punto.

Reflexión personal de la facilitadora después del taller

En este taller no llevaba quien sacara fotos, pues la vez pasada sentí que se distraen al momento en que se daban cuenta que les iban a sacar alguna foto.

Este trabajo me pareció que fue muy profundo, yo me siento muy satisfecha de lo que se logró y cómo fue fluyendo el taller, me gustó muchísimo, aprendí bastante y me siento muy satisfecha del trabajo que hice y sobre todo que el trabajar estas técnicas que nos ofrecen lo que nunca se trabaja y sobre todo profundizar y llegar más allá.

El esfuerzo para preparar un taller es mucho, es necesario pensarlo, repensarlo y volverlo a pensar e irlo adecuando de acuerdo a las características del grupo.

Me gustó mucho más el segundo taller porque tuve la oportunidad de soltarse con mucha más facilidad.

Aunque el taller lo di yo sola, me parece que puede contener muy bien al grupo y contenerme yo al ponerme en el papel de facilitadora y siendo parte también y eso me gustó muchísimo.

Me hubiese gustado que hubiese alguien de los que nos enseñan estas técnicas para que puedan observar y realmente darse cuenta si lo que hacemos como facilitadoras es adecuado o es nuestra percepción y así mismo nos puedan evaluar y poder conocer áreas de crecimiento que nos ayuden a crecer como facilitadoras, sin embargo, pase la hojita de evaluación al grupo y eso me da cierta tranquilidad.

2.- investigación para conocer sobre el tema que se facilitó

* tabla según cifras y datos recabados del INEGI, OMS, UNESCO,

México, según datos de la OMS se reporta que hasta el 2019 la población es de 127.09 millones. en cuestiones de salud: El 18% tienen seguro médico De los derechohabientes del 25 al 45% acude a servicios privados Del 100% de la población en general el 75 al 80% se automedica el 63% de la población son amas de casa el 16%son agricultores el 73% son yerbateros el 6%son parteras el 4%son chamanes La población mexicana, sólo acude a los servicios de salud mayormente cuando ya es demasiado tarde y llegan principalmente a urgencias en etapa crítica. La tasa de mortandad en el 2013 según datos del INEGI era de 5 por cada 1000 habitantes. La cifra de longevidad es de 73 años, mientras que en Japón es de 86 años. Según datos de la secretaría de economía. Las farmacéuticas generaron	Los 10 países más saludables del mundo: España, Italia, Islandia, Japón, Suiza, Suecia, Australia, Singapur, Noruega, Israel. Los 7 países más saludables de américa latina: cuba, chile, Uruguay, panamá, México, argentina México se encuentra en el puesto número 53 de salud Los mejores hospitales de América Latina son: Universidad de Chile. Hospital San José del Tec de Monterrey. Los condes-chile Hospital de clínicas de porto alegre Coração de são paulo Médica sur México Argentina- hospital el cruce Las mejores escuelas de medicina en México son: Panamericana UNAM Tec. De monterrey UANL Lasalle Univ. De Guadalajara Medicina de Querétaro Anáhuac UAM	Rango de edades y enfermedades en México <table><tr><th>Edad</th><th>Padecimiento frecuente</th></tr><tr><td>0 a 3</td><td>Violencia invisible</td></tr><tr><td>3 a 7</td><td>Problemas estomacales por falta de higiene, enfermedades respiratorias</td></tr><tr><td>7 años</td><td>Estreñimiento, por falta de líquidos y fibras</td></tr><tr><td>14</td><td>Llegan a urgencias por apendicitis</td></tr><tr><td>17 a 24</td><td>Se auto medican frecuentemente</td></tr><tr><td>20 a 29</td><td>Apendicitis y peritonitis</td></tr><tr><td>30 a 35</td><td>Problemas musculares</td></tr><tr><td>35 a 40</td><td>Depresión, fibromialgia</td></tr><tr><td>40 en adelante</td><td>Del 100% el 60% de la población tiene Sobrepeso, 25% hipertensión, 20% diabetes, 80.6% son hombres</td></tr></table>	Edad	Padecimiento frecuente	0 a 3	Violencia invisible	3 a 7	Problemas estomacales por falta de higiene, enfermedades respiratorias	7 años	Estreñimiento, por falta de líquidos y fibras	14	Llegan a urgencias por apendicitis	17 a 24	Se auto medican frecuentemente	20 a 29	Apendicitis y peritonitis	30 a 35	Problemas musculares	35 a 40	Depresión, fibromialgia	40 en adelante	Del 100% el 60% de la población tiene Sobrepeso, 25% hipertensión, 20% diabetes, 80.6% son hombres
Edad	Padecimiento frecuente																					
0 a 3	Violencia invisible																					
3 a 7	Problemas estomacales por falta de higiene, enfermedades respiratorias																					
7 años	Estreñimiento, por falta de líquidos y fibras																					
14	Llegan a urgencias por apendicitis																					
17 a 24	Se auto medican frecuentemente																					
20 a 29	Apendicitis y peritonitis																					
30 a 35	Problemas musculares																					
35 a 40	Depresión, fibromialgia																					
40 en adelante	Del 100% el 60% de la población tiene Sobrepeso, 25% hipertensión, 20% diabetes, 80.6% son hombres																					

ventas en 2019 por \$568,617 millones de dólares, lo que equivale al 40% de cuota del mercado mundial, destacando farmacéuticas asiáticas como las de mejor calidad, seguido de farmacéuticas suizas y alemanas. México es considerado un buen lugar para el retiro.	IPN	43.8%son mujeres

- Tabla Según diferentes bibliografías de libros ante el dolor refieren que:

Debriefing Es una técnica diseñada por Gisela Perren –klingler Que nos enseña su técnica muy efectiva en la que trabaja con una técnica estructurada y eficaz en 7 pasos para decodificar traumas, trabaja también con fobias, duelos, tapping con mucho éxito a nivel mundial. Donde hace énfasis en ponerle nombre y lugar a la emoción, y a los sentidos hacer un acto que diga a la mente que el suceso ocurrido ya pasó y poder continuar con su vida. Refiere que son 3 etapas para sanar que son: la toma de conciencia, reconocer y aceptar los hechos y la tercera es una acción liberadora que permite transformar el sufrimiento en un proceso de curación y bienestar.	La metamedicina según Claudia Rainville Esta desde una visión holística refiere que: el dolor y las enfermedades no son más que manifestaciones de determinados patrones de pensamiento y de creencias y refiere que, ciertas emociones como la tristeza, la ira, la soledad la desesperación tienen un poder incuestionable a la hora de generar enfermedades físicas y que muchas de ellas tienen un patrón mental erróneo que data de nuestra infancia. En su libro nos refiere cómo desentrañar las diferentes conclusiones mentales erróneas que generan cada dolencia, a fin de cambiarlas y, en consecuencia, cambiar también las emociones y en consecuencia recuperar la salud. Nos refiere que es necesario no ver los síntomas agudos que nos aquejan si no ver más allá, buscar el origen o la causa fundamental por la que tiene toda una gama de enfermedades o síntomas y dolores. El dolor o malestar son señales que anuncian un desequilibrio en una parte del organismo. * Nos refiere que es necesario hacernos responsables y esto es: -Reconocer que somos los creadores de nuestra vida -intentar comprender la razón de este desequilibrio, y la lección que debemos asimilar - pasar a la acción para recuperar la armonía. * Nuestro cerebro y su papel en las manifestaciones * El origen de la enfermedad, que es lo que la enfermedad nos dice * Cómo liberarse del dolor y del dolor de vivir Encuentra el suceso que ha podido originar. Comienza con aquel que puedas encontrar, incluso si se remonta a tu infancia. Revive este suceso en un estado de relajación. Haz lo que, en aquel momento, no hiciste o di lo que no dijiste, de manera que dejes de experimentar la emoción y la conclusión a la que llegaste en el pasado. Intenta extraer una nueva conclusión positiva que sea favorable para ti.
Scheler, sostiene que además del dolor-sensación, existen sentimientos sensibles a los que propone denominar	Según Sigmund Freud En el alma existe una fuerte tendencia al principio del placer, a la que sin embargo se oponen otras fuerzas o estados, de suerte que el resultado final no siempre puede corresponder al placer.

<<displacer>> (no intencional) y <<desagrado>>(intencional). Entre los sentimientos de desagrado hay algunos con intencionalidad trascendente, que son los ligados a sensaciones exhibidoras (vista, oído...) pero también hay un sentimiento de <<desagrado>> ligado al dolor-sensación, que tiene una intencionalidad inmanente) y cuya base sentimental es el <<displacer>>. El desagrado y el displacer ligados al dolor-sensación pueden ser denominados dolor sentimiento, pero han de distinguirse del dolor sensación. El dolor invisible en la infancia tiene que ver según Jorge Barudy con cuestiones de maltrato infantil, plantea que cuando fallan los rituales humanos que regulan el manejo de la agresividad y la sexualidad aparecen los malos tratos y los abusos	<<dado que la tendencia a la meta sólo puede alcanzarse por aproximaciones>>el displacer que sentimos es ciertamente, displacer de percepción Todo movimiento psicofísico que traspasa el umbral de la conciencia se halla tanto más revestido de placer cuanto más se aproxima, a partir de cierto límite distinto, existiendo entre ambos límites, que han de caracterizarse como umbrales cualitativos del placer y del displacer, cierto margen de diferencia estética de empuje de pulsiones insatisfechas o porque excita en el aparato anímico experiencias displacenteras en las que existe y reconoce <<peligro>> y puede ser corregida al principio del placer o al principio de la realidad. G.T. Fechner sostiene sobre el placer y displacer como una concepción coincidente en lo esencial con la que nos han impuesto el trabajo psicoanalítico.
--	--

¿Qué relación hay del dolor con una emoción?

una emoción es:

- * Estímulo → emoción → acción
- * el estímulo es lo que percibo con mis sentidos
- * la emoción es la sensación que provoca ese estímulo.

La acción es la forma de reaccionar y actuar ante la situación.

- Una emoción es una reacción inmediata, no se puede controlar, pero sí gestionar a nuestro favor.
- Las emociones

Las emociones

Ternura amor odio ira irritación tensión alivio serenidad felicidad alegría tristeza compasión remordimiento culpa vergüenza inseguridad timidez confusión miedo asombro asco hostilidad aceptación incomprensión desamparo soledad nostalgia melancolía aburrimiento ilusión entusiasmo euforia desaliento decepción frustración admiración envidia deseo satisfacción orgullo placer gratitud

Es cierto que a veces una emoción puede llevarte a otra. Sin embargo, está en nosotros darnos cuenta y actuar con inteligencia; para tener una mejor vida cada día y tomar las mejores decisiones en nuestra vida.

En nosotros está disfrutar de la belleza de la vida, tomar decisiones responsables, ser realistas, compartir emociones, poner nombre a las emociones, y agradecer por todo lo que hay y, soltar, para que el universo fluya y nosotras con él.

Cuando el dolor se presenta puede ser momentáneo. Sin embargo, si el dolor se prolonga demasiado nuestro cuerpo se vuelve deficiente y cada vez afecta más y más órganos y sistemas de nuestro cuerpo. Y podemos llegar a la muerte. y pueden llegar emociones como: Mal, pupa, aflicción, pena, pesar, pesadumbre, tristeza, desconsuelo, tormento, suplicio, angustia, tortura; si no nos responsabilizamos de nuestros malestares llegaremos a la muerte, así como si vivimos mucho tiempo en una emoción constante un día llegaremos a la muerte; y tenemos la posibilidad de cambiar en tanto nos hagamos responsables y vivir una vida llena de felicidad y vida.

Gratitud es el alma de la palabra 'gracias' y se multiplica cada vez que eres capaz de ver, en lo cotidiano, un regalo: la sonrisa de un amigo. La gratitud te enseña a disfrutar más de la vida. Es la entrada a la felicidad.

1.- ¿Qué es el dolor?

El dolor es una experiencia sensorial y emocional desagradable, asociada con un daño tisular, real o potencial, o descrita en términos de dicho daño según la asociación mundial para el estudio del dolor, es Es un mecanismo de alerta y signo de enfermedad

2.- ¿Cómo es el mecanismo para que se produzca el dolor?

Está asociado por un estímulo nocivo que pone en marcha la activación de los llamados nociceptores que pone en marcha el mecanismo del dolor. Se clasifica en agudo, crónico, nociceptivo o neuropático, y según la velocidad de conducción en rápido o lento, los estímulos causantes del dolor son detectados por los receptores nociceptores; los cuales son identificados como las fibras C y fibras A &. El proceso neuronal de la transmisión del dolor comprende: la transducción; es el proceso por el cual el estímulo nociceptivo es convertido en señal eléctrica en los nociceptores. La transmisión es el proceso por el cual los estímulos nociceptivos son referidos al asta dorsal de la médula espinal, donde se liberan los neurotransmisores del dolor: glutamato

¿todos los seres vivos padecen dolor?

El dolor es una experiencia personal, es derivado de varias causas, sin embargo, el estudio de epidemiología refiere que más del 60% de la población mundial ha sentido dolor en algún momento de su vida.

El estrés agota nuestras reservas de energía, socava la salud y acorta nuestra vida, hay un programa de reducción del estrés basado en el mindfulness de Jon Kabat que nos enseña a emplear prácticas comportamentales para contrarrestar los efectos del estrés como la meditación y el yoga.

En algunos casos suele haber hiposensibilidad corporal, sin embargo, es por el acúmulo de glicolípidos como en el caso de quienes padecen diabetes.

O pueden ser cuestiones emocionales en las que elegimos disociarnos para no sentir dolor, y salirnos de la realidad, y sin embargo siguen siendo mecanismos que hace nuestro cuerpo para mantenerse con vida.

Si vivimos como víctimas normalmente siempre hay sufrimiento y dolor, y todo lo que hay en nuestro entorno es dolor y sufrimiento.

Hace falta hábitos de salud y realmente valorar nuestra vida, en la manera que la valoremos la

sustancia P, péptido relacionado al gen de la calcitonina. Seguidamente el estímulo cruza al lado contralateral de la médula espinal y viaja en el haz espinotalámico hasta el tálamo y luego a la corteza cerebral. La modulación es el proceso por el cual la señal nociceptiva en el asta dorsal de la médula puede ser inhibida y modificada para los centros superiores del dolor. Los opioides endógenos y exógenos dan lugar a un bloqueo indirecto de los canales de calcio y apertura de los canales de potasio, con hiperpolarización celular e inhibición de la liberación de mediadores del dolor. La activación del sistema neural descendente da lugar a la liberación de endorfinas, encefalinas, dinorfinas; que alivian el dolor. Existe más sensación de dolor corporal después de los 50 años de edad.	cuidaremos, invertiremos y tendremos una mejor calidad de vida. Es necesario invertir en educación, leer, alimentarnos adecuadamente, hacer alguna activación física y amarnos. Problemática Encabezan la lista las epidermólisis bullosas, fibromialgia, espondilitis anquilosante, trastornos depresivos, enfermedades psiquiátricas, enfermedades del sistema músculo esquelético, con enfermedades articulares, degenerativas, síndrome de hombro doloroso en pacientes del sexo femenino en edad de los 51 a 60 años resaltando la tendinitis del manguito rotador. según la revista de investigación clínica 59(6),428-436 2007 concluyó que la calidad de la prescripción en 500 pacientes atendidos en el (IMSS) concluyó que al 35% de los pacientes se les prescribió al menos un medicamento considerado como contraindicado de acuerdo a los criterios de Beer y se concluyó que la prescripción inapropiada es un problema frecuente en adultos mayores.
--	--

CUARTA PARTE

13.- Aprendizajes compartidos (conclusiones)

CONCLUSIÓN

Concluyo este trabajo compartiendo que trabajar con metodologías participativas implica leer cada vez más, prepararse, abrir la mente, aprender a tener un pensamiento crítico; Amplía nuestros conocimientos sociales, políticos, culturales, educativos y nos da libertad. La libertad de expresión, de conocer la historia misma y la del otro, sus costumbres e idiomas. Aprender nuevos hábitos como escuchar, ordenar, respetar, agradecer y fomentar valores. Permite ver la vida horizontalmente no en desventajas ni en menos ni más, permite una educación reflexiva, analítica, participativa, colaborativa, activa, fomenta el diálogo; Hace que todos y todas podamos integrarnos fácilmente no importa si no sabes escribir; ya que todos tenemos una historia de vida, tenemos experiencias y eso hace que logre trascender para comenzar a despertar a un proceso crítico, que piensa, razona, se cuestiona, busca otras formas de soluciones, busca lazos sociales, da su palabra, comienza a ser libre.

Al aplicar herramientas participativas como caracterizaciones, cantar, hacer mímica, etc. se ponen en práctica metodologías auditivas, visuales, kinestésicas, y se permite el intercambio de saberes; esto provoca que fluya de manera fácil y sencilla el trabajo, la información y así mismo se logre poco a poco ir adquiriendo e incorporando estas formas, técnicas y herramientas para mejorar la vida, la salud, abrir nuestra mente y sabernos, reconocernos y tener mayor bienestar en todos los ámbitos.

Se logra crear debates y cuando hay conflictos también se puede trabajar en la resolución de ellos y que la opinión y participación de todos sea tomada en cuenta para la resolución de estos.

Con la práctica y la constancia en la vida diaria se logra poco a poco desarrollar la habilidad de crear estrategias temáticas, desarrollar un pensamiento crítico, tener inteligencia emocional, nos permite cuestionarnos frecuentemente y tener nuestra mente abierta, el permitirse escuchar al otro nos ayuda a saber que no solo nosotros sabemos o podemos y también nos engrandece el sabernos reconocidos de nuestros saberes y que nuestra opinión también es importante.

La habilidad de crear estrategias temáticas nos da muchas herramientas, nos permite cuestionarnos frecuentemente, tener nuestra mente abierta.

14.- Anexos

Lista de asistencias

The image shows three pages of a handwritten attendance list. The pages are titled 'Lista de asistencias' and contain columns for student names and their attendance marks. The handwriting is in Spanish.

Evaluación inicial

Pruebas de test:

- 1.- ¿Qué es el dolor? *Es emocional*
- 2.- ¿Cómo se manifiesta el dolor? *en los órganos*
- 3.- ¿En qué nos beneficia y en qué nos perjudica el dolor? *no nos beneficia*
- 4.- ¿Qué tipos de dolor conoces? *ninguno*
- 5.- ¿Cuál es el mecanismo del dolor? *emocional*
- 6.- ¿para la medicina china cuál es el dolor y por qué se produce? *por las emociones de compensación del Yin-Yang.*

Pruebas de test:

- 1.- ¿Qué es el dolor? *el dolor erduale*
- 2.- ¿cómo se manifiesta el dolor?
- 3.- ¿En qué nos beneficia y en qué nos perjudica el dolor?
- 4.- ¿Qué tipos de dolor conoces? *Por zhi*
- 5.- ¿Cuál es el mecanismo del dolor?
- 6.- ¿para la medicina china cuál es el dolor y por qué se produce?

Evaluación final

Preguntas de test:

- 1- ¿Qué es el dolor?
Una manifestación emocional que se vive externamente.
- 2- ¿Cómo se manifiesta el dolor?
De manera física y emocional.
- 3- ¿En qué nos beneficia y en qué nos perjudica el dolor?
a) Beneficio: Cuando hay algo que está mal y nos alerta.
b) Perjudicio: Cuando nos hace sentir mal y nos hace sentir dolor.
- 4- ¿Qué tipo de dolor conoces?
Físico y emocional.
- 5- ¿Cuál es el mecanismo del dolor?
Manifestación psicofisiológica.
- 6- ¿Para la medicina china qué es el dolor y por qué se produce?
Solter, liberar y mejorar.

Preguntas de test:

- 1- ¿Qué es el dolor?
Es un sentimiento que llega a manifestarse en el dolor.
- 2- ¿Cómo se manifiesta el dolor?
Por una manifestación en un área localizada.
- 3- ¿En qué nos beneficia y en qué nos perjudica el dolor?
Nos beneficia en tener algo que nos alerta y nos hace sentir mal.
- 4- ¿Qué tipo de dolor conoces?
Físico y emocional.
- 5- ¿Cuál es el mecanismo del dolor?
Nos alerta y nos hace sentir mal.
- 6- ¿Para la medicina china qué es el dolor y por qué se produce?
Es un bloqueo de la energía.

Preguntas de test:

- 1- ¿Qué es el dolor?
Es un sentimiento que llega a manifestarse en el dolor.
- 2- ¿Cómo se manifiesta el dolor?
Por una manifestación en un área localizada.
- 3- ¿En qué nos beneficia y en qué nos perjudica el dolor?
Nos beneficia en tener algo que nos alerta y nos hace sentir mal.
- 4- ¿Qué tipo de dolor conoces?
Físico y emocional.
- 5- ¿Cuál es el mecanismo del dolor?
Manifestación psicofisiológica.
- 6- ¿Para la medicina china qué es el dolor y por qué se produce?
Solter, liberar y mejorar.

Preguntas de test:

- 1- ¿Qué es el dolor?
Es un sentimiento que llega a manifestarse en el dolor.
- 2- ¿Cómo se manifiesta el dolor?
Por una manifestación en un área localizada.
- 3- ¿En qué nos beneficia y en qué nos perjudica el dolor?
Nos beneficia en tener algo que nos alerta y nos hace sentir mal.
- 4- ¿Qué tipo de dolor conoces?
Físico y emocional.
- 5- ¿Cuál es el mecanismo del dolor?
Manifestación psicofisiológica.
- 6- ¿Para la medicina china qué es el dolor y por qué se produce?
Solter, liberar y mejorar.

Preguntas de test:

- 1- ¿Qué es el dolor?
Es un sentimiento que llega a manifestarse en el dolor.
- 2- ¿Cómo se manifiesta el dolor?
Por una manifestación en un área localizada.
- 3- ¿En qué nos beneficia y en qué nos perjudica el dolor?
Nos beneficia en tener algo que nos alerta y nos hace sentir mal.
- 4- ¿Qué tipo de dolor conoces?
Físico y emocional.
- 5- ¿Cuál es el mecanismo del dolor?
Manifestación psicofisiológica.
- 6- ¿Para la medicina china qué es el dolor y por qué se produce?
Solter, liberar y mejorar.

Evaluación de la facilitadora

Evaluación de la facilitadora

Nombre de la facilitadora	1	2	3	4	5
1. ¿Qué es el dolor?					
2. ¿Cómo se manifiesta el dolor?					
3. ¿En qué nos beneficia y en qué nos perjudica el dolor?					
4. ¿Qué tipo de dolor conoces?					
5. ¿Cuál es el mecanismo del dolor?					
6. ¿Para la medicina china qué es el dolor y por qué se produce?					

Observaciones:

Evaluación de la facilitadora

Nombre de la facilitadora	1	2	3	4	5
1. ¿Qué es el dolor?					
2. ¿Cómo se manifiesta el dolor?					
3. ¿En qué nos beneficia y en qué nos perjudica el dolor?					
4. ¿Qué tipo de dolor conoces?					
5. ¿Cuál es el mecanismo del dolor?					
6. ¿Para la medicina china qué es el dolor y por qué se produce?					

Observaciones:

Evaluación de la facilitadora

Nombre de la facilitadora	1	2	3	4	5
1. ¿Qué es el dolor?					
2. ¿Cómo se manifiesta el dolor?					
3. ¿En qué nos beneficia y en qué nos perjudica el dolor?					
4. ¿Qué tipo de dolor conoces?					
5. ¿Cuál es el mecanismo del dolor?					
6. ¿Para la medicina china qué es el dolor y por qué se produce?					

Observaciones:

16.- Bibliografía

Cisneros, Rodolfo. 2010. Analgesia con electro acupuntura. Colegio superior de electro acupuntura. México

_____. 2017. Fundamentos de acupuntura y moxibustión china. Instituto Latinoamericano de Medicina Oriental

Bharanwy, Geetu. 2020. Resiliencia emocional. Editorial Quazar.

Freire, Paulo. 2022. Pedagogía del oprimido. Editores siglo veintiuno.

Pinkola, Clarisa. 2022. Mujeres que corren con los lobos. Ediciones B.

Freire, Paulo. 2022. La educación como práctica de la libertad. Editores siglo veintiuno.

Dethefsen, Thorwald y Dahlke, Rudiger. 2018. La enfermedad como camino. Plaza & Janes Editores S.A.

Delors, Jacques (1994) “los cuatro pilares de la educación”, en *La educación en cierra un tesoro*. Mexico: el correo de la unesco, pp. 91-103

Benjamín BERLANGA. 2014. “Fragmento acerca del artilugio en la pedagogía del sujeto” diciembre 2014. CESDER, Puebla.

Benjamín BERLANGA, 2014. “Venir siendo sujeto: la educación como lugar del florecimiento de una subjetividad que se pone a sí misma como sujeto” en: www.ucired.org.mx

Muñoz A. Francisco: *Regulación y Prevención de Conflictos*. pp. 173-200

Vaello Orts Juan: *Resolución de Conflictos en el aula*. pp. 9-37

Rodríguez Lokiñe, et, al: *Conflictos Socio-Ambientales y su Transformación*. pp. 32-75

Paulo freire: el grito manso. Siglo XX editores

Paulo Freire: “saberes necesarios para la práctica educativa”. *Pedagogía de la Autonomía*

Declaración Michael Hardt y Antonio negrí capítulo 1 pdf

Luis Carlos Restrepo: *el derecho a la ternura*, editor Arango

Agradecimientos

Agradezco infinitamente a mi madre Inés Genoveva Martínez que me ha enseñado mucho desde su experiencia de vida y su fortaleza, los valores de humildad, sencillez, sinceridad y que nunca se rinde, construye todo lo que quiere, y lo que se propone lo ha logrado, al poder que tuvo para sacarnos adelante a mis hermanos y a mí, a nunca rendirse, que siempre podía aun cuando estaba muy mal.

Agradezco enormemente a mis hijos David y Madi que me han enseñado a estar, y les agradezco por los aprendizajes que me enseñan

Agradezco a la vida que me enseña que ser fuerte, comprometida, firme, clara constante y tener buenos hábitos logran grandes triunfos en mí y pueden ser reflejo para otros.

Agradezco el que he tenido la oportunidad de conocer muchos maestros y maestras en el camino de mi vida.

Agradezco la oportunidad de tener vida y espero poder seguir preparándome para servir mejor cada día.