



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**INSTITUTO DE POSTGRADO**



**MAESTRÍA EN GESTIÓN DE LA CALIDAD EN EDUCACIÓN**

**“APLICACIÓN DE LA METODOLOGÍA MINDFULNESS INTO ACTION  
(MIA®) PARA EL DESARROLLO DEL APRENDIZAJE ORGANIZACIONAL EN  
EL TALENTO HUMANO DE LA UNIDAD DE DEPORTES DE LA UTN,  
PERIODO 2018”**

**Trabajo de Investigación previo a la obtención del Título de Magíster en Gestión de la  
Calidad en Educación.**

**DIRECTOR:**

**Dra. Carmen Trujillo**

**ASESOR:**

**Dra. Mariana Vergara**

**AUTOR:**

**Juan Carlos Vásquez Cambell**

**IBARRA - ECUADOR**

**2018**

## APROBACIÓN DEL TUTOR DE TESIS

Yo Carmen Trujillo, en mi calidad de directora de la tesis titulada “APLICACIÓN DE LA METODOLOGÍA MINDFULNESS INTO ACTION (MIA®) PARA EL DESARROLLO DEL APRENDIZAJE ORGANIZACIONAL EN EL TALENTO HUMANO DE LA UNIDAD DE DEPORTES DE LA UTN PERIODO 2018” de la autoría de Juan Carlos Vásquez Cambell. Una vez revisada y realizadas las correcciones solicitadas, certifico que se encuentra apta para su defensa y para que sea sometida a evaluación de los tribunales.

Ibarra, a los 30 días del mes mayo del 2018



Dra. Carmen Trujillo, PhD.

**TUTORA**



Dra. Mariana Vergara, EdD

**ASESORA**

## DEDICATORIA

Este trabajo dedico a mi poder superior, expresado en cada parte de este hermoso planeta y el infinito universo, que orientó mi camino a través de mi madre: Fanny Cambell, a mi padre Segundo Lino Vásquez con su ejército de hijos, mis siete hermanos (as): Diego, Adela, Amílcar, Yolanda, Nelson, Jorge y Luis; quienes con su ejemplo de lucha incansable por lograr la excelencia y por su apoyo incondicional constituyeron la piedras clave para mi desarrollo íntegro como ser humano. Mi eterna gratitud a ellos.

A mi amada esposa, Erika Gangula, que se convirtió en un puntal de estabilidad en mi vida, dándome la oportunidad de asumir la paternidad de Victoria y Nicolás, mis hijos, que son fuente de inspiración para luchar por un mundo más justo, equitativo y con igualdad de derechos.

A mis amigos incondicionales que supieron compartir sus experiencias en un mundo de inter-aprendizaje; aquellos pedagogos, mis maestros de formación profesional; a la comunidad de Alcohólicos Anónimos, mi segunda familia.

A todos los miembros de la familia Universidad Técnica del Norte; y, sobre todo, a las nuevas generaciones que recibirán toda una herencia académica-cultural en un mundo maravilloso, lleno de esperanza y oportunidades, ¡Esta taera es suya y nuestra! de utilizar este trabajo investigativo para construir una nueva sociedad, en donde se refleje la igualdad, la equidad y la justicia social, pilares fundamentales para un mundo mejor.

Juan Carlos Vásquez Cambell

## **AGRADECIMIENTO**

Gracias a la vida, a la Naturaleza y a mis padres por darme la vida: ya que, sin ellos, nada de esto hubiera ocurrido.

Reconocimiento y agradecimiento especial a mí muy querida maestra y amiga, Doctora Carmen Trujillo, que, con su vasto conocimiento, paciencia, estricta y exigente metodología de trabajo, logró motivarme y empujarme para que esta investigación sea concluida, de manera pertinente, oportuna y con los estándares de calidad presentados.

A la doctora Mariana Vergara por el incansable e infinito amor con que supo dar dirección desde su inicio hasta la culminación de esta obra, y supo transmitir sin reserva todo su conocimiento de la metodología MIA®.

Una mención especial al equipo de trabajo del MIA® Institute; y en particular, a Anderson Titumaita, quien, con su perseverancia, sencillez y eficacia, fue de muchísima ayuda para culminar este trabajo; de igual manera, a Mayra Flores, Rubén y Esmeralda que estuvieron siempre a mi lado, impulsando este sueño y lo hicieron propio. Incluso, por momentos, durante el proceso se evidenciaba el empoderamiento y compromiso. A todos quienes pusieron su esfuerzo en la transcripción de los audios semanales, en el análisis cualitativo de los datos; a Yeni Lorenzo Evora, por el apoyo en el análisis cuantitativo del pre y post diagnóstico del perfil psicológico de los participantes. Y a las doctoras Iraines Parra y Katherine Higuera, y la Licenciada Rocio Mendoza por la evaluación médica de los participantes.

Mi agradecimiento infinito a la MIND FULNESS INTO ACTION, porque luego de este proceso como autor, se dió la transformación de una persona común y corriente, en alguien más efectivo, con una visión diferente del mundo y del trabajo corporativo en la educación superior. Con la satisfacción de haber generado un verdadero impacto positivo en los participantes, los empleados de la Unidad de Deportes de la UTN, a quienes también agradezco; también agradezco a mi gran amigo y camarada de ruta Licenciado German Gualato, por su apoyo y apertura para realizar la intervención con el personal de deportes.

**EL AUTOR.**

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN Y USO DE LA PUBLICACIÓN**

**A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**1.- IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA**

La Universidad Técnica del Norte, dentro del proyecto de Repositorio Digital Institucional, determino la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión universitaria.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la presente información.

<b>DATOS DE CONTACTO</b>			
<b>CEDULA DE IDENTIDAD:</b>		1003722707	
<b>APELLIDOS Y NOMBRES:</b>		Vásquez Cambell Juan Carlos	
<b>DIRECCIÓN:</b>		Panamericana Norte Sector el Olivo	
<b>E-MAIL:</b>		jcvasquezc@utn.edu.ec	
<b>TELÉFONO FIJO:</b>	062650742	<b>TELÉFONO MÓVIL:</b>	0988210217

<b>DATOS DE LA OBRA</b>	
<b>TITULO:</b>	“APLICACIÓN DE LA METODOLOGÍA MINDFULNESS INTO ACTION (MIA®) PARA EL DESARROLLO DEL APRENDIZAJE ORGANIZACIONAL EN EL TALENTO HUMANO DE LA UNIDAD DE DEPORTES DE LA UTN PERIODO 2018”
<b>AUTOR(ES):</b>	Juan Carlos Vásquez Cambell
<b>FECHA: AAMMDD</b>	
<b>SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO</b>	
<b>PROGRAMA:</b>	<input type="checkbox"/> PREGRADO <input checked="" type="checkbox"/> POSGRADO
<b>TITULO POR EL QUE OPTA:</b>	Magister en Gestión de la Calidad de la Educación
<b>DIRECTOR / ASESOR:</b>	Dra. Carmen Trujillo, PhD / Dra Mariana Vergara, EdD.

## 2.- AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Vásquez Cambell Juan Carlos, con cédula de identidad N°1003722707, en calidad de autor(es) y titular(es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

## 3.- CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra, objeto de la presente autorización, es original y se desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros. Por lo tanto, la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de esta y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los treinta días del mes mayo del 2018

El Autor:

(Firma).....  
Nombre: Lcdo. Juan Carlos Vásquez Cambell

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN.....	xiv
CAPÍTULO I .....	1
PROBLEMA .....	1
1.1. Planteamiento del problema .....	1
1.2. Formulación del problema .....	4
1.3. Justificación de la investigación .....	4
1.4. Objetivos de la investigación .....	4
1.4.1. Objetivo general.....	4
1.4.2. Objetivos específicos.....	4
1.4.3. Pregunta directriz.....	5
CAPÍTULO II .....	6
MARCO TEÓRICO REFERENCIAL.....	6
2.1. Las empresas públicas.....	7
2.1.1 Empresas públicas del Ecuador.....	7
2.1.2. Empresas públicas universitarias del Ecuador .....	8
2.1.3. Limitaciones y deficiencias durante la gestión. ....	9
2.2. Cultura organizacional .....	11
2.2.1. Cultura.....	11
2.2.2. Organización .....	11
2.3. La cultura organizacional. Definición, proceso y alcances. ....	12
2.4. Comunicación Organizacional .....	13
2.4.1. Comunicación.....	13
2.5. Comunicación Organizacional en Latinoamérica .....	14
2.5.2. Comunicación Organizacional y Universidad .....	14
2.6. Mentalidad .....	15

2.7. Atención Plena .....	15
2.7. Aprendizaje Transformacional .....	16
CAPÍTULO III .....	19
MARCO METODOLÓGICO .....	19
3. Diseño Metodológico .....	19
3.1 Procedimiento .....	19
3.1.1 Enfoque de pensamiento de sistema – prácticas organizacionales.....	19
3.1.2 Conocimiento indígena – prácticas indígenas.....	20
3.2. Tipo de Investigación .....	21
3.2.1 Investigación Acción Participativa (PAR).....	21
3.2.2. Métodos: Fenomenología .....	23
3.2.3. Técnica de Análisis Cualitativo con Teoría Fundamentada.....	23
3.2.4. Limitaciones de la Teoría Fundamentada .....	24
3.3. Instrumentos de la investigación .....	25
3.3.1. Global Leadership Profile .....	25
3.3.2. MIA® Test de ansiedad, depresión y estrés. ....	25
3.4. Descripción del área de estudio.....	25
3.5. Población.....	26
3.6. Mindfulness Into Action (MIA®) Research with Grounded Theory.....	26
3.6.1. Resultados Esperados .....	28
CAPÍTULO IV .....	29
4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	29
4.1. PRIMERA FASE.....	31
4.1.1. Análisis.....	31
4.1.2. Interpretación de los resultados .....	31
4.1.3. Codificación de primero y segundo nivel .....	31
4.2. SEGUNDA FASE.....	38
4.2.1. Análisis.....	38



4.2.2.	Interpretación de los resultados .....	39
4.2.3.	Codificación de primero y segundo nivel .....	39
4.3.	TERCERA FASE .....	53
4.3.1.	Análisis.....	53
4.3.2.	Interpretación de los resultados .....	53
4.3.3.	Codificación de primero y segundo nivel .....	53
4.4.	ANTES DE LA IMPLEMENTACIÓN DE MIA® .....	77
4.5.	DURANTE LA IMPLEMENTACIÓN DE MIA® .....	78
4.6.	DESPUÉS DE LA INVESTIGACIÓN DE MIA® .....	79
	Los participantes después del proceso identificaron cambios, por ejemplo:.....	79
	INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	81
	Pre y Post diagnóstico .....	81
	VULNERABILIDAD AL ESTRÉS.....	84
	LÓGICAS DE ACCIÓN DEL LIDERAZGO .....	85
	Evaluaciones Individuales de los Sujetos de la Investigación. ....	88
	VALORACIÓN MÉDICA:.....	99
	Análisis médico de la comparación de datos antropométricos en los participantes .....	100
	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	101
5.1.	Conclusiones .....	101
5.2.	Recomendaciones .....	104
	BIBLIOGRAFÍA.....	106
	ANEXOS .....	113

## INDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1:</b> Problemas Identificados por parte de los informantes de la unidad deportiva.....	3
<b>Tabla 2:</b> Referencias de la Investigación .....	30
<b>Tabla 3:</b> Primera Fase de la Investigación.....	31
<b>Tabla 4:</b> Referencias de la semana 1 y 2. ....	32
<b>Tabla 5:</b> Segunda Fase de la Investigación.....	38
<b>Tabla 6:</b> Referencias de la semana 3 y 4.....	39
<b>Tabla 7:</b> Tercera Fase de la Investigación.....	53
<b>Tabla 8:</b> Referencias de la semana 6 y 7 .....	54
<b>Tabla 9:</b> Diagnóstico Grupal Inteligencia Emocional .....	81
<b>Tabla 10:</b> Vulnerabilidad al Estrés.....	84
<b>Tabla 11:</b> El pre y post diagnóstico de los sujetos .....	84
<b>Tabla 12:</b> Lógicas de Liderazgo.....	86
<b>Tabla 13:</b> Centro Gravedad del Pre y Post Diagnóstico.....	86
<b>Tabla 14:</b> Lógica Emergente .....	87
<b>Tabla 15:</b> Lógica Retroceso .....	87
<b>Tabla 16:</b> Participante 2 .....	88
<b>Tabla 17:</b> Participante 8 .....	90
<b>Tabla 18:</b> Participante 12 .....	91
<b>Tabla 19:</b> Participante 9 .....	92
<b>Tabla 20:</b> Participante 4 .....	93
<b>Tabla 21:</b> Participante 5 .....	95
<b>Tabla 22:</b> Participante 1 .....	96
<b>Tabla 23:</b> Participante 3 .....	97
<b>Tabla 24:</b> datos antropométricos de participantes antes de la realización del proyecto.....	99
<b>tabla 25:</b> datos antropométricos de participantes después de la realización del proyecto .....	99
<b>Tabla 26:</b> Tabla de Conclusión (Diagnóstico Grupal Inteligencia Emocional).....	101

## Tabla de Gráficos

<b>Gráfico 1:</b> Inteligencia Emocional .....	83
<b>Gráfico 2:</b> Pre y Post diagnóstico Vulnerabilidad al Estrés .....	85
<b>Gráfico 3:</b> Centro de Gravedad .....	87
<b>Gráfico 4:</b> Lógica de Retroceso.....	88

## RESUMEN

Este estudio tiene como principal intención, aplicar la metodología Mindfulness Into Action (MIA®) para identificar un efecto significativo en la solución de problemas organizacionales en el talento humano de la Unidad de Deportes de la UTN, con 12 participantes, de los cuales 7 participaron de manera consistente y 5 no asistieron a las reuniones semanales. Durante el avance de este trabajo, se plantearon los siguientes objetivos: a) Hacer el prediagnóstico y el post diagnóstico situacional para identificar los problemas como Unidad de Deportes y como individuos. Se identificó el Perfil de Liderazgo Global (GLP) de cada participante mediante la aplicación del GLP, el Test de Vulnerabilidad al estrés, y una valoración médica para observar el estado de salud de cada uno, antes y después de la metodología MIA®; b) Implementación de la metodología MIA® con sus componentes: prácticas indígenas y técnicas organizacionales. Las reuniones se realizaron una vez por semana (durante siete semanas), las cuales fueron grabadas para luego transcribirlas. En la transcripción de los audios, se aplicó la teoría fundamentada para el análisis cualitativo. Los principales resultados de este estudio fueron: en el pre-diagnóstico se encontraron múltiples problemas de carácter organizacional, de comunicación, irrespeto al órgano regular jerárquico; y sobre todo un desconocimiento de las funciones de cada uno, dichos problemas fueron superados o eliminados en la fase posterior del diagnóstico. En el aspecto individual, se evidenció que los participantes tuvieron cambios de conducta significativos, donde se encuentran en una escala valorativa alta de inteligencia emocional. El análisis médico evidencia una clara mejoría en todos los participantes, se obtuvieron menores pulsaciones tanto en la frecuencia cardíaca como en su tensión arterial. En conclusión, los resultados muestran un cambio significativo en la solución de problemas en la Unidad de Deportes de la UTN.

## ABSTRACT

The main intention of this study is to apply the Mindfulness Into Action (MIA®) methodology to identify a significant effect in the solution of organizational problems in the human talent of the Sports Unit of the UTN, with 12 participants, of which 7 participated consistently and 5 did not attend the weekly meetings. During the progress of this work, the following objectives were proposed: a) Do pre-assessment and post-assessment to identify problems as a Sports Unit and as individuals. The Global Leadership Profile (GLP) of each participant was identified through the application of the GLP and the Stress Vulnerability Test, and a Medical assessment to observe the health status of each participant, before and after the MIA® methodology; b) Implementation of the MIA® methodology with its components: indigenous practices and organizational techniques. The meetings were held once a week (for seven weeks), which were recorded, and then transcribed. In the transcription of the audios, the grounded theory was applied for the qualitative analysis. The main findings of this study in the pre-assessment were multiple problems of an organizational nature, of communication, disrespect to the regular hierarchical body; and above all a lack of knowledge of the functions of each one. Findings show that these problems were overcome or eliminated in the post-assessment. At the individual level, it was evidenced that the participants had significant behavioral changes, where they are on a high value scale of emotional intelligence. The medical analysis shows a clear improvement in all the participants, lower pulsations were obtained in both the heart rate and blood pressure. In conclusion, the results in this study show a significant effect in the solution of problems in the Sports Unit of the UTN.

## INTRODUCCIÓN

El deporte en el Ecuador, y a nivel mundial, es considerado una actividad preponderante en la medida en que el ser humano tenga como finalidad, desarrollar sus capacidades intelectivas, emotivas; y, consecuentemente, su estructura funcional, orgánica y física. En tal virtud, este referente tiene relación directa con los planes y programas, a nivel de países que responden a políticas inmersas en el bienestar de la población, considerando sobremanera la necesidad de cumplir los preceptos para la salud integral, configurada en un sistema que conlleva a incrementar la seguridad personal familiar y colectiva.

Al respecto, la provincia de Imbabura dentro de sus diferentes cantones se enmarca en estos preceptos de salud integral, que también se relaciona con las diversas acciones encaminadas al desarrollo del pensamiento, del saber social, y del aprendizaje colectivo; que no únicamente se avizora dentro del aula, sino también fuera de su contexto. Razón por la cual, la actividad deportiva confluye en una serie de componentes que demandan dedicación y disciplina, acompañada de otras acciones, como son alimentación de calidad, costumbres familiares y también características genéticas o hereditarias.

De manera particular, la Universidad Técnica del Norte del cantón Ibarra también se encuentra inmersa en este ámbito, por cuanto considera al deporte como importante en sus diversas manifestaciones, ya que contribuye al desarrollo del pensamiento, el crecimiento socio afectivo y la empatía, cuya acción inmediata se conjuga con el bienestar del grupo y el rendimiento laboral. En este caso se refiere a quienes trabajan en el área deportiva dentro de la misma modalidad, por cuanto es visible la afinidad, la solidaridad, y demás valores que son generados en la convivencia universitaria académico laboral.

Sobre la base de las consideraciones anteriores, la presente investigación tiene como finalidad evidenciar los cambios positivos de comportamiento organizacional, de los empleados y trabajadores de la Unidad de Deportes de la UTN, con el propósito de actuar de manera urgente, a fin de mejorar la productividad y efectividad de los integrantes de la mencionada Unidad, buscando la sinergia entre ellos para lograr cambios de comportamiento, orientados a una adecuada actitud organizacional, que permita cumplir objetivos mediante la aplicación de la *metodología Mindfulness Into Action, MIA®*’.

MIA® es una metodología que se utiliza en corporaciones, para generar el desarrollo humano de los participantes, haciéndolos más productivos y efectivos en todas las áreas de su ser, directa e indirectamente incide en su desarrollo integral.

Los procesos de desarrollo personal y laboral de los individuos vienen tomando fuerza a nivel mundial, en el trabajo con las corporaciones transnacionales, siempre buscando que los trabajadores sean más productivos, en beneficio de la empresa y su grupo corporativo.

Si se considera a la UTN como una empresa que se dedica a la educación de los ciudadanos ecuatorianos, es de vital importancia proporcionar estos procesos de desarrollo humano, al personal de la Universidad, para que mejore la educación y consecuentemente el desarrollo local y nacional.

Por lo tanto, la presente investigación comprende cuatro capítulos:

El capítulo I se refiere al Planteamiento del problema de la investigación, con sus causas y efectos, donde se plantea la problemática existente en la gestión deportiva y el comportamiento organizacional de los empleados de la Unidad de Deportes de la UTN, se plantea la justificación de la investigación, los objetivos: general, específicos y las preguntas de investigación.

El capítulo II constituye el marco teórico, donde se describen temas referentes a la investigación realizada, que fortalecen y dan respuesta a los objetivos planteados. Estos son: Enfoque de pensamiento del sistema, Investigación acción participativa (PAR), Conocimiento indígena, Aprendizaje transformacional, Mentalidad, y Atención Plena, donde se emiten algunas definiciones que permiten esclarecer y entender el tema de esta investigación.

El Capítulo III, contiene el Marco Metodológico en el cual se evidencia: la descripción del área de estudio, los tipos de investigación, métodos de investigación, población y muestra, diseño metodológico procedimental, técnicas e instrumentos de investigación, técnicas de procesamiento y análisis de datos.

El capítulo IV considera el análisis e interpretación de resultados establecidos, conclusión y recomendaciones, finalmente la bibliografía y anexos respectivos.

# CAPÍTULO I

## PROBLEMA

### 1.1. Planteamiento del problema

La problemática de la investigación está directamente relacionada con las dificultades que tiene el deporte universitario, gestionado a través de la Unidad de Deportes de la UTN. Se evidencian problemas de índole personal, tales como: impuntualidad, falta de interés por parte de los empleados, lo cual retrasa los procesos administrativos y de preparación de los deportistas; además una mala distribución del tiempo de los funcionarios. Se evidencia también, que las personas llevan sus problemas personales al trabajo, en algunos casos existen malas relaciones con la familia, esposos, hijos/as, y de índole económico, uno de ellos, las exageradas deudas.

Existe dificultad porque el personal no quiere cumplir con sus obligaciones o funciones, y se presume que esto se debe a la escasa planificación de estas, pues no están definidas y claras, los escenarios están desorganizados. Existe un escaso seguimiento y control a los entrenadores, quienes no cumplen las tareas a tiempo y en algunos casos omiten la operatividad; no acatan el órgano regular en cuanto a gestión de recursos y permisos, pues salen de la institución a realizar sus gestiones personales, abandonando el espacio laboral. Se evidencia que cumplen pocas metas, por la falta de seguimiento respectivo a los procesos de ejecución de los proyectos; es decir se inicia algún proyecto y no se lo termina a cabalidad porque existe inconsistencia en su culminación.

Existe desorganización en los distintos escenarios deportivos e institucionales. Lo expresado se traduce en incumplimiento del horario de apertura del gimnasio y cruce de actividades académicas y deportivas, que genera retrasos e incomodidad en los usuarios. De igual forma, el aseo en algunas áreas es poco satisfactorio, no se realiza el control y seguimiento a los beneficiarios externos y deportistas en este lugar. Tampoco existe el registro en la ficha de inscripción, lo que limita disponer de datos precisos del estado físico antes, durante y después del proceso de entrenamiento, por lo tanto, no permite evidenciar los impactos generados en la práctica deportiva.

Por otro lado, el sistema de control de ingreso al gimnasio es poco eficiente, provocando que las personas particulares y deportistas de los clubes de la universidad, ingresen sin el acompañamiento de los entrenadores de los clubes.



Sobre las consideraciones anteriores, se evidencian daños en la mampostería y terminados; así mismo, las baterías sanitarias y duchas se encuentran en mal estado y existen fugas de agua. Los entrenadores planifican de manera superficial su trabajo, convirtiéndolo únicamente en cumplimiento de tiempo operativo, sin responsabilidad ni resultados de su labor.

En lo interpersonal, se evidencia discordancia entre funcionarios, generando un clima organizacional y laboral inadecuado; esta situación se dilata por el inadecuado comportamiento actitudinal de algunos usuarios, que incide en la afectación de las instalaciones. Se debe considerar que este trabajo es responsabilidad de los entrenadores: motivar en el mantenimiento, seguimiento y respeto de las instalaciones y del personal encargado de la infraestructura del gimnasio.

De igual manera, no existe un sistema informático que permita una gestión adecuada de la información y que facilite los procesos administrativos para la asignación de becas, entrega de certificados, control de asistencia, registro, inscripción en los clubes, elaboración de fichas de control deportivo, médico y fisiológico; aspectos que contribuirían para el desempeño óptimo de esta unidad deportiva.

También es visible, la ausencia de espacios para reuniones que permitan impulsar lazos de fraternidad y compañerismo entre todo el personal, siendo estas actividades ideales para la interacción social, eventos y actividades recreativas. De igual forma, el aporte científico en las actividades deportivas es limitado.

Para una mayor evidencia estructural de la problemática en cuestión, se solicitó a los participantes (empleados) realizar un listado de los problemas personales-laborales, desde el enfoque de una perspectiva múltiple, por lo que se identificaron los siguientes indicadores:

**Tabla 1:** Problemas Identificados por parte de los informantes de la unidad deportiva.

<b>Problemas identificados en el contexto general de la Unidad de Deportes</b>	<b>Problemas identificados de manera personalizada.</b>
1. Ingreso de padres de familia en áreas de entrenamiento	1. Falta de tiempo para apuntes
2. Mal uso del gimnasio	2. peleas
3. Falta de cultura de los usuarios	3. Mal genio
4. Ningún Control de ingreso al gimnasio	4. Mal carácter
5. Poco aporte científico	5. Poca organización del tiempo libre
6. No hay grupo técnico de trabajo	6. Bajo el estilo de vida
7. No se trabaja en equipo	7. Poco dinero para pagar las deudas
8. Poco compromiso del personal	8. Falta de consideración
9. No hay la correcta elección de una disciplina deportiva	9. Ser impuntual
10. Poca cultura del saludo en el gimnasio	10. No se planifica
11. No se organiza el trabajo	11. Intolerancia a mi esposo
12. Mala pintura de las paredes	12. Desorganización.
13. Bajo sistema de control	13. Mala relación con mi hijo mayor
14. Poco control de cada usuario	14. No se culminan las metas
15. Poco aseo en algunas áreas	15. No se cumplen los compromisos
16. No se abre el gimnasio a tiempo	16. No tiene un horario para cada cosa, ni mantiene disciplina en cada área que le corresponde. Por ejemplo: en el trabajo tiene tiempo, pero en lo personal llega cansado y no tiene tiempo para su hijo, su casa y su familia.
17. Empleados Impuntuales	17. Impuntualidad
18. No se arreglan los escenarios	18. Le falta tiempo
19. Falta de interés	19. No acelera el proceso

Identificación de problemas de la unidad de deportes, como un todo y como individuos.

Ante lo expresado, y en razón de dar una oportuna respuesta para el mejoramiento del clima organizacional y laboral, en pro de la máxima productividad de los empleados y personal encargado de esta unidad deportiva, existe una técnica efectiva, como es la aplicación de la metodología MIA®. Una opción de proyección operativa e interactiva,

que vincula procesos profesionales y laborales en orden lógico, sistemático y con visión de desarrollo integral.

## **1.2. Formulación del problema**

Deficiente trabajo en equipo por parte del talento humano de la Unidad de Deportes de la UTN.

## **1.3. Justificación de la investigación**

Las motivaciones que conllevan a la ejecución de este proyecto tienen que ver con la necesidad efectuar una intervención científica, que permita tratar la problemática y conseguir cambios significativos sostenibles y significativos en la conducta de los participantes. Los beneficiarios directos serán los empleados de la Unidad de Deportes de la UTN y los indirectos serán los usuarios de los servicios prestados por esta unidad, que gozarán de un mejor servicio. El aporte científico que generará esta investigación para la ciencia será la construcción de nuevos conocimientos a nivel organizacional, al poder observar y cambiar las conductas de auto sabotaje en los participantes.

## **1.4. Objetivos de la investigación**

### **1.4.1. Objetivo general**

Aplicar la metodología MIA® en el talento humano de la Unidad de Deportes de la UTN para desarrollar el aprendizaje organizacional.

### **1.4.2. Objetivos específicos**

1. Hacer el prediagnóstico de los participantes
  - Como Unidad de Deportes
    - Identificación de problemas
  - Como individuos
    - Perfil de Liderazgo Global
    - Test de Vulnerabilidad al estrés
    - Evaluación Médica (antropometría y signos vitales)

2. Implementación de la metodología MIA®
3. Hacer el post-diagnóstico de los participantes
  - Como Unidad de Deportes
    - Identificación de problemas solucionados
  - Como individuos
    - Perfil de Liderazgo Global
    - Test de Vulnerabilidad al estrés
    - Evaluación Médica (antropometría y Signos Vitales)

#### **1.4.3. Pregunta directriz**

¿La Implementación de la metodología MIA® tiene un efecto significativo en la solución de problemas organizacionales de la Unidad de Deportes de la “UTN”?

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

Durante el proceso de aplicación de la metodología MIA® (Mindfulness Into Action) mediante reuniones del equipo de investigación, se determinaron las áreas temáticas que sustentan el marco teórico y los objetivos planteados, y son las siguientes: empresas públicas, por ser entidades que pertenecen al estado, con el fin de dar servicios al usuario. En este acápite se considera a las empresas públicas del Ecuador incorporando sus delimitaciones y deficiencias, sobre todo en las empresas públicas universitarias. También se consideró tomar en cuenta a las culturas organizacionales, en conjunto con la comunicación organizacional, como proceso histórico de la realidad que controla y transforma a la organización. Fue necesario mirar desde otro enfoque, al considerar a la comunicación organizacional en Latinoamérica y en el Ecuador.

Pero, en este estudio los objetivos no están determinados por el líder, sino por el grupo de trabajo. Para después continuar en el marco teórico con la comunicación organizacional, donde varios autores le dan la importancia al líder que dirige la comunicación en la empresa. Sin embargo, en este estudio el enfoque de la comunicación está dirigido hacia el grupo, a la identificación de supuestos y creencias. Entendiéndose que estos supuestos son tomados como verdades absolutas, sin haber sido confirmadas y son los que ocasionan los malentendidos en la comunicación organizacional (Vergara, 2018).

Se incluyó en este capítulo la mentalidad, que menciona que las creencias sobre las capacidades intelectuales de los individuos pueden mejorar, independientemente de sus niveles de habilidad; luego se continúa con “Mindfulness”, que en español es la atención plena, un factor clave para un liderazgo resonante.

También se describe el aprendizaje transformacional basado en la teoría de Mezirow (1975), en donde se afirma que “Los estudios realizados con la metodología, muestran que la transformación en los participantes se desarrolla en tres fases: de reactivos, de reflexión y análisis situacional y sorpresa por los resultados logrados (p.90).

En este ámbito se menciona una importante ayuda por parte de esta metodología en los sectores públicos, por cuanto existe la predisposición a un cambio cultural de

comportamiento, en vista de que las evidencias, producto de la efectividad de este método generan bienestar en todo su contexto.

## **2.1. Las empresas públicas**

Esta investigación se realizó en la Unidad de Deportes, localizada en el Gimnasio de la Universidad Técnica del Norte. Debido a que la UTN es una entidad pública se decidió incluir en el marco teórico, la situación de las empresas públicas en el Ecuador. Según González (2017), señala que: “Una empresa pública, en sentido amplio de la expresión comprendería a todo establecimiento, ente o empresa que se encuentra en el sector público de la economía, cualquiera sea el régimen jurídico – propio del Derecho Público o del Derecho Privado” (pág. 76). Entendiéndose que una empresa pública está supeditada al control del estado de un país, mediante las leyes y normas constitucionales.

Por su parte Marienhoff (como se citó en González, 2018) afirma que por “Empresa del Estado” debe entenderse toda persona jurídica, pública o privada, creada por el Estado, que realiza habitualmente actividades comerciales o industriales o que tiene a su cargo la prestación de servicios públicos de esa índole” (p.73). Esta definición compromete a la empresa pública a la producción de servicios y productos que serán proporcionados a la comunidad de una sociedad determinada.

Una primera aproximación al estudio de las empresas públicas nos lleva a la propia expresión, donde se incluyen los dos rasgos fundamentales que definen el instrumento. Por un lado, hablamos de una empresa, es decir un agente económico-social que a través de la combinación de factores productivos (trabajo, capital y recursos naturales) se ocupa de la obtención de utilidades (bienes y servicios) y que los ofrece en el correspondiente mercado (Hierro, Herrera, & José, 2018, p. 4).

Este tipo de empresas se encuentran en algunas universidades a nivel del mundo, pero tienen una particularidad, buscan de alguna manera generar utilidades (Hierro 2018). El autor mencionado señala que este tipo de empresas son creadas para aportar su contingente organizacional en favor de las universidades públicas, con la intención de satisfacer de alguna manera sus necesidades.

### **2.1.1 Empresas públicas del Ecuador**

En el Ecuador existe un gran número de empresas públicas que son parte del aparato del sistema de gobierno, las cuales se encargan del funcionamiento de la

burocracia y se han convertido en un gran componente que genera fuentes de trabajo para muchos ecuatorianos. A continuación, se describen algunas definiciones consideradas dentro de la normativa estatal:

El Art. 4. Trata acerca de las definiciones y menciona lo siguiente: *Las empresas públicas son entidades que pertenecen al Estado en los términos que establece la Constitución de la República, personas jurídicas de derecho público, con patrimonio propio, dotadas de autonomía presupuestaria, financiera, económica, administrativa y de gestión. Estarán destinadas a la gestión de sectores estratégicos, la prestación de servicios públicos, el aprovechamiento sustentable de recursos naturales o de bienes públicos y en general al desarrollo de actividades económicas que corresponden al Estado.* (LEY ORGANICA DE EMPRESAS PUBLICAS, LOEP, 2009, pág. 4)

De igual manera Aguilar (2015:3), sostiene que es una regla general de las instituciones públicas del Ecuador contar con manuales de procedimientos administrativos y contables en donde se incluye de manera secuencial los procesos jerárquicos y sistemáticos de actividades operativas, así como los pasos a efectuarse, y el sistema de obtención y manejo de documentación y archivo, elementos claves para su ejecución.

### **2.1.2. Empresas públicas universitarias del Ecuador**

**Tabla 2.** Variables analizadas por los expertos, según investigación realizada por Miño (2015).

---

<b>Listado de variables analizadas por los expertos</b>
1. Autonomía administrativa
2. Aprovechamiento de la marca universidad
3. Organización administrativa
4. Cartera de productos o servicios
5. Comercialización de bienes y servicios
6. Posicionamiento de la empresa en el mercado
7. Talento humano de la empresa
8. Financiamiento
9. Situación Financiera
10. Gestión contable
11. Distribución de excedentes

---

- 
12. Tecnología
  13. Base legal
  14. Infraestructura
  15. Calidad de los bienes y servicios
  16. Matriz productiva
  17. Ley Orgánica de Empresas Públicas
  18. Constitución de la República del Ecuador
  19. Reglamentación Tributaria
  20. Competidores
  21. Mercados para los bienes y servicios
  22. Naturaleza del vínculo universidad empresa
  23. Politización de las decisiones
  24. Importación de Tecnologías
  25. Regulaciones ambientales
  26. Buenas prácticas de manufactura y servicios
  27. Legislación Laboral
- 

Para el autor citado, el diagnóstico inicia con la aplicación de la técnica de la entrevista y encuestas a gerentes y directivos, de las empresas públicas universitarias del Ecuador (p. 471).

### **2.1.3. Limitaciones y deficiencias durante la gestión.**

Continuando con el mismo autor, se presenta un listado de limitaciones que tienen las empresas públicas universitarias, a saber:

- No tienen posicionamiento comercial en el mercado, desaprovechando su rol protagónico académico (Instituciones de Educación Superior).
- Poca adaptabilidad a los cambios de escenario en el contexto empresarial y el mercado.
- No existe diferencia entre responsabilidades y prioridades de la empresa tanto de manera intrínseca y extrínseca.
- Inexistencia de un documento o marco normativo que establezca los parámetros jurídicos en que se desarrollan estas empresas al interno de la universidad.



- Indefinición de las formas, límites o plazos para el empleo de los recursos trasados desde la universidad hacia la empresa.
- No están determinados los efectos que causa la empresa pública en la comunidad universitaria embrionaria.
- Dificultades para recibir financiamiento externo por parte del estado.
- No responden a las exigencias de la formación académica de las universidades.
- Dependencia administrativa y financiera de las instancias administrativas de las universidades.
- No se definen los términos ni los indicadores para la evaluación y existencia de estas unidades y empresas.

Se determina que: Si bien es cierto que las entidades gubernamentales han impuesto una normativa de creación de estas empresas, los resultados presentados en este trabajo revelan que las universidades no logran encontrar el camino para alcanzar la eficiencia en la gestión de estas, debido básicamente a que no se establecen claras relaciones funcionales entre estos dos actores: la universidad y la empresa pública universitaria (p. 482).

Ante lo expuesto se puede afirmar que existen normas que no se deben romper, por parte de las empresas públicas y están claramente definidas estas normas. Por lo general, están relacionadas con el tema económico financiero; es decir, que aunque haya incertidumbre entre las funciones de la empresa pública con la universidad, eso no quiere decir que dichas empresas pueden manejarse sin el control del sistema nacional de compras públicas en cuanto al Ecuador se refiere.

El análisis no contempla la comparación con otras experiencias empresariales universitarias debido a la particularidad de las empresas públicas universitarias del Ecuador que están regidas por una normativa específica (Ley Orgánica de Empresas Públicas), y que las condicionan a ser independientes, autosustentables, y competitivas con el sector privado. Sin embargo, la misma normativa no contempla ventajas de ninguna índole, ni siquiera de carácter tributario; al contrario, resulta complejo su desempeño pues por al ser empresas públicas, están sujetas a controles más rigurosos por parte del estado, lo que burocratiza aún más sus operaciones. (ob. cit)

## **2.2. Cultura organizacional**

### **2.2.1. Cultura**

El Diccionario de la Real Academia de la Lengua en su edición de 1980 (citado por González, 2018) define a cultura como: Resultado o efecto de cultivar los conocimientos humanos y de afincarse por medio del ejercicio de las facultades intelectuales del hombre. En su edición del año 2001, añade otra acepción: Conjunto de modos de vida y costumbres, conocimientos y grado de desarrollo artístico, científico, industrial, en una época o grupo determinado” y añade Cultura Popular como: Conjunto de manifestaciones en que se expresa la vida tradicional de un pueblo (p. 1).

Según Barrera (2013) “La cultura... en su sentido etnográfico, es ese todo complejo que comprende conocimientos, creencias, arte, moral, derecho, costumbres y cualesquiera otras capacidades y hábitos adquiridos por el hombre en tanto que es miembro de la sociedad” (pág. 3).

Se podría decir que cultura es todo lo que el ser humano hace en su cotidianidad, y que varía de un lugar a otro, por lo que cada pueblo, sector o comunidad geográfica tiene su propia identidad cultural traducida en costumbres y tradiciones que garantizan su sentido generacional y patrimonial.

Es meritorio que dentro de la cultura se generen espacios de orden organizacional, conforme a los preceptos y normativas que demanda la forma de constituirse en un grupo social o conglomerado.

### **2.2.2. Organización**

Según (Villalba, 2014) “las organizaciones son sistemas sociales. Como sistemas son un todo, tienen un propósito, todas sus partes son interactuantes y están diseñadas para alcanzar metas y objetivos” (p. 13).

Martínez (citado por Borja, 2015) dice “Las organizaciones son sistemas con individuos con funciones interdependientes inmersos en los cambios continuos en el ambiente por lo que directivos les otorgan gran importancia a los estudios al respecto de modo de alcanzar armonía, sinergia y cooperación” (p. 27).

Entonces la cultura organizacional es. Según Villalba (2014) afirma: la cultura organizacional como el “conjunto de supuestos, creencias, valores y normas que comparten los miembros de una organización” (p. 28).

Ritter (citado por González, 2013) define a la cultura organizacional “como la manera en la que actúan los integrantes de un grupo u organización y que tiene su origen en un conjunto de creencias y valores compartidos” (p. 27).

Cada organización existe tiene su propia cultura, fácilmente las estructuras organizacionales cobran vida con sentido humano que se les dé. El componente básico de las organizaciones son las personas, quienes reflejan sus aspiraciones y objetivos personales en las metas organizacionales. La cultura organizacional es modelada por quienes tienen el poder directivo y pueden ser usada para reforzar los objetivos organizacionales. Sin embargo, en este estudio al utilizar investigación para la acción participativa (Metodología MIA®) los participantes determinan los objetivos al principio del proceso y conjuntamente semana a semana determinan si estos objetivos han sido completados. Por lo tanto, de alguna manera, podemos decir, que la cultura es un componente de la personalidad, aspecto importante para las organizaciones compuestas de individuos. Cada persona es única, con sus propias aspiraciones y anhelos. Objetivos y valores individuales se fusionan en una cultura que luego norma y modela el comportamiento de la gente a través de reforzamientos continuos efectuados entre ceremonias, ritos, etc., por un liderazgo que trata de preservar y mantener la esencia de los valores y creencias (Vargas, 2007, p.78).

### **2.3. La cultura organizacional. Definición, proceso y alcances.**

Reinoso & Uribe, (2009) Sugieren que, aunque no existe un método definitivo para medir la cultura organizacional, esta se puede analizar en diez características:

1. Identidad de los miembros: Grado en que los empleados se identifican con la organización como un todo.
2. Énfasis de grupo: Grado en que las actividades se organizan alrededor de grupos más que de individuos.
3. Enfoque en las personas: Grado en que las decisiones directivas o gerenciales implican a las personas de la organización.

4. Integración de unidades: Grado en que dentro de la organización se trabaja coordinada o integralmente entre unidades organizacionales.
5. Control: Grado en que las reglas, normas e instrumentos formales se utilizan para vigilar y controlar el comportamiento de los empleados.
6. Tolerancia a riesgos: Grado en que se estimula a los empleados a ser intraemprendedores, a tener iniciativa y a asumir riesgos.
7. Criterio de recompensas: Grado en que las recompensas dentro de la organización se sujetan más a criterios de desempeño que a otros criterios como la antigüedad o el favoritismo.
8. Tolerancia a conflictos: Grado en que se estimulan los conflictos y las críticas por parte de los empleados.
9. Orientación a medios y fines: Grado en que la gerencia hace énfasis en los resultados o salidas más que en los procesos o técnicas utilizadas.
10. Enfoque de sistemas abiertos: Grado en que la organización se orienta hacia el entorno (p. 12).

## **2.4. Comunicación Organizacional**

### **2.4.1. Comunicación**

Según Borja (2015), una definición que abarca diferentes atributos es la de Gifreu (1991) que dice que “La comunicación humana es un proceso histórico, simbólico e interactivo por el cual la realidad social es producida, compartida, conservada, controlada y transformada” (p. 12).

Según Martino (citado por Palacios, 2013) dice que el término comunicación es empleado para designar las relaciones humanas mediadas por las palabras, se aplica también a las relaciones entre animales e incluso con las máquinas (p. 9).

Entonces la comunicación organizacional es:

Valdez (como se citó a Palacios 2013), comprendido una vez el concepto de comunicación y el de organización se procede a definir el concepto de comunicación organizacional. La comunicación dentro de una organización “se considera como un proceso que se lleva a cabo dentro de un sistema determinado de actividades interrelacionadas, implica la creación, intercambio (recepción y envío), proceso y almacenamiento de mensajes” (p. 14).

Mucho se puede decir al respecto “Sin embargo, en este estudio el enfoque en la comunicación estaba dirigido a la identificación de supuestos. Debido a que estos supuestos son los que ocasionan los malentendidos en la comunicación” (Vergara, 2018).

Para Kreps (como se citó en González, 2013) La comunicación organizacional específicamente, es definida como un modelo de mensajes que comparten todos los empleados de una organización, es esa interacción o relación que se da dentro de las organizaciones. “Ha de ser fluída, motivante, estimulante y eficaz en sí misma. Debe obedecer a una cultura y a una identidad. Sus funciones y objetivos deben estar incluidos dentro del Plan Estratégico de la Compañía y debe ser gestionada al mismo nivel que el resto de las políticas estratégicas de la organización” (p. 14-15).

## **2.5. Comunicación Organizacional en Latinoamérica**

Es gravitante para las empresas conocer y aplicar una adecuada comunicación organizacional, ya que de esto depende el éxito o el fracaso de las mismas, ”en Latinoamérica, el enfoque mecanicista fundamentado en la transmisión y recepción acuciosas del mensaje a través del canal; el psicológico, basado en las intenciones y aspectos humanos de la comunicación donde se presume que existe una correlación lineal entre las cogniciones y el comportamiento que según Valle (2003) considera también en este sentido:

No existen datos concretos concernientes a este tema, por cuanto el personal que lidera la gerencia debe estipular en su liderazgo, la eficaz y oportuna comunicación, considera un factor importante en la forma y dinámica de la organización por la cual va direccionado su accionar. Este devenir para ciertos gerentes no es considerado un ámbito de dirigir de manera asertiva, desconociendo que éste constituye una estrategia más idónea en la gestión empresarial, por lo que es fundamental contar con personal cualificado en la comunicación como el medio que permite llegar a los estratos más distanciados.

### **2.5.2. Comunicación Organizacional y Universidad**

Según la UNESCO citado por (Valle, 2003), sobre las nuevas tendencias de la comunicación. Allí se indica que la Comunicación Organizacional es una nueva especialidad en la que están desempeñando estos profesionales. A partir de este momento, algunos de las universidades latinoamericanas incluyen la comunicación organizacional

como énfasis en sus programas de comunicación (Valle, 2003). En el caso de la UTN se ha propuesto una línea de investigación utilizando la metodología MIA® como una herramienta para el desarrollo de la comunicación organizacional desde una perspectiva de investigación para la acción.

“La academia debe procurar la formación de comunicadores organizacionales más cualificados, que puedan ejercer y aportar profesionalmente a la sociedad a la que pertenecen y con el desarrollo de las nuevas tecnologías aportar al nivel organizacional”. (Valle, 2003).

## **2.6. Mentalidad**

Dweck (1999) señala que “La mentalidad es un conjunto de creencias sobre las capacidades intelectuales de los individuos que pueden mejorar independientemente de sus niveles de habilidad actuales” (p. 22). Estas teorías señalan el impacto de la mentalidad sobre la inteligencia y su efecto sobre la motivación para aprender, plantearse y alcanzar metas. Referente al tema, Dweck indicó que un crecimiento en la mentalidad se refiere a la apertura de una persona a los desafíos y la retroalimentación constructiva; mientras que, una mentalidad fija un destino fijo e inteligentemente de que nada va a cambiar. “En el campo de la ciencia cognitiva, las mentalidades resultantes de las actividades de los individuos durante la codificación son cruciales para determinar el resultado de los efectos primordiales evaluativos” Alexopoulos, Fiedler, y Freytag, (2012). Dado que varias mentalidades pueden afectar a las personas procesamiento cognitivo Galinsky, Moskowitz y Skurnik, (2000). En el contexto de gestión del liderazgo, los líderes pueden activar diferentes modos de pensar y "pensar diferente" mediante la sensibilización de la creatividad, para evitar que los estereotipos y las asociaciones en general se conviertan automáticamente activadas Sassenberg y Moskowitz, (2005). Activando la regla de procesamiento, para pensar de manera diferente que puede ayudar a evitar la activación predominante del conocimiento con éxito (Sassenberg, Kessler, y Mummendey, 2004).

## **2.7. Atención Plena**

Boyatzis y McKee, (2005). Construyeron un gran caso para la atención plena, como uno de los factores clave de un enfoque de tres frentes, para cultivar un liderazgo resonante. Su enfoque de liderazgo incluye la atención plena, la esperanza y la compasión, como el enfoque tripartito para líderes y para trabajar en sintonía con quienes los rodean.

Definir la atención plena es como "estar despierto, conscientes y atendiendo a nosotros mismos y al mundo que nos rodea" (p.23). Enfatizaron que, cómo detenerse para prestar atención a lo que está sucediendo le permite al líder interrumpir el círculo vicioso de sacrificio, estrés y disonancia que se alimenta como un piloto automático, en muchas organizaciones, el resultado un liderazgo ineficaz e insostenible.

Levantarse consciente y con tentativa atención plena, activa el ciclo de renovación interna, que puede echar raíces en el individuo como forma de vida, para lo cual necesita acción consciente y cambio intencional, fomentado a través de una meta y agenda de desarrollo de aprendizaje. Basado en la experiencia del líder resonante (Boyatzis y McKee, 2005) activando el proceso dinámico de renovación mente, cuerpo, corazón y espíritu para contrarrestar los efectos destructivos del estrés. Poner, a través de la atención, la esperanza y la compasión, hace posible el despliegue a largo plazo de un liderazgo sostenible. Sin embargo, ambos ciclos deben ser respetados como parte de una dinámica asociación ya que, "mientras que la resonancia conducirá a un liderazgo efectivo, a menos que un líder entra y sale de la renovación, él o ella no podrá sostenerlo" (p. 63). Siendo eso, la presión constante es una condición moderna que afecta la efectividad de los líderes en el trabajo, es fundamental reconocer que el deterioro cognitivo no actuará como un factor de estrés adicional a la tarea de liderazgo y gestión, porque se ha señalado cómo la práctica de la "atención plena". Crea una mente adaptativa a través del aumento de la flexibilidad cognitiva, creatividad y habilidades para resolver problemas (Ashby, Isen y Turken, 1999).

## **2.7. Aprendizaje Transformacional**

El planteamiento de los términos: transformación o aprendizaje transformacional se utilizan para definir el aprendizaje, como un cambio en la forma en que nos vemos a nosotros mismos, y cómo vemos el mundo que nos rodea (Merriam, Caffarella, y Baumgartner, 2012). Indiscutiblemente vinculado al trabajo de Jack Mezirow, su conceptualización del aprendizaje transformador se convirtió en la base fundamental de su trabajo seminal en 1978, en el que presentó sus conclusiones sobre la realización de amplias entrevistas con mujeres que regresaban de la universidad después de un período prolongado. Desde el encuadre inicial de su teoría, el trabajo de Mezirow, (1975). "ha generado una gran cantidad de investigaciones sobre este tema, con partidarios que se han expandido y dado profundidad a la teoría, así como a los detractores que han criticado la teoría por su excesiva dependencia de la racionalidad y la falta de atención al contexto"

(p. 33). La teoría, sin embargo, ha continuado y continúa evolucionando con el tiempo, y ahora se ve como "una descripción completa y compleja de cómo los estudiantes interpretan, validan y reformulan el significado de su experiencia" (Cranton, 1994). Hoy, el espectro de aprendizaje transformacional se extiende desde el concepto de Freire sobre la transformación social, a la noción de individuación de Boyd, o formar una identidad única basada en la propia experiencia vivida (Taylor, 1998). En el aprendizaje transformativo en detalle, la premisa de la teoría de Mezirow (2000), el aprendizaje transformacional tiene como base principal que la transformación ocurre cuando hay una transformación en una de nuestras creencias o actitudes (lo que él llama un esquema de significado) o una transformación completa de nuestra perspectiva (lo que él llama hábito de la mente). Implícitos en el aprendizaje transformacional están los siguientes supuestos: a) los adultos tienen la necesidad de comprender su experiencia, y a medida que avanzan hacia nuevas perspectivas, las perspectivas viejas son desafiadas y revisadas; b) para aprender, los alumnos deben ser capaces de reflexionar críticamente; y c) la reflexión requiere de una comprensión del origen y la razón para apoyar las propias creencias y sus consecuencias Yorks, (2005). La base para la teoría del aprendizaje transformador surgió de la teoría anterior de Mezirow (1975, 1978) transformación de perspectiva, que se basó en la teoría de Freire de "concientización" y el dominio del aprendizaje de "acción emancipadora" de Habermas (Taylor, (1998). La perspectiva de la transformación sugirió, que es el proceso de debate intelectual y lógico. Por lo tanto, el aprendizaje transformativo es el proceso por el cual transformamos nuestros marcos de referencia dados por descontados (es decir, esquemas, hábitos de la mente, modos de pensar) para hacerlos más inclusivos, discriminatorios, abiertos, emocionalmente capaces de cambiar, y reflexivos para que se puedan generar creencias y opiniones que serán más verdaderas o justificadas para guiar la acción (Mezirow, 2000, pag. 8). Vale la pena señalar que el aprendizaje transformacional, tal como lo utilizan Kegan, (2000) y otros desarrollistas, se refiere a una transformación en la conciencia a "nivel" de desarrollo, mientras que el uso de este término por Mezirow, no se refiere a las transformaciones del nivel de desarrollo. Basándose en Knowles noción de andragogía, el aprendizaje transformativo supone que los adultos lleven con ellos en profundidad experiencias que pueden ser la base de su propio aprendizaje. Sin embargo, aunque la base de esta teoría comienza con la experiencia del aprendiz, para ser verdaderamente transformador, debe haber un autoexamen crítico de los supuestos y creencias de cómo la experiencia ha sido construida e interpretada por el alumno. De la noción de continuidad de Dewey, el



aprendizaje transformativo hace un argumento para las posibilidades de, llevando el pasado hacia adelante, y dando un nuevo significado a esas experiencias en el presente. Dewey, sin embargo, notó que algunas experiencias son mal educativas.

Mezirow (1991) también afirmó que no todo el aprendizaje es transformativo. "podemos aprender simplemente por agregar conocimiento a nuestros esquemas de significado o aprender nuevos esquemas de significado y puede ser crucial para la experiencia del alumno" (pag. 223). Hay tres formas de reflexión en la transformación de las estructuras de significado: contenido (reflexiones sobre percepción, pensamientos, sentimientos y acciones); proceso (reflexiones en la función de cómo percibimos); y premisa (reflexiones sobre por qué percibimos) (Taylor, 1998). Por lo tanto, la transformación ocurre cuando los individuos cambian sus marcos de referencia, al examinar críticamente sus creencias y deliberadamente diseñar e implementar nuevas formas de definir su mundo, desencadenando una reinterpretación revisada de la "suposición específica sobre uno mismo y los demás hasta que la misma estructura de suposiciones se transforma" (Mezirow, 1981, pag. 8).

## CAPÍTULO III

### MARCO METODOLÓGICO

#### 3. Diseño Metodológico

##### 3.1 Procedimiento

Se realizaron sesiones semanales (una por cada semana) durante siete semanas. Cada sesión tuvo una duración de tres horas. Con permiso de los participantes, se grabaron las sesiones para transcribirlas y luego hacer el análisis cualitativo del antes y después del proceso MIA®. Este estudio se hizo con la metodología de investigación llamada “Teoría Fundamentada”, ya que su objetivo es identificar en los participantes, conductas de autosabotaje subconscientes. El Instituto MIA® proporcionó a los participantes las herramientas y prácticas para aplicar eficazmente el pensamiento estratégico, para el aprendizaje organizacional y crear soluciones innovadoras que establezcan una ventaja sostenible para su organización.

##### 3.1.1 Enfoque de pensamiento de sistema – prácticas organizacionales

Flood, (2006) describió que el enfoque de pensamiento de sistema tiene dos componentes: “pensamiento de sistema y pensamiento sistémico. Pensamiento de sistema es la información que es tangible. El pensamiento sistémico se refiere a la información que es intangible” (pag.117-128). El pensamiento de sistema es objetivo (tangible). Estos datos objetivos se miden de forma cuantitativa y cualitativa enfoques del método de investigación. Por el contrario, el pensamiento sistémico es subjetivo (intangibles), como en el caso de nuestras suposiciones dadas por descontadas, que en esta tesis serán medidas cualitativamente. El poder de la resolución efectiva de problemas no solo involucra eficiencia (datos tangibles), sino también evalúa perspectivas (datos intangibles). Investigando perspectivas, estudiosos como Senge, (1990) han descrito esta vida habitual involuntaria como modelos mentales, los cuales seguimos operando dentro de "El Velo" Du Bois, (1989). Senge (1990) cuestionó “si somos prisioneros del sistema o prisioneros de nuestro propio pensamiento”. En su libro “La Quinta Disciplina”, describió a los modelos mentales como suposiciones profundamente arraigadas, generalizaciones o incluso imágenes que influyen en cómo entendemos el mundo y cómo actuamos. Si podemos identificar nuestros modelos mentales, esta información puede ayudar a apreciar

las fuerzas que están dando forma a nuestra realidad, cómo somos parte de esas fuerzas y, por lo tanto, podemos a su vez afectarlas a ellas. La identificación de nuestros modelos mentales permite un terreno neutral (Vergara, 2016) donde diferentes perspectivas se pueden juntar para encontrar una posible solución al problema en cuestión. Por ello queremos utilizar la metodología MIA® en este estudio, ya que intentamos observar el cambio de percepción en los participantes, semana a semana mientras se aplica la metodología (pag. 30).

### **3.1.2 Conocimiento indígena – prácticas indígenas**

Esta metodología MIA® es una intervención que usa prácticas indígenas para desarrollar habilidades de liderazgo en los participantes (Vergara, 2017, pag. 19). Lo cual ayudará en el aprendizaje organizacional. La idea de usar el conocimiento indígena no es nueva. El trabajo de Bates, Chiba, Kube y Nakashima, (2009) señaló que los pueblos indígenas tienen un amplio conocimiento de cómo vivir de forma sostenible. En su trabajo de equipos de investigadores liderados por Occidente, de esta manera surge la premisa de que para que sus esfuerzos logren sus objetivos se debía tomar en cuenta las tecnologías y los sistemas de conocimiento (Grenier, 1998). Las tradiciones indígenas tienen sentido del mundo, basado en ciertos principios de que construyen la realidad, en el núcleo de una estrecha interdependencia con la naturaleza. El problema es que los antropólogos, como científicos sociales, se han centrado en la construcción de "un orden intelectual de la cultura" (Jolly, Emmerij, Ghai y Lapeyre, 2004). Ellos han apoyado la percepción de la cultura como disociada de su profunda incrustación en un contexto natural. Al hacer que esta relación sea invisible, han contribuido a que sea difícil para los tomadores de decisiones globales. El poder crear políticas y estrategias de desarrollo más alineadas con los medios de vida de los pueblos indígenas, las cuales están tan profundamente enraizadas en la naturaleza. Los antropólogos, históricamente a cargo de traer el significado de los conocimientos indígenas, utilizan lentes occidentales científicos, y tal vez están condicionados para no ver la naturaleza basada en el aspecto de la cultura indígena.

Es importante considerar el punto de vista de los ecologistas, los biólogos, que nos dan una visión y enseñanza de las leyes naturales, que se encuentran en el conocimiento indígena que constituye una ciencia que participa activamente con la naturaleza, como los que contribuyen con conocimiento indígena y una ciencia creadora (Galván, 2006). Lo que nos dice que, ampliar la perspectiva de la cultura indígena

requeriría, de hecho, actuar sobre la recomendación de los revisionistas del movimiento de construcción social de "Trascendiendo lo que podría llamarse el privilegio de lo social" (Gergen, 1999). Cajete identifica a este fenómeno como un paso fundamental, pasando de un primer período impulsado por la individualidad y la originalidad, a un segundo período basado en nuestro ser relacional (el uno al otro y a la naturaleza) como motivación central (2000).

Mientras que el término conocimiento indígena es ampliamente referenciado en el campo de desarrollo, incluso es apropiado considerar nombrar su conocimiento "ciencia indígena" como Leroy Little Bear, J.D., ex director de la Universidad de Harvard, Programa Nativo Americano, sugiere "Albert Einstein dijo que el negocio de la ciencia es "realidad", "pero" si la ciencia es una búsqueda de la realidad y si la ciencia es una búsqueda del conocimiento en los bordes principales de lo humanamente cognoscible, hay "ciencias" distintas de las Ciencia de medición occidental".

La propuesta de Cajete, (2000), de que la ciencia de los nativos americanos es una de las mencionadas ciencias verdaderas. Las perspectivas abiertas ya han existido en el ámbito corporativo y mundos empresariales por más de una década, alineados con los escenarios de ganar-ganar. Por otro lado, las colaboraciones y asociaciones entre la naturaleza y el hombre típicas de los pueblos indígenas, con filosofías de vivir y relacionarse con el mundo cuidando de la naturaleza buscando la conservación sobre todos los intereses del ser humano, no siguen a un progresista enfoque darwinista que favorece a los que más tienen, "al más apto, al más fuerte, al mejor" y "una suma cero" juego "sin cooperación" donde cada quien debería salvar su propia vida (De Rivero, 2001, pag. 80). Por lo tanto, De Rivero argumenta que es necesario un enfoque más inclusivo para la creación de negocios, que implica aprender nuevas habilidades de liderazgo estimulantes como: escuchar profundamente, encontrarse a uno mismo, poner lo último como primero, o involucrarse en el conocimiento indígena para tener una visión realmente completa de la realidad del conocimiento.

## **3.2. Tipo de Investigación**

### **3.2.1 Investigación Acción Participativa (PAR)**

“La investigación de acción participativa se define como una alternativa para investigar que podría describirse como investigar con personas, mas no sobre ellas, (Fals Borda, 1979; Heron y Reason, 1997; Reason, 1996, 1988; Reason & Bradbury, 2010).

Tal es la postura que requiere el reconocimiento de que los investigadores académicos no están fuera del sistema, sino que son una parte elemental de la composición del sistema involucrado en el estudio (Stacey, Griffin, y Shaw, 2000). Por lo tanto, todo lo que hace o dice el investigador, sus intenciones, decisiones, contribuciones a las conversaciones y las acciones, se encuentran entre los muchos factores que influyen en los resultados que emergen de las actividades e intervenciones en el estudio; es decir, el investigador no es un ente aislado de la investigación sino más bien un factor o variable que debe ser considerado y tomado en cuenta en el proceso investigativo.

Este estudio incluye, como se explica en (Torbert, 2004; Bray et al, 2000) “encuesta colaborativa” según lo descrito por, desarrollo colaborativo investigación de acción e Investigación de acción” como instrumentos para la aplicación de la metodología MIA®.

En 1977, Fals Borda organizó el primer simposio PAR (Dege, 2012). Además del simposio de 1977, se han celebrado otros 10 congresos mundiales, a menudo en centros académicos. "Muchas de las universidades ahora aceptan tesis de graduación sobre temas de investigación-acción participativa, y algunos, como Ithaca, Upsala, Bath y Melbourne, han introducido postgrados programas en este campo "(Fals Borda, 2006, pag. 354). Lo que ha sucedido dentro de este período es lo que algunos contribuyentes e investigadores descritos como tres períodos u oleadas de investigación de acción participativa (Dege, 2012).

La primera ola estuvo dominada por las preocupaciones sociales y políticas en América del Sur, África, y Asia (Hall, 1981) fue en su mayoría de forma independiente.

La segunda ola marcó el surgimiento de una conciencia global, que condujo a una mayor adaptación de la investigación-acción participativa proyectos a contextos europeos y norteamericanos.

La tercera ola de participación la investigación de acción en el desarrollo del contexto de América del Norte ha dado paso a un cierto convergencia de los enfoques de investigación-acción, que o bien son aclamados por representantes (Fals Borda, 2006; McIntyre, 2007; McTaggart, 1997; y Whyte, 1991) o criticado por otros como una forma de cooptación del conocimiento de los participantes para el procesos neoliberalismo de acumulación capitalista y, a su vez, un aumento de la desigualdad (Brown & Tandon, 1983; Jordan, 2009; Kapoor y Jordan, 2009).

La creación de la metodología MIA® es enfocada en volver a la primera ola de PAR donde se hacían las investigaciones para encontrar soluciones a problemas sociales (Vergara, 2018).

### **3.2.2. Métodos: Fenomenología**

Fenomenología es un método de investigación donde la información requerida emerge del proceso interno de reflexión de los participantes (Husserl, 1964). Esta investigación tiene los siguientes objetivos: 1) Diagnosticar la situación inicial de los participantes, 2) Aplicar la metodología MIA®, 3) Evaluar la aplicación de la metodología MIA®, se hizo una entrevista con 10 preguntas para los participantes, donde se les pregunta que describan su comportamiento antes, durante y después de la implementación de MIA®, y se realizó un análisis cualitativo de sus respuestas. Además, se aplicaron herramientas para evaluar la vulnerabilidad al estrés, el perfil de liderazgo e inteligencia emocional, antes y después de la implementación de la metodología MIA®. Se aplicó una valoración médica con la evaluación de algunas variables de salud, tales como: presión arterial, talla peso, entre otras, esto se lo realizó de igual manera en dos momentos, antes y después de la intervención.

### **3.2.3. Técnica de Análisis Cualitativo con Teoría Fundamentada**

Grounded theory en el idioma español se la conoce como Teoría Fundamentada. El tiempo de trabajo y análisis dieron paso al descubrimiento de Glaser y Strauss (1967). La teoría fundamentada dio legitimidad a la investigación cualitativa como un enfoque metodológico válido y acertado. El historial académico de Glaser en Columbia University puede evidenciar el enfoque sistemático que se plantea con la teoría fundamentada (Lazarsfeld & Rosenberg, 1955).

Glaser, luego de su investigación construyó indicadores con ciertas directrices para el análisis cualitativo. Asimismo, las bases académicas de Strauss en Chicago son evidentes en el proceso de la teoría fundamentada. Strauss veía desde su perspectiva a los individuos como agentes activos y no solamente como receptores pasivos de impulsos externos, sino como un ente fundamental de participación en conjunto. Esto se puede evidenciar claramente en la forma abierta a la teoría fundamentada. Glaser y Strauss tenían un interés en común de estudiar los procesos sociales (psicológicos y sociales) fundamentales en su entorno y experiencias, en particular. Entonces se tiene luego de un estudio minucioso, el resultado final de la teoría fundamentada que explica el proceso en

términos teóricos, las propiedades de categorías teóricas que generalmente muestra las causas y las condiciones del proceso (Charmaz, 2006, pag. 40).

Según Charmaz (2006) desde sus declaraciones en 1976, Glasser y Strauss (2000) decidieron tomar las bases de la teoría fundamentada en diferentes direcciones. Glasser se quedó con el planteamiento original y definió la teoría fundamentada como un método de descubrimiento. Sin embargo, Strauss (1987) cambió el método hacia la verificación. Según Glasser (1992), este direccionamiento plantea obligatoriamente los datos y su análisis a categorías preconcebidas, contradiciendo los principios iniciales de la teoría fundamentada. En el planteamiento original de teoría fundamentada se mantienen muchas pautas y direccionamientos tales como la codificación, escritura de memorandos y el muestreo para el desarrollo teórico. Glasser y Strauss (1967) hicieron referencia puntual sobre una examinación de los procesos como una forma de entender los datos.

El propósito de la teoría debe ser la integración de un conjunto de hipótesis y no solo de aspectos que se fueron encontrando, lo que da lugar a presentar un material objetivo facilitando al lector un entendimiento claro y puntal del proceso.

Para plantear y desarrollar el direccionamiento de la teoría fundamentada, se utilizó el libro de Charmaz, *Constructing Grounded Theory* (2006), que proporciona una forma de hacer una teoría fundamentada, al mismo tiempo que se toman en cuenta los desarrollos teóricos y metodológicos de las últimas cuatro décadas.

#### **3.2.4. Limitaciones de la Teoría Fundamentada**

En la aplicación metodológica de la teoría fundamentada se han observado limitaciones como en cualquier otra metodología de investigación. El principal inconveniente de la aplicación de teoría fundamentada es todo el esfuerzo y el tiempo que requiere para su valoración.

Crouch y McKenzie (2006) “señalaron que su complejidad se debe al proceso de codificación y escritura de notas” (p.41).

Además, las entrevistas y las reflexiones semanales recopiladas del aporte de los participantes aclararon las cosas en primer lugar, lo cual permitió más detalles y reveló oportunidades para la construcción mutua de la comprensión de esta experiencia de aprendizaje transformacional.

Para verificar si existe subjetividad interna, en este estudio utilizaron dos agencias externas: una guía de pares (dos amigos críticos) y los participantes reales de este estudio exploratorio. La guía de pares (asistentes de investigación del Instituto MIA®) hicieron

procesos de reflexión conjuntas con el autor de esta tesis, y revisaron la aplicación de la teoría fundamentada en los transcritos de audios que salieron de las reuniones semanales, y las entrevistas. Complementariamente, los participantes de este estudio fueron la segunda fuente de revisión de subjetividad. Se pudo compartir con ellos el análisis de las entrevistas y las reflexiones semanales con temas principales y análisis constructivo clave, codificación e integración conceptual para ver si los participantes se sentían relacionados con los hallazgos de esta investigación.

### **3.3. Instrumentos de la investigación**

#### **3.3.1. Global Leadership Profile**

Perfil Global de Liderazgo (GLP) es un marco de desarrollo de liderazgo desarrollado por Torbert y Herman-Barker (2004), con los factores originarios que surgen del instrumento de la Prueba de Terminación de Oración de la Universidad de Washington (WUSCT) para evaluar el desarrollo de la personalidad. El GLP es un modelo de ocho etapas que identifica la lógica de acción o la complejidad mental de los individuos utilizando el aprendizaje vertical. El aprendizaje vertical trata de cómo un individuo sabe y trata de transformar, cómo un individuo interpreta, entiende y reacciona ante el mundo. El GLP caracteriza las tendencias de resolución de problemas de un individuo y sus interacciones cotidianas con otros utilizando distintos estilos de liderazgo (basados en su desarrollo psicológico). (Vergara, 2016, p.41)

#### **3.3.2. MIA® Test de ansiedad, depresión y estrés.**

Test de ansiedad, depresión y estrés, para determinar los cambios antes y después de la implementación de MIA®.

### **3.4. Descripción del área de estudio**

Este estudio se realizó en la Unidad de Deportes de la UTN, que está adscrita a la Dirección de Vinculación con la Colectividad y tiene como principal objetivo: coordinar y promover todas las actividades de carácter deportivo y recreativo relacionadas con la práctica de actividad física en la UTN. Así como también la promoción y posicionamiento de la imagen institucional de la universidad en el contexto local, nacional e internacional, mediante las presentaciones y competencias de los grupos deportivos, esto incluye el manejo y administración de los espacios y escenarios deportivos institucionales.



Esta unidad funciona en el Gimnasio de Especialidades UTN y cuenta con 12 clubes o disciplinas deportivas tales como: Fútbol, Básquet, Ecuavóley, Natación, Triatlón, Atletismo, Ciclismo, Rugby, Fisicoculturismo, Ajedrez, Gimnasia y Taekwondo, de las cuales 7 cuentan con un entrenador contratado por la institución y 5 son dirigidas por estudiantes que colaboran motivados por el deseo de practicar el deporte que aman.

La Unidad de Deportes también tiene responsabilidad sobre el buen uso de los escenarios deportivos de la universidad como son: un estadio, una piscina semiolímpica, dos canchas sintéticas, un polideportivo coliseo, dos canchas de ecuvóley y un espacio de cemento con canchas de uso múltiple que son utilizados para la práctica de actividades deportivas institucionales y externas. La intervención se la realizó con el talento humano de esta unidad.

La Universidad Técnica del Norte está ubicada en la ciudad de Ibarra provincia de Imbabura, país Ecuador.

### **3.5. Población**

Este estudio se realizó con la Unidad de Deportes, con 12 participantes incluidos entrenadores y estudiantes encargados de las disciplinas deportivas de los cuales, 7 participaron de manera consistente y 5 no asistieron a las reuniones semanales. De los 7 participantes que hicieron el proceso MIA®, seis son empleados contratados por la institución y uno es estudiante encargado de una disciplina deportiva. De este grupo, uno de los entrenadores presentó resistencia desde el inicio, hasta finalizar la séptima semana. Sin embargo, este participante que resistió comenta que puede ver los cambios de conducta por parte de sus compañeros de trabajo. En ninguna parte se incluye un listado de los participantes, debido al respeto sobre el anonimato en la investigación.

### **3.6. Mindfulness Into Action (MIA®) Research with Grounded Theory**

MIA® viene de Mindfulness Into Action Research with Grounded Theory, que fue desarrollada en Columbia University en Nueva York (Vergara, 2016) y nació de un estudio exploratorio de investigación de acción, utilizando la teoría fundamentada (Grounded Theory) (Charmaz, 2006). Este estudio exploró la aparente experiencia de transformación cognitiva de los participantes durante un período de cuatro semanas, después de la implementación de MIA®.

El desarrollo de la metodología MIA® fue un estudio consecutivo durante seis años (Vergara, 2016), que incluye una intervención informal donde se utilizó MIA® con una comunidad Kichwa en la selva amazónica y luego se realizaron tres intervenciones formales adicionales en los Estados Unidos, Ecuador y Noruega, apoyadas en cada caso por instituciones de educación superior (Columbia University, Universidad Noruega de Ciencias y Tecnología, y Universidad Técnica del Norte).

Se utilizaron herramientas psicológicas para evaluar la evolución antes, durante, y después del proceso MIA®. Luego se hizo un estudio (Vergara, Tjernstad, Mac Quarrie, and, Tamariz, 2017), al mismo tiempo en estas mismas instituciones universitarias, y se obtuvieron los mismos resultados.

El Instituto MIA® proporcionó las técnicas que fueron herramientas organizacionales y prácticas indígenas de la metodología Mindfulness Into Action (MIA®) Research with Grounded Theory, desarrollada en la disertación de la Doctora Vergara (Vergara, 2016; 2017) en Columbia University (Departamento de Organización y Liderazgo) donde se convirtió en un curso de investigaciones cualitativo y cuantitativo (Departamento de Salud y Estudios del Comportamiento Humano). En Ecuador, el Instituto Ecuatoriano de Propiedad Intelectual, a través de la Dirección Nacional de Derechos de Autor y Derechos Conexos, con el trámite N# 001188-2017, otorgó el Certificado N# QUI-051416 al MIA® Institute en el 2017.

MIA® Institute está legalmente constituido de acuerdo con las leyes de la República del Ecuador el 10 de noviembre de 2017, misma que tiene como objeto social la realización y promoción de todo tipo de actividades de investigación científica en varios ámbitos, entre los que se encuentra salud, educación, estudios a nivel organizacional, entre otros.

Por otro lado, MIA® INSTITUTE, tiene como misión y visión las siguientes:

- **Misión:**

Facilitar a las personas y organizaciones, el poder de observar y cambiar sus conductas inconscientes de auto sabotaje.

- **Visión:**

Llevar nuestra misión a nivel global, fomentando el equilibrio mental, físico, social y económico a nivel mundial.

### **3.6.1. Resultados Esperados**

En ambos estudios, al usar la teoría fundamentada (Charmaz, 2006), los investigadores (Vergara, 2016; Vergara, Mac Quarrie y Tjernstad, 2017) encontraron que los participantes estaban en el estado inicial "reactivo" en la Fase 1, experimentando conflicto, resistencia, el estrés y la identidad de la víctima. Estas características eran desconocidas para los participantes que sólo estaban reaccionando a las experiencias de la vida cotidiana.

En la Fase 2, los participantes se dieron cuenta de sus comportamientos, pero no pudieron detener o cambiar estos comportamientos no beneficiosos. Pero, al menos, fueron capaces de observar comportamientos que hasta entonces no conocían.

En la Fase 3, pudieron observar sus comportamientos desconocidos y luego cambiar sus comportamientos de auto sabotaje. En esta fase, los participantes encontraron lo que Vergara (2016) define como la "tercera cabeza". La "tercera cabeza" es un lugar de neutralidad; cuando una persona está en este lugar, es sin emociones. Los participantes en la "tercera cabeza" tienen una mente clara y están enraizados, capaces de pasar a la acción con una atención plena. Los datos sugieren (Vergara, 2016; Vergara, Mac Quarrie y Tjernstad, 2017) que el logro de la "tercera cabeza" generalmente ocurre dentro de las cuatro semanas posteriores a la práctica del MIA®. Otras características sobresalientes de la Fase 3 fueron la efectividad, la felicidad, estar en paz consigo mismos y la tolerancia. Por lo tanto, esperamos que en la implementación de MIA® con la Unidad de Deportes, lograremos resultados similares a los de estos estudios previos (Vergara, 2018).

## CAPÍTULO IV

### 4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Este capítulo corresponde al análisis e interpretación de los resultados obtenidos durante la intervención, aplicando la metodología Mindfulness into Action Reseach (MIA®). En esta intervención se propuso trabajar con doce participantes, de los cuales solamente nueve participaron en el proceso.

En el análisis se encontró tres fases: durante la primera fase se logró identificar y analizar en una tabla, las emociones de los participantes, lo que sintieron y expresaron en las reuniones durante las dos primeras semanas, los participantes se encontraban “reaccionando” a las situaciones en sus vidas. Ellos estaban estresados y conflictivos. Se hizo un audio de las reuniones semanales y se transcribió, luego en el transcrito de los audios, se hizo un análisis cualitativo con la Teoría Fundamentada, con ejemplos transcritos de lo expresado por cada individuo.

En la segunda fase se realizó un análisis similar a la primera, en donde se identificaron otras emociones en los participantes; tales como: sorpresa, conectividad entre sí, apreciación, la aplicación de los ejercicios de reflexión y valoración de la metodología como algo importante y útil para cada individuo.

En la tercera fase se realizó el análisis de similar manera y se evidencia en los participantes las siguientes cualidades: detenerse a observar, control, reflexión interna, reflexión externa, escritura (diario), tolerancia, estar en paz, efectividad personal, efectividad profesional y efectividad laboral.

Posteriormente se encuentra el análisis cualitativo del producto de la aplicación de la entrevista realizada a los participantes, para definir lo que sintieron antes, durante y después de la aplicación de la metodología MIA®.

Finalmente se encontrará el análisis de los resultados del pre-diagnóstico y post-diagnóstico; respecto a su desarrollo de inteligencia emocional, vulnerabilidad al estrés, tipo de liderazgo y valoración médica.

**Tabla 2:** Referencias de la Investigación

<b>Codificación de primer nivel</b>	<b>→</b>	<b>Codificación de Segundo Nivel</b>	
<b>FASE 1</b>	<b>Referencia</b>		<b>Referencia</b>
<b>Antes de la Intervención</b>			
a) Estado Inicial "Reactivo"	<b>357</b>	1) (Molesto/Estresado)	<b>188</b>
		2) Tranquilo	<b>75</b>
		3) Feliz	<b>36</b>
		4) Triste	<b>17</b>
		5) Resistencia	<b>20</b>
		6) Sintiendo Víctima	<b>21</b>
<b>Codificación de Primer Nivel</b>	<b>→</b>	<b>Codificación de Segundo Nivel</b>	
<b>FASE 2</b>	<b>Referencia</b>		<b>Referencia</b>
<b>b) Durante la Intervención</b>			
c) Conciencia Identificada	<b>65</b>	7) Sorpresa	<b>59</b>
		8) Conectividad	<b>6</b>
d) Estar Presente	<b>89</b>	9) Apreciación	<b>30</b>
		10) Ejercicios, Pasos	<b>59</b>
<b>Codificación de Primer Nivel</b>	<b>→</b>	<b>Codificación de Segundo Nivel</b>	
<b>FASE 3</b>	<b>Referencia</b>		<b>Referencia</b>
<b>e) Después de la Intervención</b>			
f) Observando el Comportamiento (Momentos aja)	<b>70</b>	11) Detenerse a observar	<b>38</b>
		12) Control	<b>32</b>
g) Identificación de Tercera Persona	<b>35</b>	13) Reflexión interna	<b>21</b>
		14) Reflexión externa	<b>14</b>
h) Reflejo de la Tercera Persona	<b>10</b>	15) Escritura (diario)	<b>10</b>
i) Acción de Afrontamiento: Después del Cambio.	<b>5</b>	16) Tolerancia	<b>5</b>
j) Felicidad	<b>27</b>	17) Estar en paz	<b>27</b>
k) Eficacia	<b>41</b>	18) Efectividad personal	<b>24</b>
		19) Efectividad Laboral	<b>10</b>
		20) Efectividad profesional	<b>7</b>

## 4.1. PRIMERA FASE

### 4.1.1. Análisis

En el análisis de la semana uno y la semana dos se realizaron reuniones semanales, donde se practicó la metodología MIA® y para poder hacer la teoría fundamentada se grabaron las sesiones para luego transcribirlas. Después de transcribir las sesiones se procedió a hacer el análisis cualitativo por lo que se imprimieron tres copias para ser distribuidas al grupo de investigación. Cada miembro del grupo de investigación hizo el análisis cualitativo, identificando las diferentes emociones para luego comparar los resultados en una reunión semanal, los martes. A continuación, en la tabla 3 se muestra el análisis y el resultado de esta triangulación.

**Tabla 3:** Primera Fase de la Investigación

<b>Codificación de primer nivel</b>	<b>→</b>	<b>Codificación de segundo nivel</b>	
<b>FASE 1</b>	<b>Referencia</b>		<b>Referencia</b>
<b>Antes de la intervención</b>			
a) Estado inicial "reactivo"	<b>357</b>	2) (Molesto/Estresado)	<b>188</b>
		3) Tranquilo	<b>75</b>
		4) Feliz	<b>36</b>
		5) Triste	<b>17</b>
		6) Resistencia	<b>20</b>
		7) Sintiéndose Víctima	<b>21</b>

Referencias de la primera fase en el transcurso de la investigación realizada en la Unidad de Deportes de la Universidad Técnica del Norte

### 4.1.2. Interpretación de los resultados

### 4.1.3. Codificación de primero y segundo nivel

En el análisis se utilizaron lápices de colores para identificar las diferentes emociones, donde los colores tuvieron diferentes significados: rojo=estrés/molesto, marrón=resistencia, verde=felicidad, amarillo=tristeza y azul= tranquilidad.

**Tabla 4:** Referencias de la semana 1 y 2.

<b>Fase 1</b>	
<b>Antes de la intervención</b>	
<b>Codificación de primer nivel</b>	
<b>Molesto/Estresado=Rojo</b>	<p><b>Primera Semana</b></p> <p><b>Participante 2</b></p> <p><i>“Se me ha hecho un poco difícil... recordar mi día, por la memoria, controlarme en algunas cosas, ¡pero sí es difícil! A veces en la casa con mis hermanos, un poco no se explota y creo que es de varias personas, entonces ¡no me siento tan, tan mal!”.</i></p> <p><b>Participante 3</b></p> <p><i>“Preocupado en el tema de esta investigación, viendo como algunos compañeros, no entregan las carpetas, otros ya entregaron, también con esa inquietud, con esa buena voluntad, y con las ganas de seguir, de que todos hagamos las cosas como se deben hacer”.</i></p> <p><b>Participante 5</b></p> <p><i>“Me di cuenta de que mi actitud, en un cierto tiempo no era la mejor, y es bueno hacer esta reunión porque creo públicamente que hay que pedir disculpas y perdón. Pido perdón a la participante 1 porque en algún rato yo la ofendí, veo mis actos y quiero pedirle perdón, porque fue mi actitud, lo que yo traía de afuera. Entonces yo sané mi corazón, y creo que lo importante es seguir adelante y apoyarnos como grupo”.</i></p> <p><b>Segunda Semana</b></p> <p><b>Participante 2</b></p>

		<p><i>“He tenido miles de cosas que hacer, he querido sentir eso de las mamás, ahora es muy común que se encarguen de la casa, del hijo, de la cocina, la ropa, y todo eso es muy ¡agotador! Las tareas que nos ha mandado la doctora, pues las he cumplido algunos días, pero cuando suena la alarma en mi cabeza... ver cómo me siento, me ha costado, hacer un poco el ejercicio, número dos que creo que es de las transiciones, cuando tenía tal vez ¡conflictos! con mis hermanos, o mi novio, he tratado de cerrar la boca y respirar, o decir la frase que creo que la utilicé unas dos o tres veces”.</i></p> <p><b>Participante 3</b></p> <p><i>“Bastante ¡ajetreado! En mi casa ya no he tenido esos ¡conflictos! he sabido sobrellevarlos, y me está sirviendo bastante el hecho de pensar, analizar y hacer que la gente vea lo que está haciendo”.</i></p> <p><b>Participante 5</b></p> <p><i>“Realmente sí me siento ¡agotada! en sí eso me ha pasado esta semana, y una cosa que hubo con mi hermano, es que estuvo un poquito delicado de salud, me puse un poco nerviosa, y tensa porque sí fue algo fuerte, pero gracias a Dios todo salió ¡bien!”.</i></p> <p><b>Participante 8</b></p> <p><i>“En sí esta semana ha sido bastante ¡preocupante! debido a los tiempos que he tenido...comenzando con el trabajo del día lunes, debido a que la anterior semana, la inauguración</i></p>
--	--	--



		<p><i>del campeonato ¡se postergó debido a las autoridades!”.</i></p> <p><b>Participante 8</b></p> <p><i>“He tenido inconvenientes con algunos muchachos, que tenía un campeonato, fui con 7 muchachos, y la nómina me pide 6, los 7 muchachos están en un estado se puede decir óptimo para competir, en esa categoría, entonces me tocó tomar una decisión bastante rígida, y decirle a uno de ellos que no era su oportunidad”.</i></p> <p><b>Participante 8</b></p> <p><i>“Hay partes insatisfechas, que en un lado ¡estoy bien!, y al otro ¡estoy mal!, no me siento tan estable emocionalmente, también en una parte hago ¡bien! Y en otra parte hago ¡mal!, entonces no estoy muy bien direccionado”</i></p> <p><b>Participante 8</b></p> <p><i>“Sí me he ¡atrasado! por este tipo de inconvenientes... que he tenido problemas, él anotar me he dado cuenta a qué hora estuve así, y porque ese comportamiento, ha afectado en la siguiente actividad”.</i></p> <p><b>Participante 2</b></p> <p><i>“Bueno mi semana ha estado bastante ¡ajetreada! con miles de cosas que hacer... y aquí mi mami es la que me ayuda con mi hijo. Está de viaje, y he tenido que hacer cosas, en las que ella me ayudaba, ¡bueno! Y se supone que tenía que comprar el almuerzo”.</i></p>
--	--	---

		<p><b>Participante 2</b></p> <p><i>“Se me ha hecho difícil darme cuenta, o concentrarme en esta actividad, de ahí lo del horario... también he tenido que controlarme lo mejor que puedo, cuando tenía tal vez ¡conflictos! con mis hermanos, o mi novio, he tratado de cerrar la boca, y respirar o decir la frase; lo siento, perdóname, te amo, gracias”.</i></p> <p><b>Participante 5</b></p> <p><i>“Me siento realmente ¡muy cansada estoy cansada! porque me levanto a las 6 de la mañana, y yo traigo mi comida acá, entonces yo me levanto a las cinco de la mañana, y le doy el desayuno a mi hijo. Le plancho el uniforme, o sea son tareas diarias no... y estoy ¡fallando!”.</i></p>
	<p><b>Tranquilo= Azul</b></p>	<p><b>Participante 2</b></p> <p><i>“Los viernes son de ¡tranquilidad! porque a veces no viene nadie, y tengo tiempo para mi entrenamiento, para hacer algunas cosas aquí, como: arreglar a veces algunas máquinas que ya se nos dañan. Tenemos tiempo también para ayudar a la participante 5 a mover, y limpiar cosas. Entonces, tenemos tiempo para eso, y los fines de semana para mí ¡son bastante buenos!”.</i></p> <p><b>Participante 5</b></p> <p><i>“Buenos días con todos, mi nombre es participante 5, bueno en esta semana prácticamente he estado ¡tranquila! organizada con mi trabajo, con el tiempo exacto como dije la otra reunión, fue lo mejor”.</i></p> <p><b>Participante 2</b></p>

		<p><i>“He tratado de cerrar la boca y respirar, o decir la frase que creo que la utilicé unas dos o tres veces, que la anterior semana nos mencionó que es “lo siento, perdóname, te amo, gracias.” Entonces ahí me tranquiliza un poco. Eso ha sido todo”.</i></p>
	<b>Feliz=Verde</b>	<p><b>Participante 3</b></p> <p><i>“Bueno acá con ganas de trabajar, con muchas ganas de que salgan las cosas ¡bien! y que todos mejoremos, ganas de que todo lo planeado tenga una conclusión, de qué tengo que sacar el fondo del tiempo. Vamos a hacer con la participante 5 una planificación para poder cumplir, y ser más productivos”.</i></p>
	<b>Triste=Amarillo</b>	<p><b>Participante 3</b></p> <p><i>“No estoy reaccionando ¡mal! y esto me está ¡lastimando!, pero la idea es que yo mismo veo que es tan importante hacer las alarmas, de todos los días, el hacer la alarma diariamente, de contar cómo estoy en este momento, y yo me estaba dando cuenta de que ¡me siento mal! me duele el estómago, y ¡estoy molesto! O sea me está afectando”.</i></p>
	<b>Resistencia=Marrón</b>	<p><b>Primera Semana</b></p> <p><b>Participante 2</b></p> <p><i>“Algunas tareas que no las cumplí creo, o no las anoté, sobre todo las del ejercicio 2 y 3. En las que hay que ver la transición, de una actividad a otra, y se me hace un poco ¡difícil! darme cuenta, cuando cambio de actividad, cómo me siento en</i></p>

		<p><i>esa transición y no, no lo anoté, no hice actividad”.</i></p> <p><b>Participante 5</b></p> <p><i>“No pude hacerlas por el tiempo, a veces como dice el participante 4, uno se descuida de las cosas, ¡pero! en ese día aprendí mucho, primero con el participante 3 a sentarse, y planificar el día, a mí me resultó ¡excelente!”.</i></p> <p><b>Segunda Semana</b></p> <p><b>Participante 2</b></p> <p><i>“Hoy ya vine porque ya me libré un poquito. Respecto a las tareas que nos ha mandado la doctora, pues las he cumplido algunos días. La anterior semana, si cumplí, pero, algunos días no he escrito, y cuando suena la alarma en mi cabeza puedo ver cómo me siento, y así ¡tranquila! a seguir haciendo cualquier cosa”</i></p> <p><b>Participante 2</b></p> <p><i>“Me ha costado hacer un poco el ejercicio número dos, que creo es de las transiciones. A veces no me percató, simplemente lo hago, cuándo cambio y digo así me sentí, entonces se me ha hecho ¡difícil! darme cuenta o concentrarme en esta actividad”.</i></p>
	<b>Víctima=Violeta</b>	<p><b>Participante 2</b></p> <p><i>“Creo... que somos bastante variables de carácter, porque trabajamos en el ámbito deportivo, y necesitamos exigir a la gente y hacer cosas. No es una clase normal en la que dictas tu</i></p>

		<p><i>clase y si alguien está copiando, apuntando, es diferente. Dónde estás entrenando creo que es necesario gritar, y cambiar de carácter, y ponerte un poco molesto, bravo y exigente, así algunas tareas no las cumplí... ”.</i></p> <p><b>Participante 3</b></p> <p><i>“Hubo un día que no hice totalmente, me desconecté, fui a Quito y estaba de viaje, porque teníamos que cerrar lo del convenio del ministerio, Había que sellar unos documentos, me fui a sellar, y se va a cerrar el convenio, ya se acaba esa cuestión y ya podemos hacer otros proyectos... entonces ahí no hice nada”.</i></p>
--	--	---

## 4.2. SEGUNDA FASE

### 4.2.1. Análisis

**Tabla 5:** Segunda Fase de la Investigación

<b>Codificación de primer nivel</b>	<b>→</b>	<b>Codificación de segundo nivel</b>	
	<b>Referencia</b>		<b>Referencia</b>
<b>FASE 2</b>			
<b>b) Durante la intervención</b>			
6) Conciencia identificada	65	9) Sorpresa	59
		10) Conectividad	6
8) Estar presente	89	11) Apreciación	30
		7) Ejercicios, Pasos	59

En esta tabla se describen las diferentes conciencias identificadas en el transcurso de la fase dos, constituidas por las semanas tres y cuatro.

## 4.2.2. Interpretación de los resultados

### 4.2.3. Codificación de primero y segundo nivel

Para hacer el análisis se utilizaron lápices de colores para poder identificar las diferentes emociones, y el uso de las herramientas de la metodología como los colores que tuvieron diferentes significados como: Naranja= Conectividad, Amarillo= Sorpresa, Violeta= Apreciación y el Verde= Ejercicios, Pasos.

**Tabla 6:** Referencias de la semana 3 y 4

<b>Fase 2</b>	
<b>Antes de la intervención</b>	
<b>Codificación de primer nivel</b>	
Verde= Ejercicios, Pasos.	<b>Tercera Semana</b>  <b>Participante 3</b>  <i>“Creo que esa frase de “lo siento, perdóname, te amo y gracias” uno aplica y le bajan las cosas... porque cuando tienes pensamientos difíciles y ganas de explotar por las iras, te sirve full y he estado aplicando”.</i>  <b>Participante 2</b>  <i>“Algunas veces he anotado, otras veces no, y se me desconectaba a veces... ni siquiera me acordaba. Respecto a las palabras, a los acuerdos y la frase “lo siento, perdóname, te amo, gracias”. Sí la recordé, solo que, en verdad es un poco más ¡difícil! de ponerla en práctica, o de no tomar las cosas en serio, o de las palabras que se dice. Sí se me ha hecho ¡difícil! De hecho, ayer tomé algo muy en serio, la alarma algunas veces la hice y otras no.”.</i>  <b>Participante 5</b>

		<p><i>“También he madurado, en ese sentido y gracias a Dios está bien todo, me va bien gracias a Dios, eso en sí, en mi semana lo del reloj lo estoy haciendo, desde las 5 de la mañana hasta las 8 de la noche máximo, y sí me está yendo bien y nos ayuda sobre todo a sacar algo que no está bien. Gracias a Dios hay que seguir en esa área, que estamos fallando, detectar y cambiar, entonces las pautas y las cosas que nos están enseñando ustedes, son muy importantes. Eso es”.</i></p> <p><b>Participante 8</b></p> <p><i>“El fin es el desarrollo de esta universidad, y cabe recalcar, la verdad, vine bien motivado. La alarma no la pude cumplir solo hasta el día miércoles, si lo pude hacer normal, mientras estaba aquí, después cuando fue el viaje ya no pude cumplir”.</i></p> <p><b>Participante 2</b></p> <p><i>“En la primera semana, pues sí era cada hora, y anotaba; pero a veces hice la primera semana, luego al final el día sábado revisé mi Excel y decía ¡por qué! tengo tantas emociones a cada hora, a veces me sentía ¡tranquila! y decía esa emoción valdrá... estar relajada, o tranquila no sé si es bueno”.</i></p> <p><b>Participante 2</b></p> <p><i>“Bueno las frases también hay que decirlas me supongo, hay que ponerlas en práctica y sentirlas, si las trato de usar sobre todo con mis niños, y niñas de la tarde, de los grandes también, pero es más complejo, porque son adultos, entonces en mí mismo, trato de no</i></p>
--	--	--

		<p><i>tomarlo tan personal, pero es que a veces se me pone... o sea si me da jiras!”.</i></p> <p><b>Participante 3</b></p> <p><i>“Hacer la transición me hace dar cuenta de que me ¡afecta! cuando llego a la casa y está un ambiente frío... como que son 4 días que me fui, obviamente, uno empieza a notar como están las cosas, y darte cuenta de qué mismo pasa con este estímulo, o si fue positivo o negativo. A ver qué sucede. Estos días para ver cómo reacciona mi esposa porque parece que no le ¡gustó!”.</i></p> <p><b>Participante 8</b></p> <p><i>”Ahora estoy ¡bien! y hay que manejar poco a poco, y estoy dejando que fluya todo, y viendo mi transición más eso me tensionaba, y me preocupa por eso mejor me quedaba tranquilo, y mejor ahora me tranquilizo me relajo, y hago mis actividades que tengo que hacer y cumplo con lo que tengo que hacer”.</i></p> <p><b>Cuarta Semana</b></p> <p><b>Participante 3</b></p> <p><i>“He estado aplicando el tema, volví a hacer las alarmas, si empecé a retomar nuevamente las alarmas, y me he dado cuenta, que he estado como decía el Participante 7 retomando nuevamente hasta volver a agarrar. Y sí he errado, pero hay momentos en donde no he tenido la alarma, sin embargo he estado chequeándome constantemente”.</i></p> <p><b>Participante 3</b></p>
--	--	--



		<p><i>“El tema de los 5 acuerdos constantemente lo estoy realizando, el tema de, primeramente. Tratar o buscar que mis palabras sean impecables, o sea que yo pueda ser y decir cosas buenas, siempre no, aunque a ratos se me sale, salen los pensamientos y las ideas, y ahí es donde me doy cuenta de esas cosas. El tema del segundo acuerdo creo que es el, no te lo tomes a personal, a veces si me lo tomo a personal”.</i></p> <p><b>Participante 5</b></p> <p><i>“Y fue, ¡Muy muy relajante! estoy aplicando mucho lo de las horas, estoy viendo en que estoy ¡fallando! y estoy cambiando gracias a ¡Dios! le tengo mucha ¡paciencia! ya a mi hijo, me estoy dando cuenta que aquí en mi trabajo me siento ¡muy bien! igual en mi hogar ¡me siento bien!”.</i></p> <p><b>Participante 3</b></p> <p><i>“Y aceptándome, estoy más cociente de cómo es ella de como soy yo, me ha ayudado bastante porque ahora ya me siento presente, y no estoy, por ejemplo, aquí bueno a veces estoy en la casa, y antes yo en la casa me ponía a trabajar, y cogía la computadora, y allá quien se ¡mate! y estén quien estén... y nadie ahora ya estoy en la casa, y me dedico a la casa”.</i></p> <p><b>Participante 3</b></p> <p><i>“Sin embargo ahora estoy menos ¡distráido! estoy más presente les comento, que yo antes de empezar aquí con las investigación, y con la aplicación del curso, y de la metodología, y transmitirles a mis compañero, yo ya empecé hacer... pero hice de una manera diferente,</i></p>
--	--	---

		<p><i>porque estaba en un estado ¡crítico! porque yo iba hacer los juegos y chuta yo pase ¡súper estresado! y ahí yo estaba a punto de un ¡colapso! y nadie se daba cuenta, solo nosotros a veces y la <b>Participante 5</b>, no expresamos no... pero empiezan a ¡fallar las cosas! y eran un montón de cosas que había que hacer, y yo estaba con los ¡cables cruzados! y a veces me daba ¡miedo! venir a la universidad, en ese momento yo les comento, empecé la metodología, y fue así, me alinee todo, Mi cabeza se organizó en ese momento de ¡crisis bestial! y por eso dije. Hasta cambie mi tema de tesis por traer acá esta cuestión”.</i></p> <p><b>Participante 5</b></p> <p><i>“Gracias amigo realmente si ha dado mi vida un ¡cambio enorme! y justamente como les decía uno piensa antes de hacer las alarmas, y piensa que todo está bien, que todo, por ejemplo, yo me ¡sentía bien! en mi trabajo me ¡sentía bien! en las reuniones de unas amigas que tengo afuera, pero me di cuenta de que lo más importante, estaba fallando y lo más importante ¡es mi hijo!”.</i></p>
	Amarillo= Sorpresa	<p><b>Tercera Semana</b></p> <p><b>Participante 3</b></p> <p><i>“De los 5 acuerdos a veces me olvido, y me tomo las cosas personales como ahora... porque los demás no vienen, y porque la gente no hace lo que tiene que hacer, o lo que vos crees que debería ser, y te tomas las cosas como personales, he tratado de callarme en algunos casos, para no decir cosas malas, que siento. En</i></p>

		<p><i>síntesis, he estado compañeros ¡cansado esos sí!”.</i></p> <p><b>Participante 5</b></p> <p><i>“Me he dado cuenta en esto que estamos, que realmente sí me toca trabajar en mí, ¡porque! lo que uno es, se refleja en los hijos, porque si yo no le tengo paciencia para mi hijo, él tampoco va a tener paciencia, entonces tengo que llenarme mucho de paciencia, para poder transmitirle seguridad a mi hijo. Entonces gracias a lo de MIA® realmente sí me doy cuenta de que en ese punto tengo la falla”.</i></p> <p><b>Participante 8</b></p> <p><i>“Cada hora he anotado todos los días, entonces si me di cuenta, de ¡aunque sea sin anotar de todo me daba cuenta! que es lo que me había pasado cada semana, lo motivado que me sentía, a veces me sentía ¡apenado! por la familia lejos, igual llamando constantemente como para saber cómo están, y venia un poco ¡mal! estaba un poco ¡enferma! entonces sí se siente la ¡preocupación!, pero también con la responsabilidad”.</i></p> <p><b>Participante 2</b></p> <p><i>“Algo de lo que me he dado cuenta, es que con mi madre tengo algún roce o algo, le digo ¡mamita discúlpame! o con los de aquí, a veces ya... pero con mi novio es que quiero estar igual con él, pero, una y otra vez me dice algo y yo diciendo algo más grosero, hiriente, me distraigo y me hace tener ¡iras!”.</i></p>
--	--	---

		<p><b>Participante 3</b></p> <p><i>“La metodología sí creo que al no ser aplicada al 100% va perdiendo la capacidad de poder estar ¡más feliz y más tranquilo!, entonces empiezan a afectarte las cosas, y como no he estado haciendo la alarma, no he estado chequeando como estoy en cada momento del día, y vaya, por donde vaya, estoy haciendo”.</i></p> <p><b>Participante 8</b></p> <p><i>“Me di cuenta de muchas cosas, de que uno tal vez quiere cambiar al mundo, pero no puede, no puede cambiar y no puede cambiarse, a la casa de la otra persona y decir, ¿es que esto tienes que hacer así!, las cosas pasan por algo, y todo tiene su rumbo, tienes que adaptarte a eso, y que no todos somos iguales, ni el mismo carácter, tú debes saber llevar eso, y respetar, entonces eso aprendí esta semana”.</i></p> <p><b>Participante 3</b></p> <p><i>“Porque no estamos bien en el gimnasio. No se nota ahora, porque ya estamos ¡mejor! pero no estábamos ¡tan bien! Veo y comparo como, si estuviéramos en un avión, que se va a chocar, se va a caer por que fallaron los motores, y les digo amigos tome... lanzarse con el paracaídas, y cuando ya vaya a caer más o menos en unos 5 a 10 segundos. Si usted quiere abra y tira esa cuerda para que se abra- Yo así veo, es una oportunidad que tenemos para mejorar, y creo que la voy a aprovechar y no la voy a dejar pasar. Esto por mí y por mi desarrollo personal”.</i></p>
--	--	--

		<p><b>Participante 2</b></p> <p><i>“Yo creo que sí ¡porque! la primera semana que hice fui muy disciplinada... lo de las horas ¡era más fácil! de controlarme, y me daba cuenta de las cosas. Pero, cuando las hago saltados no, porque no percibo... no lo manejo. Y como dice, que a las dos semana se corta, y se necesita dos semana para que se active otra vez, ahora entiendo”.</i></p> <p><b>Participante 8</b></p> <p><i>“Y dándome cuenta, la realidad que existe en nuestro contexto, y debemos de tratar de ver esos estados, para no involucrar a las otras personas, inclusive hasta esa mala vibra, esa mala energía, que podemos transmitir nosotros. Eso es lo que podría mencionar”.</i></p> <p><b>Cuarta Semana</b></p> <p><b>Participante 3</b></p> <p><i>“Ahí es donde me doy cuenta de esas cosas, no el tema del segundo acuerdo. Creo que “no te lo tomes a personal”, me parece que es, pero eso a veces, yo sí me tomo a personal las cosas, como les dije la semana anterior, pero me doy cuenta de que las cosas no son contra vos, a lo mejor la gente tiene algún inconveniente, o algún ¡problema! algún interés, y tienes que estar pendiente”.</i></p>
--	--	---

		<p><b>Participante 3</b></p> <p><i>“Porque yo digo chuta tienes que hacer las cosas así, y me doy cuenta de que ¡tengo fallas!... Esta semana estuve haciendo unos oficios; por ejemplo, me concentraba tanto en esos oficios en hacerlos ¡bien! la redacción llegó donde Malú y me dijo, -Ve si es 2018 y no 2017-, son cositas así, y uno quiere que todo esté perfecto, pero se va de las manos, entonces hay que aceptar esas cosas, y poner más atención”.</i></p> <p><b>Participante 5</b></p> <p><i>“Estoy aplicando mucho lo de las horas, viendo en qué estoy ¡fallando!... y estoy cambiando gracias a Dios. Tengo mucha paciencia con mi hijo. Me doy cuenta de que aquí en mi trabajo y en mi hogar me siento bien. Veo al Participante 3 y ¡me estreso! No, mentira, ¡me siento muy bien! y gracias a Dios estoy cambiando mucho, en muchas áreas de mi vida, y sí el día siempre trae cosas ¡lindas y dificultades! Todo, pero si uno sabe ver en qué área está ¡fallando! con esto de los horarios, y como dice repetir “lo siento, perdóname, te amo, gracias ¡sí ayuda muchísimo!”.</i></p> <p><b>Participante 3</b></p> <p><i>“La verdad ¡la diferencia es abismal! ha sido bastante tremenda, porque primero, ya no tengo los ¡inconvenientes! tan graves como los que tenía. Ya no hay peleas fuertes ni discusiones. Segundo ¡ya no me molesto mucho! cuando la gente hace lo que quiere, pero me doy cuenta de que tengo reacciones, y hago las cosas que tengo</i></p>
--	--	---

	<p><i>que hacer, que más en algunos casos. Como lo que le decía los ¡conflictos! más que nada. En eso he frenado, ya no hay”.</i></p> <p><b>Participante 3</b></p> <p><i>“Y me di cuenta de que en eso de los juegos yo estaba pensando negativamente ¿me entiendes? Yo decía no es que ¡no va a salir! no es que esto, no es lo otro. Después me di cuenta de eso, y dije va a salir ¡todo bien! todos ¡vamos a estar bien! todo va a caminar. Van a darse los juegos, vamos a inaugurarlos, y vamos a clausurar, y todo va a salir. Y empecé a trabajar con esa mentalidad rápidamente. Y les digo no ¡si tú piensas que todo está bien, va a salir!”.</i></p> <p><b>Participante 5</b></p> <p><i>“Pero me di cuenta de que ¡lo más importante estaba fallando! y lo más importante ¡es mi hijo!... y por eso yo le preguntaba al Participante 3, ¿cómo ha cambiado las alarmas en su vida y en la relación de su hogar?, y si yo digo sí estamos ¡bien! en el trabajo, fuera de la casa también ¡estamos bien! también”.</i></p> <p><b>Participante 5</b></p> <p><i>“Y me he dado cuenta de que estaba ¡lastimando a mi hijo! con mis actitudes, por mi falta de ¡atención! Él es un niño muy ¡hiperactivo! y yo no le tenía paciencia, y digo que me sirve todo ¡Sí estuve fallando con mi hijo! y ahí me di cuenta, que cambié, entonces ¡él ha cambiado muchísimo!”.</i></p>
--	--

		<p><b>Participante 8</b></p> <p><i>“Y ¡estaba mal! y ahora ya tomo conciencia, y digo vamos tomando conciencia de cómo me siento... para que no repercuta en los demás. Entonces en sí esa ha sido mi metodología, y la verdad me ha estado ¡yendo bien!”.</i></p>
	<p>Naranja= Conectividad</p>	<p><b>Tercera Semana</b></p> <p><b>Participante 3</b></p> <p><i>“Porque en realidad los que están aplicando están aquí, y están conectados o buscando la forma de hacerlo, se están dando cuenta, que está sirviendo la cuestión, y como que a veces dices que intentas hacer algo bien, por las cosas y no ves la respuesta y te ¡molesta! Eso me está pasando”</i></p> <p><b>Participante 3</b></p> <p><i>“El viernes no he hecho nada, de la cuestión, solamente aguantando el calor, compartiendo con los compañeros, y fui conociéndolos cómo son en realidad, las cosas buenas, las cosas ¡no tan buenas! pero todo fue ¡bien!, ¡todo salió súper bien!”.</i></p> <p><b>Participante 5</b></p> <p><i>“Estar aquí es como una cosa que nos estimula, nos motiva a todos porque los veo a todos motivados, y se hace como una cadena que nos va empujando el uno al otro, y entonces vemos las mejoras... que tenemos, la conciencia que vamos alcanzando, de los pequeños detalles de toda la vida, que antes tal vez estaban pasando</i></p>



		<p><i>por desapercibidos... En mi casa pasamos ¡bien!”.</i></p> <p><b>Cuarta Semana</b></p> <p><b>Participante 2</b></p> <p><i>“No me gusta normalmente hablar de mi vida personal, pero acá todo el mundo habla de eso, así que yo hablo un poco, y me siento ¡más aliviada y tranquila! y que hay esos detalles de las frases, sobre estar pendientes. Son las herramientas que ayudan nos ayudan, entonces ¡me gusta, me gusta estar acá tranquila! Y compartir con el grupo de trabajo ¡estar relajada! Contar, escuchar de las cosas que les pasan a los otros. Hablo de lo mío porque ¡me desahogo! Y voy a mejorar esta parte de las alarmas... y de poner ¡más disciplina! O sea, a hacer eso...”.</i></p>
	Violeta= Apreciación	<p><b>Tercera Semana</b></p> <p><b>Participante 2</b></p> <p><i>“Claro, si me pongo pendiente de ver cómo estoy, ¡ahí estoy bien tranquila! pero pienso ¿Por qué tengo que hacer esto?, pero sí me ha ayudado solo que me cuesta aplicarlo... se me va de las manos, solo es automático”.</i></p> <p><b>Participante 5</b></p> <p><i>“Entonces por eso digo todos los días se trae los ¡problemas! pero si uno sabe superar, y sabe guiarse, y uno se ve que se supera, por esto que ustedes nos están ayudando. Todo ¡está bien!”.</i></p>

		<p><b>Participante 8</b></p> <p><i>“Entonces eso aprendí esta semana, igualmente conversé, después de eso con mi señora. Conversé y me quité un peso, estuve totalmente ¡aliviado! estamos mejor ahora, conversamos los ¡problemas! que hay, y lo que no hay, ¿qué vamos a hacer?, ¿Cómo podemos solucionar?, y la verdad me ha ayudado”.</i></p> <p><b>Participante 8</b></p> <p><i>“Sí me ha ayudado bastante, inclusive nos hemos organizado de una mejor manera, tanto en la casa, desde el principio no vamos a tener prisa, pero esto es poco a poco. Por ejemplo, en mi casa me estoy formando y construyendo”.</i></p> <p><b>Participante 8</b></p> <p><i>“La verdad me ayudó mucho la terapia que hice con la doctora, igualmente, todo va a darse todo va fluyendo, y yo me ¡desesperaba! porque le digo ¡qué hago qué hago! ¡no sé qué hacer! Si por un lado ¡estoy bien!, en otro ¡estoy con mala cara! Acá ¡ya estoy de buenas, acá estoy con mala cara! En la familia hay roces, y me dijo qué tengo que hacer, y ahora ¡estoy bien!”.</i></p> <p><b>Participante 3</b></p> <p><i>“Así le veo, es una oportunidad que tenemos para mejorar, y yo creo que voy a aprovechar, y no voy a dejar pasar esto, por mí y por mi desarrollo personal. Y también hemos tratado de traer esto porque como decía la Participante 10 esto es gratis, a nosotros nos sale gratis porque la Dra.</i></p>
--	--	--

		<p><i>y los compañeros están inmersos dentro de la investigación”.</i></p> <p><b>Cuarta Semana</b></p> <p><b>Participante 3</b></p> <p><i>“Porque en realidad los que están aplicando están aquí. Y están conectados, o buscando la forma de hacerlo, se están dando cuenta que está sirviendo la cuestión No como cuando intentas hacer ¡algo bien! y no ves la respuesta, y te molesta. Eso me está pasando”.</i></p> <p><b>Participante 3</b></p> <p><i>“Yo empecé la metodología, y fue así, alineé toda mi cabeza y se organizó, en ese momento de ¡crisis bestial!... y por eso dije. Hasta cambié mi tema de tesis por traer acá esta cuestión”</i></p> <p><b>Participante 8</b></p> <p><i>“En sí esa ha sido mi metodología, y la verdad ¡me ha estado yendo bien! No sé si será lo mejor, y en mi caso sí me ha funcionado a mí, la alarma no me suena, pero yo estoy anotando cada hora, y pueden ver, en el correo está anotado, a cada hora lo que yo siento... lo que he ido viendo, y experimentando sin que me suene la alarma, bueno ha sido mi metodología”.</i></p>
--	--	---

### 4.3. TERCERA FASE

#### 4.4. Tabla 7: Tercera Fase de la Investigación

Codificación de primer nivel	→	Codificación de segundo nivel	
FASE 3	Referencia		Referencia
<b>c) Después de la intervención</b>			
12) Observando el comportamiento (Momentos aja)	<b>70</b>	15) Detenerse a observar	<b>38</b>
		16) Control	<b>32</b>
17) Identificación de Tercera Persona	<b>35</b>	18) Reflexión interna	<b>21</b>
		19) Reflexión externa	<b>14</b>
21) Reflejo de la tercera persona	<b>10</b>	20) Escritura (diario)	<b>10</b>
23) Acción de afrontamiento: después del cambio.	<b>5</b>	24) Tolerancia	<b>5</b>
25) Felicidad	<b>27</b>	26) Estar en paz	<b>27</b>
27) Eficacia	<b>41</b>	28) Efectividad personal	<b>24</b>
		29) Efectividad Laboral	<b>10</b>
		30) Eficacia profesional	<b>7</b>

#### 4.4.1. Análisis

#### 4.4.2. Interpretación de los resultados

#### 4.4.3. Codificación de primero y segundo nivel

Para hacer el análisis se utilizaron lápices de colores, para identificar las diferentes emociones y el uso de las herramientas de la metodología y se utilizaron lápices de colores, para clasificar las diferentes estados de animo mismos que tuvieron diferentes significados y fueron: Amarillo= Retroceder, Verde Oscuro=Control, Café Oscuro=Reflexión Interna, Reflexión Externa=Rojo, Escritura (Diario)=Rosado, Tolerancia=Celeste, Estar en Paz=Violeta, Efectividad Personal=Verde Claro, Efectividad Laboral=Negro y Eficacia Profesional=Café Claro.

**Tabla 8:** Referencias de la semana 6 y 7

<b>Fase 3</b>	
<b>Después de la intervención</b>	
<b>Codificación de primer nivel</b>	
<b>Amarillo/Observaron el comportamiento</b>	<p><b>Sexta Semana</b></p> <p><b>Participante 2</b></p> <p><i>“Este momento, cómo me sentí, me da un poco de jalivio! también porque me pone una pausita, respiro y digo ¡no eso no está bien! O sea, yo les comentaba que se me perdieron unos aretes de oro de una niña, que tengo que devolver, y digo ¡ya es plata!, tengo que pedirles a los papás mismo, y devolver... ya entonces ¡no me estreso!”.</i></p> <p><b>Participante 5</b></p> <p><i>“Me doy cuenta de que ¡me agito mucho!, cuando me levanto, hasta que llego acá, por el tiempo, tengo que hacer esto y lo otro. Ayer justo pasó algo, llegué a las 8:08, y yo sé que estuvo ¡un poco mal!, llegar a esa hora, pero ¡no me agité!, dije ¡pase lo que pase ahora voy a pensar en mí!</i></p> <p><b>Participante 3</b></p> <p><i>“He estado haciendo las alarmas, toda esta semana he estado a ¡full!... con la nueva aplicación que tengo ¡esta bacansísima! porque puedo anotar todo, entonces... el rato que me suena, ahí mismo anoto y ¡estoy bien!.</i></p> <p><b>Participante 3</b></p> <p><i>“¡Feliz! ¡Muy feliz porque en el fútbol estamos aplicando MIA®! estamos en el grupo donde estamos jugando. Es el equipo de Los Ceibos y se está</i></p>

		<p><i>aplicando MIA® y está dando resultado, porque esta semana en un partido de clasificación ¡ganamos!”.</i></p> <p><b>Participante 3</b></p> <p><i>“Y me he dado cuenta de que muchas cosas que he estado haciendo no han sido hechas minuciosamente... Tengo que admitirlo y eso ¡me molesta! a veces porque es como que está cimentado en el sistema, de hacer las cosas superficialmente y por ello se dan líos, inconvenientes que son tonterías, pero se hacen cosas más fuertes, más grandes. Como lo que pasó acá el día ¡con 400 dólares!, entonces hay que ser minucioso en las cosas y en los detalles”.</i></p> <p><b>Séptima Semana</b></p> <p><b>Participante 8</b></p> <p><i>“Buenos días, mi nombre es participante 8. En sí, esta semana empecé un poco ¡estresada! La semana fue muy cargada, pero con la metodología, rápido pude cambiar y desde el martes ¡me fue bien!”.</i></p> <p><b>El participante 8</b></p> <p><i>“Entonces, nosotros no vamos a jugar, se tomó la decisión. Estaba un poco ¡frustrado, con iras! pero no me confundí en el trabajo, con los muchachos, con el grupo que tengo a cargo”.</i></p> <p><b>Participante 5</b></p> <p><i>“A mí hijo le regaló \$20 dólares para que se vaya al cine, son pequeñas cosas, pero yo digo que se ve la bendición. Ayer estaba cansada no tan cansada... Me faltaba sueño dije ¡no! pero ahora voy a cambiar. Así que salí con mi hijo, nos fuimos al cine”.</i></p>
--	--	---

		<p><b>Participante 3</b></p> <p><i>“Hola soy participante 3 les comento que he estado estos días... un poco tenso desde el miércoles, en la parte emocional, ¡porque!, es lo que más nos afecta a nosotros, en especial a mí, tuve unos encuentros bastante complicados”.</i></p> <p><b>Participante 3</b></p> <p><i>“Supongo que lo mismo ¡no hicimos y nos ganaron!, entonces salí cabreado y decidí no volver a jugar este año, en ese equipo. Totalmente, voy a jugar con mi amigo, tengo un amigo con el que me críe desde la infancia y voy a irme a ese equipo”.</i></p> <p><b>Participante 2</b></p> <p><i>“Yo recuerdo que esta semana tenía competencia y entrenamiento. Sí, luego surgieron varios problemas... ahí mismo entonces me sentía ¡molesta! todo el rato pensando en qué debo hacer y luego ya comencé a hacer lo de la alarma y me he sentido ¡muy tranquila y relajada!”.</i></p> <p><b>Participante 2</b></p> <p><i>“Yo creo que nos adelantamos un poco al proceso del pañal, porque comenzó ya al año 7 meses, 8 casi; y a casi todos los niños de esta edad, las madres les están quitando a los dos años. Entonces yo creo que nos adelantamos”.</i></p>
2	Verde oscuro/Control	<p><b>Sexta Semana</b></p> <p><b>Participante 2</b></p> <p><i>“Siento que no me he tomado las cosas personales, a veces me dejo afectar por los problemas... o por las cosas que debo resolver el día a día; pero esta</i></p>

		<p><i>semana no me he estresado por cualquier tema y he estado más, ¡más tranquila!, ¡muy paciente y feliz!”.</i></p> <p><b>Participante 2</b></p> <p><i>“Esta semana fue muy llevadera... porque a pesar de ese problema fuerte, nos hemos comunicado ¡bastante bien! y las cosas han fluido con tranquilidad. De hecho tuvimos una conversación bastante larga, en donde todo el mundo expuso sus pensamientos y ya estoy dejando ir las cosas”.</i></p> <p><b>Participante 2</b></p> <p><i>“Hablé con los abuelos de mí hijo y mi novio, y pensé que las cosas iban a estar tensas e íbamos a discutir. Pero ¡no! fue relajado, conversamos, reímos. Me sentí muy bien, hablé con la cabeza fría, me callé pero dije lo que tenía que decir. También escuché al resto y me sentí muy aliviada, y tranquila, ¡feliz!”.</i></p> <p><b>Participante 8</b></p> <p><i>“Tengo 6 equipos, se ¡pasa a full! y yo, la verdad el año pasado solía estresarme, porque era rápido, a llegar a la casa y otra vez el correteo. Pero esta vez lo tomé con tranquilidad, esta semana estuvimos con los 6 equipos jugaron: 3 ganaron y 3 perdieron, lo tomé con tranquilidad...”.</i></p> <p><b>Participante 8</b></p> <p><i>“Lastimosamente no se dio... debido a que un muchacho el día anterior había jugado dos partidos ¡más! entonces estaba muy cansado. Ya no se dio, yo sé que no estaba en mis manos y dejé fluir... Nos ganaron, pero pese a eso vi que sí hay la motivación, y en sí es lo que me gusta ¡estoy contento!”.</i></p>
--	--	---



		<p><b>Participante 8</b></p> <p><i>“En sí estaba un poco con ¡rencor!, pese a la primera terapia... que ya pasamos con usted y que me ayudó. Sentí también un poco de rencor con mi mamá, pero en esta semana no, me tranquilicé, mejor dejo fluir... todo, aunque todavía ella manda mensajes, como indirectas, pero yo, mejor, dejo pasar con tranquilidad y ¡feliz! con mi familia”.</i></p> <p><b>Participante 3</b></p> <p><i>“Me puse, ¡la sogá al cuello! como dicen... yo mismo, pero ya se queda la universidad tranquila y ya vamos a ver cómo solucionar. Hablé con la autoridad pertinente y me dijo, hoy en la mañana, un compañero que está a cargo de la vinculación, con el señor vicerrector quedamos en que vamos a hablar después... y me dio ¡luz verde! para solucionar. Me dijo ya vamos a ver que hacemos, ahorita estamos ocupados y hablamos después, pero le dije todas las cosas que pasaban, entonces me dijo que vaya luego, para conversar y solucionar”.</i></p> <p><b>Participante 3</b></p> <p><i>“En la casa hablamos... de lo que queremos hacer, de nuestros objetivos, todo eso y me dice ¿casémonos por la iglesia? y yo... sí. O sea yo no me hago lío por eso... no entendí, pero tampoco le voy a hacer pelea, si eso la hace ¡feliz!, como decía la Doc. Yo antes pensaba al revés. Si eso la hace ¡feliz pues vamos!, en serio si quieres bautizar a las guaguas, vamos, bautiza a los guaguas y que tengan la herencia de la mamá también”.</i></p>
--	--	---

**Participante 5**

*“Ayer me encontré con el participante 14 y el participante 3. Yo estoy viniendo, al menos cuando me pidió y yo lo recibí con toda mi responsabilidad... porque esa es mi responsabilidad: 8 de la mañana y justo ese día 8:08am ¡justo hoy! me olvidé la llave, entonces ya no me estreso... porque yo sé que estoy dando el 100%. Si yo veo, por ejemplo, que no hay desinfectante, yo tengo horarios entonces ¡me estresaba! si yo voy a ver el desinfectante, ya no hago esto, ya no hago aquello, entonces ¡ahora lo hago bien! y ¡sé que está bien!”.*

**Séptima Semana****Participante 8**

*“Buenos días mi nombre es participante 8. En sí, esta semana empecé ¡un poco estresada!, la semana fue muy cargada, pero con la metodología rápido pude cambiar y desde el martes ¡me fue bien!”.*

**Participante 8**

*“Todos estamos claros que no existe el producto para las finales..., no existe el presupuesto, entonces nosotros no vamos a jugar y se tomó la decisión. Estaba un poco frustrado con iras, pero no me confundí en el trabajo”.*

**Participante 2**

*“Buenos días, bueno mi semana ha estado bastante tranquila, ¡bastante bien! Esta semana hemos hecho el tema de las bienvenidas, solucionado un poca las cosas en el gimnasio. Que permanezca la gente un poco autosustentable, responsables cada uno de sus grupos entre los estudiantes más avanzados o*

		<p><i>grandes. Divertido, relajado, pasar allá porque pasamos entre los compañeros”.</i></p> <p><b>Participante 3</b></p> <p><i>“Y ¡me controlé! no hubo confrontación de mi parte. Ya no tuve ninguna idea de agresión, la discusión y toda la cuestión, pasó el estrés y todo lo sobrellevé de manera súper calmado. Dejé que ella hable ¡todo el tiempo habló! y al final también le dije... lo que tenía que decir y quedamos en bien”.</i></p> <p><b>Participante 3</b></p> <p><i>“Ser amigo de la gente, saber cómo son hasta para cualquier cosa. Ver quien es hasta para saber escoger, siento que ahora lo mejor es tranquilizarme ahorita eso es lo que quiero, voy a poder y sé que ¡lo voy a lograr!”.</i></p>
3	Café oscuro/Reflexión Interna	<p><b>Sexta Semana</b></p> <p><b>Participante 5</b></p> <p><i>“Ayer justo pasaba una cosa, que llegué a las 8:08 am y yo sé que estuvo un poco ¡mal! llegar a esa hora, pero no me agité, dije pase lo que pase, ahora voy a pensar en mí, ¡voy a estar tranquila!, y voy a hacer lo que sea para que ¡yo esté bien!</i></p> <p><b>Participante 5</b></p> <p><i>“En mi trabajo decía ¡yo dependo de esto!, y ahora ¡ya no!, ¡no dependo de nada ni de nadie!, dependo de mi misma, dependo de cómo yo me sienta... dependo de cómo yo esté. Entonces ha cambiado muchísimo mi situación, si hay algún compañero, como decía participante 4, se nota en los ojos, se nota</i></p>

*en la vibra, si algo no está bien, yo procuro ayudar y si es algo contra mí, o yo creo que es algo contra mí... trato de acercarme a esa persona dejar pasar, que pase y que no me afecte”.*

**Participante 5**

*“Me ayudó ¡muchísimo!, me quité una carga inmensa... ¡sentí que me liberé!, sentí que cambió mi vida, ahora veo más por mí y por mi hijo, veo, ¿cómo estoy yo?, qué es lo que me ¡hace feliz!, Claro no descuidó a mi hijo, pero lo primero es ¿cómo yo me siento? y me siento muy bien, aquí en el trabajo, pues trato de hacer las cosas, o si ya se me salen de las manos, ya no lo hago y ya yo no me estreso”.*

**Participante 5**

*“Yo digo que uno se ve en lo que está fallando y se cambia, y no dar un paso hacia atrás sino siempre avanzar... Mantenernos en lo que estamos sintiendo ahora, como dice usted, ya no estamos aquí nosotros, entonces ustedes reúnanse y ni así sea con el grupo uno tiene que hacer eso. En grupo, sobre todo, me he sentido muy bien, esta semana ¡me ayudó muchísimo! Muchas gracias a ustedes”.*

**Participante 8**

*“Con la ¡expectativa! de que ella va a cambiar, pese a que todavía no se ven resultados, yo sé que esto es con el tiempo. La verdad, no es igual. Como les dije recién, quiere que esté ahí y ahí y no puedo estar ahí, tengo mis ocupaciones, mis cosas que hacer, actividades, tengo mi mujer, mi hija!, entonces lo toma con calma, igual he llamado y he seguido su consejo de decir que la quiero mucho y pese a que me contaba siempre problemas y me decía que yo no le*

*digo, no puedo absorber todo eso. Usted solucione, usted tiene su pareja, yo estoy igualmente acá. Tiene usted que hacer sus cosas yo acá con mis cosas. Lo tomé, lo dejé pasar con mi papá, igualmente conversé ¡estoy bien! En la casa tengo más tiempo para mi mujer, para mi hija”.*

**Participante 3**

*“Hay unos manes de ese equipo ¡son karatecas!... pelean de full contact, son hechos los pitbulls ahí en el equipo, pero les ganamos a pesar de todo eso y bueno fue gracias a la metodología, ¡estoy feliz!, por eso también. porque se está viendo resultados se ve que funciona realmente”.*

**Participante 3**

*“Lo importante de esto es ¡saber vivir!... saber entender y estar presente, y feliz, ¡útil y feliz! también hay un dicho que tenemos nosotros, ¡hay que ser útil y feliz! eso lo he manejado siempre, ¡gracias!”.*

**Séptima Semana**

**Participante 8**

*“Hay momentos en que sí hice los ejercicios... me doy cuenta porque hay cambio de actitud, me doy cuenta en que momento estuve más activado, me doy cuenta de que antes era muy monótono y ahora ¡está cambiando! y con esto hago un cambio en mi vida y muy ¡feliz! Con todos contento por empezar esta nueva semana”.*

**Participante 3**

*“Yo ¡no quiero! ya hacerme cargo de nada ni de nadie pana. En verdad sólo de mí, yo quiero hacerme cargo de mí mismo. Lo que aspiro ahora y estoy*

		<p><i>pensando es la manera de limpiarme y tranquilizarme, ya no ensuciarme, no joderme. Eso me sucedió con lo laboral”.</i></p> <p><b>Participante 3</b></p> <p><i>“Como yo soy, las demás personas me van a amar y a aceptar, pero si yo no he hecho este trabajo en mí, las demás personas sólo me van a dar lo que yo me siento merecedor, si yo no me quiero y no me acepto. Muchas veces me juzgo ¡yo mismo, me crítico! Y espero que las otras personas no hagan lo mismo conmigo, entonces es muy importante empezar a amarme a mí”</i></p>
4	<b>Rojo/Reflexión Externa</b>	<p><b>Sexta Semana</b></p> <p><b>Participante 5</b></p> <p><i>“Se ¡siente bien!, a veces se dan cuenta de las personas de afuera y dicen -qué te pasa, algo diferente estás, que te pasó aja jajá, ¡entonces sí yo estoy feliz! y gracias a usted porque en realidad si seguimos con lo que ustedes nos recomiendan, yo digo uno se ve en lo que está fallando y se cambia”.</i></p> <p><b>Participante 5</b></p> <p><i>“Lo que pasa es un cosa, ¡todo lo que tu creas todo lo que tú crees va a hacerse realidad! Entonces... no es por eso de la alarma cada hora, para que te fijas en lo que estás creyendo, porque si crees que no vas a llegar a más porque ya es suficiente, si crees que tú vas a estar manteniendo a toda tu gente ¡me entiendes! entonces eso va a pasar. Tenemos que trabajar en eso para que todos hagan lo que tengan que hacer y todos se vuelvan sostenibles,</i></p>

		<p><i>independientes, que no estén cargados en ti, esa es la meta en la que vamos a trabajar”.</i></p> <p><b>Séptima Semana</b></p> <p><b>Participante 5</b></p> <p><i>“Yo solamente le digo... ni siquiera le aconsejo, no soy quien pero sí que recapacite y crea que un hijo todos los días necesita el afecto de su padre, todo lo que yo le hablo por experiencia. A ellos una mamá siempre les da el doble de cariño porque le hace falta la otra parte, pero no es igual... tal vez si yo voy a pedir mucho a Dios que se den su tiempo, pero no, yo creo que él, su hijo, va a necesitar muchísimo de usted y usted más que nadie sabe lo que usted pasó en su juventud, y todo por eso digo -no soy quién para dar un consejo- pero sí para que piense un poquito más en eso. Bonito, nada más ese temita quería pasarle”.</i></p>
5	<p><b>Rosado/Escritura Diaria</b></p>	<p><b>Sexta Semana</b></p> <p><b>Participante 2</b></p> <p><i>“Entonces a mí me gusta mucho pasar con mi familia, ¡me he sentido muy bien!, ¡muy tranquila! he logrado esta semana hacer todos los días el reloj... y es un espacio. A veces estoy en el entrenamiento, en cualquier actividad digo -tengo que anotar-, lo anotó y pienso ¿qué tal estuve este momento?, ¿cómo me sentí? y me da un poco de alivio también porque me pone una pausita y respiro. Digo: ¡no eso no está bien!, y cambio la actitud”.</i></p> <p><b>Participante 8</b></p> <p><i>“Y contento y ¡feliz! ... y anotando las cosas qué tengo que hacer, algunas cosas en sí no se cumplieron porque se postergaron debido no que fue por mí, fue</i></p>

*por el tiempo debido, en este caso por unas facturas pendientes, unos campeonatos”.*

**Participante 8**

*“En este momento estoy anotando, igual las actividades que tengo que hacer y yo sé que las voy a lograr y ¡feliz por la terapia, me liberé en la terapia!, con eso que entregué, en sí estaba con un poco de rencor, pese a la primera terapia que ya pasamos con usted, qué me ayudó, sentí también un poco de ¡rencor con mi mamá!, pero esta semana ya no, ahora me tranquilicé, mejor dejo fluir todo”.*

**Participante 3**

*“He estado haciendo las alarmas, toda esta semana he estado a full... con las alarmas, con la nueva aplicación que tengo ¡esta bacansísima! porque ahí mismo puedo anotar todo, entonces ese rato que me suena ahí mismo le anoto y va ¡estoy bien por ahí estamos, estamos trabajando!”.*

**Séptima Semana**

**Participante 8**

*“La alarma sí la estoy haciendo. Cambié de tono en el celular, debido a que no tengo mucha memoria porque tengo videos y fotos de los muchachos del club. Pero está bien con las alarma, le he puesto un sonido y sí todos los días de 8 de la mañana hasta la noche”.*

**Participante 5**

*“Buenos días, en esta semana me pasó justamente como le pasa a usted, ¡jajaja! Me fue muy ¡bien! Yo creo que decir esas 4 palabras cambia nuestras vidas “lo siento, perdóname, te amo, gracias” y como dijo*



		<p><i>usted y la doctorcita lo que ponemos en la mente y cambiamos, por todo eso fluyen las cosas”.</i></p> <p><b>Participante 3</b></p> <p><i>“Aplico un poco, bastante de la metodología, el ritual de los excluidos o de los ancestros, sirve bastante y también el ritual de las parejas que hicimos con la doc., pero que no hemos hecho todavía en conjunto. No sé si nosotros sí, sí hagamos a mí me sirvió ¡full!”.</i></p> <p><b>Participante 3</b></p> <p><i>“He estado a ¡full!... con las alarmas, esa aplicación que tengo me ha servido porque no necesito estar buscando ni yéndome a ningún, solamente plin, suena ti, ti, ti, ti y como no lo escucho sigue sonando 20 segundo, 30 segundos le aplico y pongo rapidito tin, tín entonces tengo aquí todo tabulado de dos semanas, dos semanas tengo, ya voy a pasar ahorita igual. Es el análisis, no hice nada igual estaba así pero hoy me voy a poner a trabajar”.</i></p> <p><b>Participante 2</b></p> <p><i>“La anterior semana hice la alarma y escribí, igual esta semana, todos los días: sólo el domingo no escribí. Pero me acuerdo con claridad el problema que tuve hace unas tres semanas y se resolvió “Lo siento Perdóname Te amo”, de no tomar nada tan personal, de relajarme, de que no me importen mucho ciertas cosas que son triviales. Al final son sólo materiales o cosas, lo mejor que he hecho es tranquilizarme, respirar, si tengo que hablar, digo las cosas y ya; así muy, muy tranquila, en verdad dos semanas ya relajada”.</i></p>
--	--	--

6	Celeste/Tolerancia	<p><b>Sexta Semana</b></p> <p><b>Participante 2</b></p> <p><i>“Nos reímos. O sea, yo me ¡sentí muy muy bien!, discutí con la cabeza fría, no me callé, dije lo que tenía que decir, escuché el resto y me sentí muy, muy aliviada, y tranquila, feliz”.</i></p> <p><b>Séptima Semana</b></p> <p><b>Participante 3</b></p> <p><i>“Ella ya se fue... pero con los niños, no voy a terminar nunca mi responsabilidad y me quedé tranquilo porque sé que los voy a ver pues. Ella me dijo -vendrás, le vas a ver cuando quieras, cuando necesites- y yo me sentí muy mal, me veía con mi hijo abrazado, me abrazaba y se lanzaba, el último día. Era tenaz, pero después dije -no, sí te voy a seguir viendo, tranquilo, anda nomás-”.</i></p>
7	Violeta/Sentir en Paz	<p><b>Sexta Semana</b></p> <p><b>Participante 2</b></p> <p><i>“Buenos días, bueno yo después del ritual me sentí más relajada, tranquila, eh... siento que no me he tomado las cosas ya personales... a veces me dejo mucho afectar por los problemas, o por las cosas que toca resolver el día a día, pero esta semana he sentido que no me he estresado por cualquier tema. He estado más, más tranquila, muy paciente, ¡feliz!”.</i></p> <p><b>Participante 2</b></p> <p><i>“Ya estoy dejando ir las cosas, y no quiero controlarlas o aguantar, sino sólo dejar ir, dejar ir... A mí ¡me encantan los fines de semana! porque paso con mi familia, hago las cosas de la casa y paso con</i></p>

*mi hijo, nos vamos a caminar... a pasear, pero alrededor de la provincia, por Ibarra. Entonces a mí me gusta mucho pasar con mi familia, me he sentido ¡muy bien!, muy tranquila y he logrado esta semana hacer todos los días el reloj”.*

**Participante 2**

*“Nos reímos... ¡yo me sentí muy muy bien!, discutí con la cabeza fría no, me callé dije lo que tenía que decir, escuché al resto y me sentí muy, muy aliviada, y tranquila, ¡feliz!”.*

**Participante 5**

*“Buenos días mi nombre es participante 5, de la reunión que tuvimos sobre los ancestros, desde allí hasta acá me he sentido ¡muy bien! y liberé muchas cosas. He estado muy tranquila, hago que nada ni nadie me afecte en lo que estoy sintiendo ahora”.*

**Participante 5**

*“Voy a estar tranquila... y voy a hacer lo que sea ¡yo estaré bien!, porque yo qué hago con levantarme temprano, acostarme muy tarde. Me estaba agotando yo misma, entonces ahora hago lo mismo, trato de hacer rapidísimo sin agitarme, sin preocuparme, sin estresarme”.*

**Participante 5**

*“Y justo llegué ese día a las 8:08, lo siento participante 3 pero no me sentí mal no vi ahí a mis jefes y antes si yo los veía, comenzaba a temblar o comenzaba a decir – y ahora, mi trabajo, yo dependo de esto, y ahora ya no, ¡no dependo de nada ni de nadie!, dependo de mí misma, dependo de cómo yo me sienta-”.*

	<p><b>Participante 5</b></p> <p><i>“Esto que hice con mis padres me ayudó muchísimo, me quitó una carga inmensa, ¡sentí que me liberé!, sentí que cambió mi vida ahora veo más por mí y ni por mi hijo veo, ahora veo más por mí, veo como estoy yo, qué es lo que me hace feliz claro que no descuido a mi hijo, pero lo primero es cómo yo me siento ¡me siento muy bien!”.</i></p> <p><b>Participante 8</b></p> <p><i>“Tengo mis cosas que hacer, tengo mis actividades, tengo mi mujer, tengo mi hija entonces yo ¡no puedo estar ahí! Entonces, tomo de las cosas con calma, igual le he llamado, he seguido su consejo de decir igual que le quiero mucho y pese a que me contaba siempre problemas y me decía que yo no le digo, yo no puedo absorber todo eso, usted solucione”.</i></p> <p><b>Participante 5</b></p> <p><i>“Buenos días con todos soy participante... y esta semana que pasó fue una semana de nuevas experiencias, de retos, de sensaciones y emociones debido a que el lunes tuvimos la reunión y me ¡sentí feliz! de que estaban aquí todos con la Dra. Y hablaron de lo que sintieron después del ritual de los ancestros y también fue el día martes también”.</i></p> <p><b>Participante 5</b></p> <p><i>“El fin de semana me fue ¡muy bien! en mi trabajo. Llegó un señor, un amigo del papá de mi hijo, y a mi hijo le regaló \$20 que se fuera al cine, son pequeñas cosas, pero yo digo y se ve la bendición, para que le lleve al cine. Ayer estaba cansada, no cansada... Me</i></p>
--	---

		<p><i>faltaba sueño y dije -no, pero ahora voy a cambiar- así que salí con mi hijo, nos fuimos al cine, pasamos una tarde muy bonita, tenemos que, dejar a Dios que actúe en nuestras vidas y otra cosa es MIA ¡está funcionando! yo siento que soy y en las cosas que pasen siempre decir “lo siento, perdóname, te amo, gracias” y cambia las vidas, cambia nuestra vida, entonces fue una semana muy buena. Siempre estoy agradecida con Dios porque no me ha dejado y todo va estar bien”.</i></p> <p><b>Participante 3</b></p> <p><i>“Tengo claros los objetivos laborales, personales y profesionales. Entonces ese es el objetivo. Ahora me siento tranquilo, a pesar de la cuestión. Es bastante porque no es un tema de me quito una camisa o me sacó un pantalón, es un poco fuerte, pero entendiendo las cosas como son y busco no ensuciarme con nadie más.</i></p> <p><b>Participante 2</b></p> <p><i>“Ahora digo estoy tranquila, así como me siento así ¡feliz! y tranquila, estoy relajada. Estoy bien y cuando hay alguna cosita que me descompensa, la escribo, pero yo digo no pues ¡es dinero!, es plata y hay que recuperar y ya, así”.</i></p>
8	<p><b>Verde</b> <b>Claro/Efectividad</b> <b>Personal</b></p>	<p><b>Sexta Semana</b></p> <p><b>Participante 5</b></p> <p><i>“Buenos días mi nombre es participante 5. Desde la reunión que tuvimos sobre los ancestros me he sentido muy bien y liberé muchas cosas. He estado ¡muy tranquila!, hago que nada ni nadie me afecte en lo que estoy sintiendo ahora. Si antes, acerca del</i></p>

*reloj, si antes me levantaba a las 5 de la mañana, ahora estoy teniendo tiempo para mí, ahora me levanto a las 6 de la mañana y ya no me preocupo porque al hacer la hora, me doy cuenta de que me agito”.*

**Participante 8**

*“¡Estoy bien!, en la casa tengo más tiempo para mi mujer, para mi hija. En estas fechas, de marzo a septiembre ¡pasó a full!, hasta el fin de semana, prácticamente es de lunes a domingo, se trabaja así: de lunes a viernes con los muchachos en cancha o en gimnasio, sábado y domingo en competencias”.*

**Participante 8**

*“Pero esta semana fue diferente, a los campeonatos fui con mi hija, mientras tenía que hacer sus deberes, yo también mis actividades estuve con ella y ahí pensé que ella tiene 5 años, inquieta, pero se portó de maravilla: yo pude trabajar y ella pudo jugar. Estuve contento el fin de semana”.*

**Participante 8**

*“Yo igual sí, de parte de la organización no se dio. Pero yo contento, debido a que las actividades a las que me comprometí se cumplieron en este momento ¡estoy anotando igual las actividades! que debo hacer y yo sé que las voy a lograr y ¡feliz por la terapia, me liberé en la terapia!”.*

**Séptima Semana**

**Participante 8**

*“Esta semana me dio gusto porque ¡veo mejoras! y veo igual un cambio de actitud en los muchachos. Con mi familia pasé ¡bien!, me dediqué a la casa fin de*

*semana completo incluso cambiamos entre los dos entonces e hicimos actividades. Comenzamos a dar una revolución en toda la casa, un cambio total, bien porque acabamos ya en la noche, merendamos y me dio tiempo de hacer MIA a la 9 de la noche. Se había acabado mi día, e igualmente con a descansar y con energía para comenzar esta semana”.*

**Participante 2**

*“Pues con mi hijo ¡muy bien!, muy tranquila, con mis padres, el domingo festejamos del número 98 de mi abuelito, entonces todo el mundo ¡feliz!, emocionado, yo muy tranquila y muy contenta”.*

**Participante 5**

*“Buenos días, en esta semana me pasó justamente como le pasa a usted, jajaja... me fue muy ¡bien! en esta semana ¡muy bien! yo creo que decir esas 4 palabras cambia nuestras vidas “lo siento, perdóname, te amo, gracias” y cambian nuestras vidas en realidad”.*

**Participante 3**

*“Y me quedé tranquilo... porque sé que la voy a ver pues, entonces ella me dijo vendrás a verlos cuando quieras, cuando necesites y yo me sentí super ¡mal! le veía mi hijo abrazados, me abrazaba y se votaba el último día o sea era tenaz pero después dije no, si te voy a seguir viendo tranquilo anda no más”.*

**Participante 2**

*“Sólo el domingo no lo escribí, pero me acuerdo con claridad entonces del problema que tuve como hace unas tres semanas pues ¡se resolvió! muy bien. Yo siempre estoy un poco pendiente de las palabras ¡Lo*

		<p><i>siento Perdóname Te amo! de no tomarme tan personal, de relajarme, de que no me importa mucho ciertas cosas que sólo son triviales a la final son sólo materiales”.</i></p> <p><b>Participante 2</b></p> <p><i>“Sí, porque yo creo que funciona mucho, porque te hace notar cada momento de las acciones los pensamientos las palabras que estás en ese momento de, hacer, yo recuerdo que esta semana tenía competencia y entrenamiento sí luego surgieron ¡varios problemas! ahí mismo entonces me sentía molesta todo el rato pensando en que debo hacer y luego ya comenzaste a ser lo de la alarma y me sentido muy tranquilo mi relajada de hecho en mi casa también hago las cosas de manera prudente tranquila así que si, si”.</i></p>
9	<p><b>Negro/Efectividad Laboral</b></p>	<p><b>Sexta Semana</b></p> <p><b>Participante 5</b></p> <p><i>“En mi trabajo trato de hacer las cosas, o a veces por ejemplo si ya se me salen de las manos ya no lo hago yo digo no hay, ¡yo no yo no me estreso!, por ejemplo se acabó de desinfectante y participante 3 y ahora cómo hago y ahora dije si no hay yo no puedo tampoco voy a esforzarme, voy hace lo que yo pueda pero ya esforzarme más de ahí ya no, entonces ha cambiado mucho en esta semana ha sido una semana llena de paz, de ¡mucha paz!”.</i></p> <p><b>Participante 8</b></p> <p><i>“!Estoy bien!, en la casa tengo más tiempo para mi mujer, para mi hija, por ahí yo siempre en estas fechas de marzo hasta septiembre pasó a full... hasta</i></p>



*fin de semana prácticamente es de lunes a domingos se trabaja debido a que de todo de lunes a viernes con los muchachos en cancha o en gimnasio, sábado y domingo en competencias, campeonatos debido a que tenemos el campeón de aquí del olivo cerca de aquí del radar y ese campeonato dura hasta septiembre y se juega viernes, sábado y domingo, son viernes hasta altas horas de la noche igualmente sábado domingo entonces y como tengo 6 equipos ¡se pasa a full! y yo la verdad el otro año me sabia estresar porque era viene rápido a llegar a la casa y otra vez el correteo y otra vez, pero lo tome con tranquilidad”.*

### **Séptima Semana**

#### **Participante 2**

*“El día sábado tuvimos una actividad, en la mañana y se realizó con gusto, esta semana hay que hacer algunas cosas de cumplimientos con el trabajo que nos hemos retrasado, creo que todos, pero son cosas que se van realizando en el día eso”.*

#### **Participante 2**

*“Bueno ¡divertido! y relajado, divertido pasar allá porque pasamos entre los compañeros conversando así o sea es un día libre más o menos, de ahí por la tarde pues siempre los entrenamientos muy, muy agradables, los niños, los estudiantes de la universidad que se están sumando allá. Se comienza complementación educativa y hay mucha más gente que está circulando por el gimnasio, con respecto a mi vida diaria en la casa, pues con mi hijo muy bien, muy tranquila”.*

		<p><b>Participante 8</b></p> <p><i>“Sí, debido a que ya tuvimos una reunión anterior, el anterior mes, y hubo mucha discrepancia, ¡mucho problema! nadie se deja entender, todo mundo por aquí alegaba, el otro por acá y no se llegó a un consenso. Esta vez pudimos llegar a un consenso, en sí fui el principal vocero de todos los encargados de cada equipo, que estamos involucrados en está final”.</i></p>
10	<p><b>Café Claro/Eficacia profesional</b></p>	<p><b>Sexta Semana</b></p> <p><b>Participante 8</b></p> <p><i>“Con la expectativa de que ella va a cambiar, pese a que todavía no se ve resultados, yo sé que esto es con tiempo.... la verdad no es igual como él, como les dije recién, o sea siempre quiere que esté ahí, ahí, ahí, ahí. Y yo no puedo estar ahí, yo tengo mis ocupaciones, tengo mis cosas, tengo mis actividades, tengo mi mujer, tengo mi hija entonces yo no puedo estar ahí”.</i></p> <p><b>Participante 3</b></p> <p><i>“Un poco preocupado, por el tema de la notificación, del ministerio que había enviado; sin embargo, ya tomé una decisión, y mandé un documento, que ya habíamos quedado para que se haga. La universidad ya quedó con el ministerio, por lo menos me quita la carga, claro que ¡me puse la soga al cuello! como dicen, yo mismo, pero ya se queda la universidad ¡tranquila! y ya vamos a ver cómo solucionar, hablé con la autoridad pertinente, y me dio hoy en la mañana un compañero que está a cargo de la vinculación por la universidad que es el señor</i></p>

	<p><i>vicerector, y quedamos en que vamos a hablar después y me dio luz verde ¡para solucionar!”.</i></p> <p><b>Séptima Semana</b></p> <p><b>Participante 8</b></p> <p><i>“Con los muchachos, previamente entrenamos a las 10 de la mañana, pero debido que era la bienvenida a las 10 de la mañana, entonces yo cambié el entrenamiento de 8 a 10 y pude entrenar con ellos. Me siento ¡satisfecho! porque el día viernes, de cuatro equipos que jugamos, dos se ganó. El día sábado, lastimosamente, los muchachos no podían ir porque estaban en otros campeonato”.</i></p>
--	--

#### **4.5. ANTES DE LA IMPLEMENTACIÓN DE MIA®**

Los participantes describen como se sentían antes de la intervención:

##### **Participante 1**

*“Tenía que mejorar para poder ayudarme a mí mismo. Para poder trabajar mejor con mis alumnos, compañeros de trabajo y mi familia. Además me sentía intransigente, explosiva, frente a los compañeros y no toleraba muchas cosas”.*

##### **Participante 9**

*“Primeramente, con ganas de superarme cada día y me sentía de una forma bastante desconocida con mis compañeros”.*

##### **Participante 2**

*“Antes me dejaba afectar de los problemas, me sentía preocupada y angustiada. (Muy agresiva)”.*

##### **Participante 13**

*“Intrigado sobre como seria la metodología, cómo voy a hacer para poder aceptar errores míos que no sabía cómo aceptarlos y afrontarlos”.*

##### **Participante 5**

*“Antes de hacer la metodología me sentía con muchas falencias y con MIA® comencé a tener claridad en lo que yo hacía y mi proceder fue diferente”.*

##### **Participante 6**

*“Me sentía incompleta y no poder encontrarme y sentir realizada”*

##### **Participante 8**

*“Antes de hacer la metodología me sentía con dudas, con inquietud por problemas con mi familia y mi situación emocional actual. Además, sentía que todos van a saber mis problemas. Pero a la vez, me sentía contento de ser parte del proyecto.”*

##### **Participante 3**

*“Me sentía muy estresado sin saber cómo resolver los problemas, que tenía. Tenía mucho miedo a fracasar y me sentía súper cansado y sin rumbo, muy mal”.*

##### **Participante 4**

*“La verdad siempre me he sentido muy bien, tranquilo soy de las personas que no paran bola, a lo que los demás piensan o al comportamiento de ellos. Además, me siento y me sentiré tranquilo porque mi espíritu es así y quiere que lo esté”.*

#### **4.6. DURANTE LA IMPLEMENTACIÓN DE MIA®**

Los participantes describen como se sentían durante de la intervención:

##### **Participante 1**

*“No percibía que me tomaba las cosas como personales, me sentía diferente porque me controlaba frente a las situaciones que están fuera de mis manos, también el saber observar los estados de ánimo. Además, me hizo ver que lo que critico, eso soy”.*

##### **Participante 5**

*“Me di cuenta con MIA® que no era tolerante con mi hijo, además me sentí muy diferente porque MIA® cambió mi modo de actuar, pensar y poder expresar lo que siento. Además sentí que tengo desafíos conmigo misma porque cambié lo que hacía mal, ahora puedo decir que soy otra mujer. Algo inesperado, que mis familiares y amigos me dicen es que hay grandes cambios y que me ven diferente”.*

##### **Participante 13**

*“El mejor momento para mí fue haber sentido esa energía, al cerrar los ojos y ver y sentir a mis antepasados, además que no solo puedo sentir el cambio en mí, sino en los demás, y ahora que los objetivos planteados se llevan a cabo, pero sin el estrés de antes”.*

##### **Participante 2**

*“Cuando hago la alarma me doy cuenta de que respiro con alivio y de cómo estoy, y de que hablo con otras personas de manera tranquila y prudente, además de conectarme conmigo misma y realizar cada hora la escritura de cómo me siento. Tuve una pelea, muy, muy fuerte con mi suegra, pero luego de usar las herramientas de MIA® nosotras hablamos con mucha paz. He mejorado mis actitudes, me siento con mayor alegría, nada o muy poco agresiva”.*

##### **Participante 9**

*“Respiro tres veces y me tranquilizo, me ayuda a meditar y a tranquilizarme, ya que muchas cosas han cambiado en mí, me siento muy bien conmigo, ahora dejo cosas que me hacen sentir mal, ya que fue un cambio favorable. Cuando tuvimos una meditación sobre los ancestros me pasó lo que esperaba, fue una fuerte emoción y a la vez extraordinario sentir eso que yo esperaba”.*

### **Participante 6**

*“Sentir que empezaba el camino que me llevaría a mi realización personal, además desafíos de ir hacia algo desconocido y algo inesperado con mi hijo que se acercó más a mí”.*

### **Participante 8**

*“Al momento de escuchar a los compañeros de su semana y después hablar sobre mí, sentía seguridad, paz, tranquilidad y al poder hablar podía analizar que mi actitud negativa afectaba a la siguiente actividad y confundía mi trabajo con mi hogar. Me siento muy diferente, más tranquilo, más atento a mis actitudes, más paciente. Dedico más tiempo a mi hija, más visionario y más positivo. Al enfrentar el problema de mi familia, con mi hogar y mi cambio de actitud respecto a mi trabajo. Mayor unión con mi mujer, mucho afecto de mi hija hacia a mí, mejoría del rendimiento del grupo al que entreno. La mejoría en relación con mis compañeros y cambio de actitud”.*

### **Participante 3**

*“Me di cuenta de que yo no estaba completamente bien y de que mi forma de ser era autodestructiva y me sabotaba con mis propios pensamientos y acciones. Desde el principio se arreglaron muchas cosas, fue como si me dieran algo o una pieza que faltaba y encajó, todo salió bien, y pude enfrentarme con mis miedos y hacer cambios en mí, enfrentarme a mí mismo”.*

### **Participante 4**

*“Aprendiendo a no tomar nada como personal, ser más positivo, colaborador, gentil, atento, cuidar de mi salud y sobre todo ser una buena persona. Me siento diferente en el ámbito laboral, hay cosas en las cuales pongo más atención, además me sorprendió el cambio en las actividades laborales de mis compañeros”.*

## **4.7. DESPUÉS DE LA INVESTIGACIÓN DE MIA®**

**Los participantes después del proceso identificaron cambios, por ejemplo:**

### **Participante 1**

*“Después de la aplicación de la metodología MIA® (Mindfulness Into Action) siento diferente mi vida, porque ya no me complico en que las cosas no salgan como las quiero, me ayudo a calmarme a no adelantarme a los hechos y pensar positivamente”.*

### **Participante 5**

*“Sí hay cambios en mi vida y he logrado cambios muy grandes. He cambiado mucho con mi familia y amigos, porque hacía cosas para hacerlos sentir bien. Ahora pienso y hago las cosas para sentirme bien conmigo misma”.*

### **Participante 13**

*“Uno de los cambios que es el más notorio es la predisposición para resolver o dar lo mejor de mí, y puedo mostrarme como soy, y de cómo enfrentar las adversidades”.*

### **Participante 2**

*“Puedo hablar con mi pareja, puedo establecer tratos o de llegar a acuerdos, pude mejorar en la paciencia, escuchar, no tomarme las cosas a lo personal, no dejarme absorber de los problemas”.*

### **Participante 9**

*“Sí ha cambiado mi forma de ver y sentir las cosas, conseguir una personalidad productiva para cambiar el carácter y sentimientos encontrados en mi vida. Además, saber que no soy el único que tengo problemas sin solucionar, esto me ayuda a ser un mejor profesional en mi área de trabajo”.*

### **Participante 6**

*“Que se ha creado nuevas oportunidades para ser profesionales, y además he mejorado gracias a las herramientas que se me han facilitado”.*

### **Participante 8**

*“Sí, veo mi vida diferente, me siento bendecido y con ganas de seguir. Mi sueño es estudiar mi maestría y esta semana poderme inscribir, y el dinero vendrá para poder inscribirme. MIA® facilitó las relaciones interpersonales debido a que ahora no me supongo o me hago ideas, ni tomo algo a personal; pienso y me doy cuenta de mis actitudes, de mis transiciones y no las mezclo en una actividad con otra. En mi familia, mi hogar mejor, con mi madre hablo poco, pero tranquilo; a mi padre me he acercado un poco más, a mi hija y a mi mujer las amo y paso mi tiempo con ellas y en mi trabajo muy feliz”.*

### Participante 3

*“Pude cumplir mi meta del Proyecto de Juegos Nacionales Universitarios 2018, y el proyecto de tesis de maestría, y superar la separación de mi pareja sin demasiado apego y dependencia. Fue de manera metodológica, y casi inmediato que empecé a mejorar en mis relaciones”.*

### Participante 4

*“La vida siempre te da algo diferente. El mejor objetivo es ser mejor persona diferente, además facilitas relaciones entre todos, siendo mejores personas”.*

## INTELIGENCIA EMOCIONAL

Inteligencia emocional es la capacidad del ser humano de poder observar sus emociones de una forma madura y no reaccionar impulsivamente sobre la influencia de sus emociones.

La Doctora Mariana Vergara (Vergara, 2016) describe la tercera cabeza como un lugar de neutralidad, cuando una persona esta en este lugar se encuentra sin emociones. Los participantes en la tercera cabeza tienen una mente clara y son fundamentados en su conducta. De esta forma, son capaces de ir a la acción en un estado de atención plena (pag. 79).

### Pre y Post diagnóstico

**Tabla 9:** Diagnóstico Grupal Inteligencia Emocional

DIMENSIONES	PRE				POST			
	T/R	≤	≥	%	T/R	≤	≥	%
<b>AUTOCONCIENCIA</b>	95	18	78	82 %	96	9	87	91 %
<b>CONTROL EMOCIONES</b>	80	20	60	75 %	80	11	69	86 %
<b>ASESORÍA EMOCIONAL</b>	101	10	91	90 %	104	6	98	94 %
<b>AUTOMOTIVACIÓN</b>	54	7	47	87 %	56	0	56	100 %
<b>INTERPERSONAL</b>	157	17	140	89 %	160	9	151	94 %



Con relación a la inteligencia emocional del grupo en investigación, podemos concluir que, de una fase inicial donde solo la dimensión de asesoría emocional superaba el 90 % de comportamientos que avalaban un gradiente alto de capacidad emocional, el resto de las dimensiones de este perfil, evidenciaba dificultades serias que fueron superadas o eliminadas en la fase posterior de diagnóstico; donde, excepto el control de las emociones que tuvo también una proyección positiva y de avance y se considera en alto gradiente, tiene aspectos que resolver.

La automotivación de un 87 % inicial, llegó al 100 % de cumplimiento de todos los participantes; la autoconciencia se elevó al 91 %; la dimensión interpersonal se movió de un 89 % al 94 %; el control de las emociones varió de un 75 % al 86 %; y la asesoría emocional se comportó inicialmente en un 90 % y en la fase posterior en un 94 %.

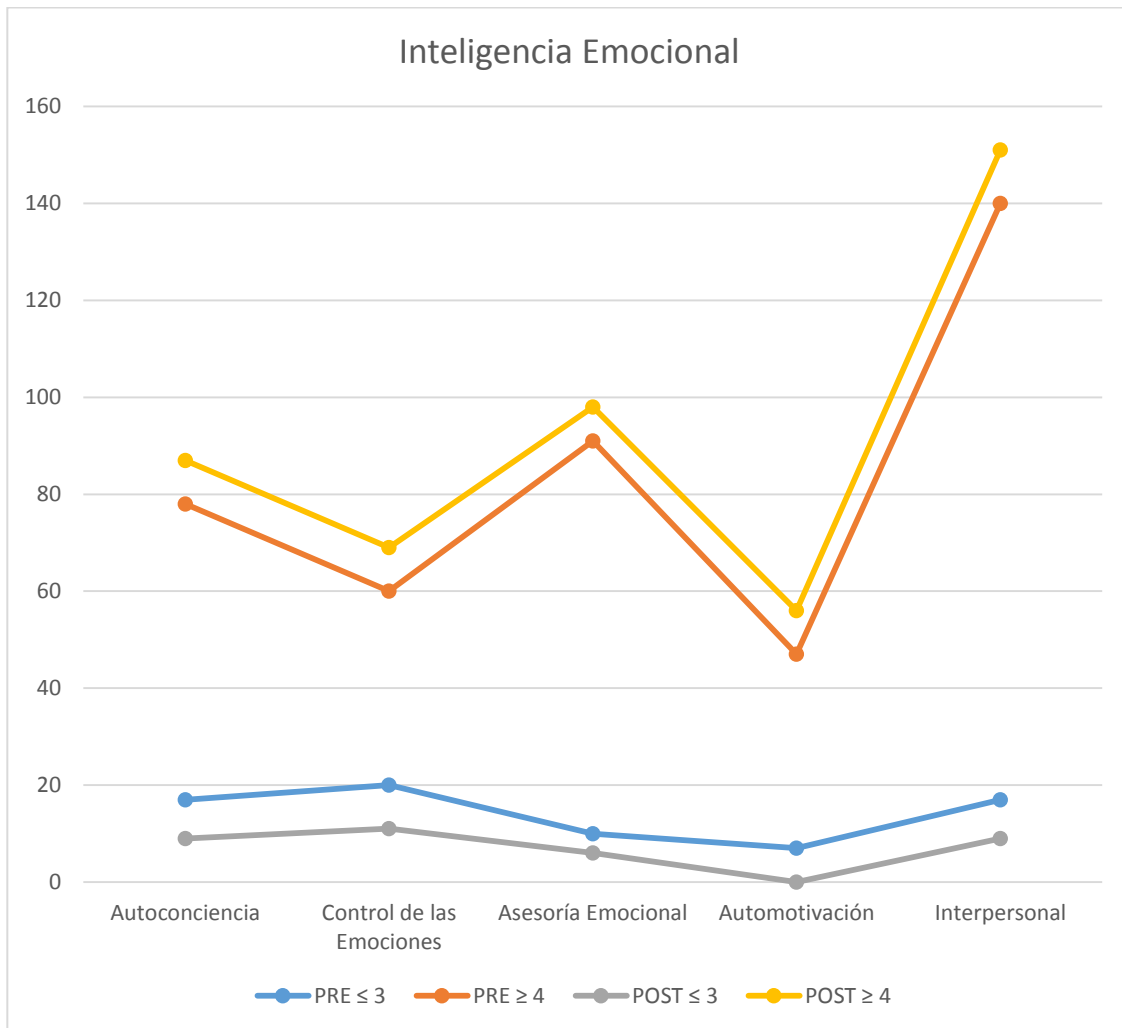
El grupo se encuentra en una escala valorativa alta de la inteligencia emocional.

En el gráfico que mostramos a continuación podemos visualizar la comparación de ambos momentos, el prediagnóstico y el post diagnóstico, la evolución de estas dimensiones en ambas fases.

Los patrones menores o iguales a 3, que definen las áreas o aspectos con dificultad fueron superados de una etapa a la otra, donde en la post diagnóstico se redujeron y están por debajo de la etapa anterior.

Los patrones mayores o iguales a 4, fueron superados y se encuentran en un nivel superior de capacidad emocional en la fase post con relación a la prediagnóstico.

**Gráfico 1:** Inteligencia Emocional



Sobre la vulnerabilidad al estrés, de forma grupal, podemos definir que, aunque el grupo se mantuvo en ambas fases en la misma categoría de vulnerabilidad, 37,5 % no vulnerable; el 50 % vulnerable y el 12,5 % seriamente vulnerable; se muestran variaciones individualmente en puntuaciones no distantes pero que significan cambios significativos para afrontar los acontecimientos de vida y establecer mejores estilos vitales. En algunos casos, las puntuaciones aumentaron de la fase pre al post, pero bien identificadas las causas, además que consideramos que, al rehacer los test en la fase post diagnóstica, los sujetos de la investigación han ganado en autoconciencia de sí, lo que hace más visibles las dificultades que presentan, y suelen ser más críticos de las debilidades, y eso es algo positivo para la efectividad de la metodología aplicada.

## VULNERABILIDAD AL ESTRÉS

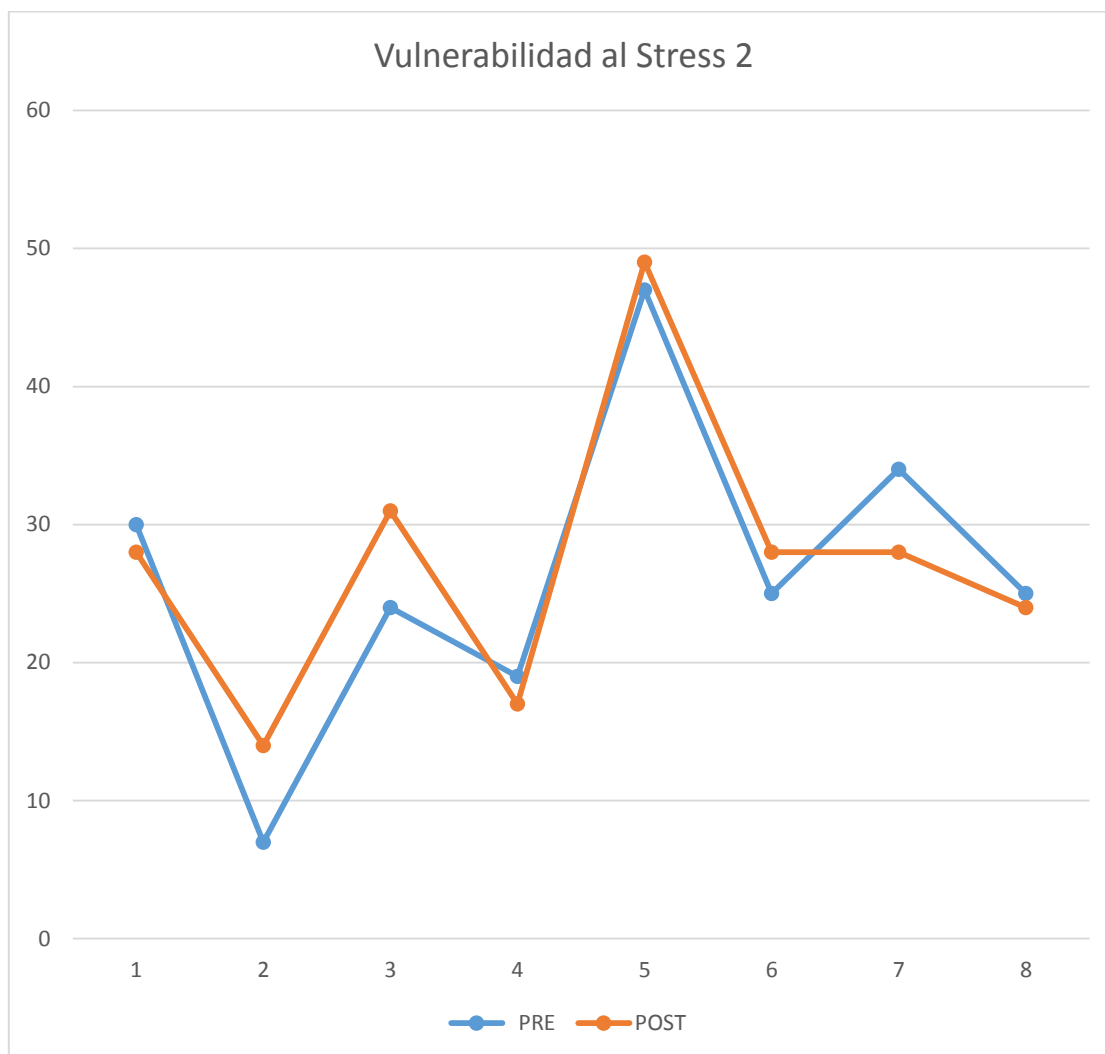
**Tabla 10:** Vulnerabilidad al Estrés

PRE				POST			
≤ 24	≥25	40- 60	≥ 60	≤ 24	≥25	40- 60	≥ 60
111	1111	1		111	1111	1	
37, 5 %	50 %	12, 5 %		37, 5 %	50 %	12, 5 %	

**Tabla 11:** El pre y post diagnóstico de los sujetos

Sujetos	PRE	POST
1	30	28
2	7	14
3	24	31
4	19	17
5	47	49
6	25	28
7	34	28
8	25	24

**Gráfico 2:** Pre y Post diagnóstico Vulnerabilidad al Estrés



### **LÓGICAS DE ACCIÓN DEL LIDERAZGO**

Las lógicas de acción del liderazgo demostraron que los miembros del grupo de investigación fueron evolucionando de lógicas dependientes o interdependientes a aquellas de carácter independiente, y aunque no existe una receta para cada situación, y que las lógicas pueden combinarse indistintamente, los sujetos, concientizaron que lógicas pueden llevar a comportamientos con dificultad y no lograr los objetivos reales, sobre todo con las lógicas de acción de retroceso, donde combinan varias lógicas en la fase final comparándola con la fase previa.

El centro de gravedad evoluciona en un nivel independiente, siendo el TRANSFORMADOR el de mayores adeptos, en la fase inicial del 50 % y en la posterior, de un 62, 5%.

La lógica emergente en la fase previa se comportaba con el 62,5 % como EXPERTOS y en la fase posterior el 50 % ALQUÍMICOS y un 37,5 % TRANSFORMADOR.

Las lógicas de acción de retroceso fluctuaron en la fase previa de un 25 % todas las lógicas indistintamente, sin embargo, en la fase posterior, se comportó en un 37,5 % las lógicas OPORTUNISTAS y EXPERTOS respectivamente.

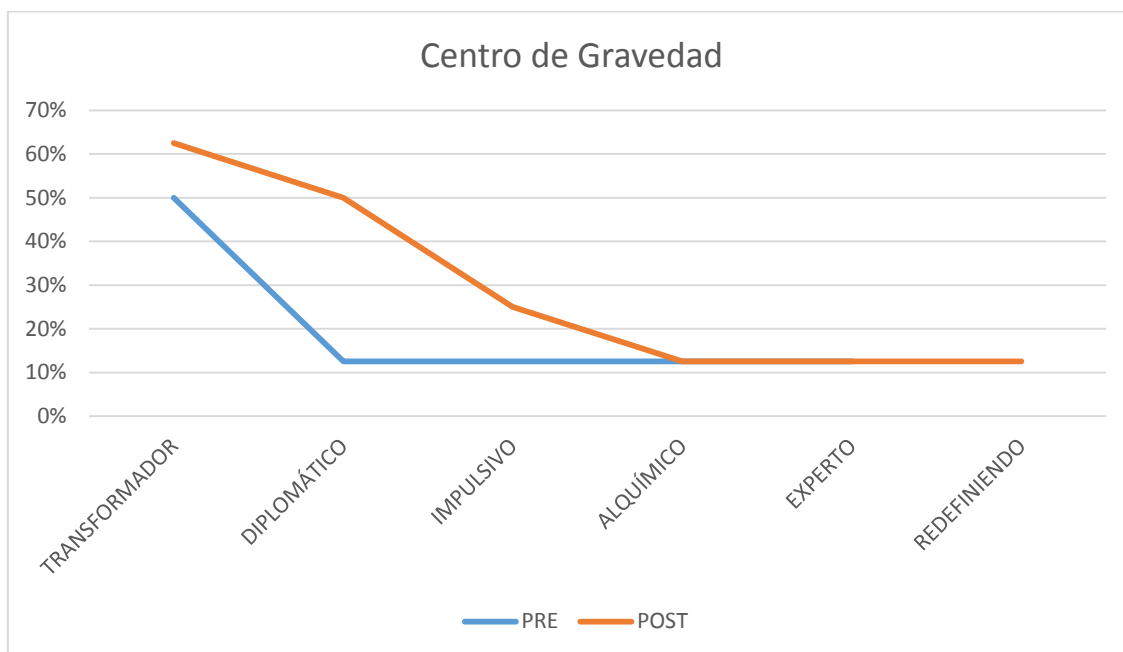
**Tabla 12:** Lógicas de Liderazgo

PRE			POST		
C.G	L.E	L.R	C.G	L.E	L.R
T 4	T 3	D 2	D 4	D 1	E 3
D 1	E 5	E 2	T 5	O 1	O 3
A 1	I 3	A 2	E 1	A 4	D 2
I 1	A 1	I 2	A 1	T 3	R 2
E 1	D 3	O 2	R 1		I 2
		T 2	I 2		T 1
		R 2			
T 50 %	E 62,5	25 %	T 62,5 % D 50 %	A 50 % T 37,5 %	E, O 37,5%

**Tabla 13:** Centro Gravedad del Pre y Post Diagnóstico

CENTRO GRAVEDAD	PRE	POST
TRANSFORMADOR	50 %	62,5 %
DIPLOMÁTICO	12,5 %	50 %
IMPULSIVO	12,5 %	25 %
ALQUÍMICO	12,5 %	12,5 %
EXPERTO	12,5 %	12,5 %
REDEFINIENDO		12,5 %

**Gráfico 3:** Centro de Gravedad



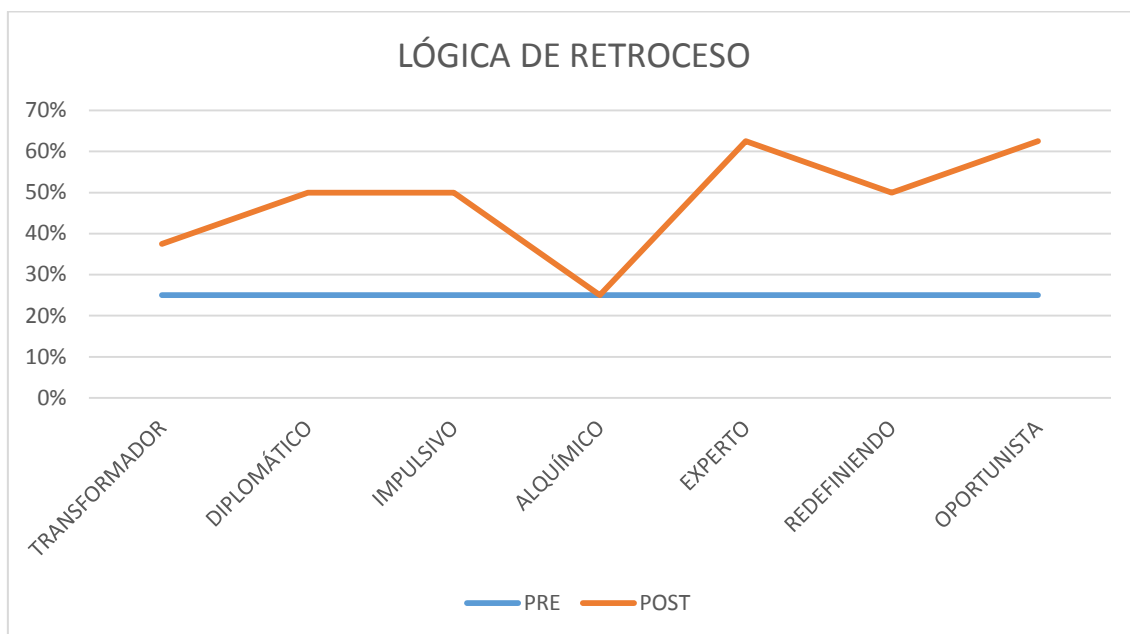
**Tabla 14:** Lógica Emergente

LÓGICA EMERGENTE	PRE	POST
TRANSFORMADOR	62,5 %	37,5 %
DIPLOMÁTICO	37,5 %	12,5 %
IMPULSIVO	37,5 %	
ALQUÍMICO	12,5 %	50 %
EXPERTO	37,5 %	
REDEFINIENDO		
OPORTUNISTA		12,5 %

**Tabla 15:** Lógica Retroceso

LÓGICA RETROCESO	PRE	POST
TRANSFORMADOR	25 %	12,5 %
DIPLOMÁTICO	25 %	25 %
IMPULSIVO	25 %	25 %
ALQUÍMICO	25 %	
EXPERTO	25 %	37,5 %
REDEFINIENDO	25 %	25 %
OPORTUNISTA	25 %	37,5 %

**Gráfico 4:** Lógica de Retroceso



**Evaluaciones Individuales de los Sujetos de la Investigación.**

**Tabla 16:** Participante 2

<b>Participante 2</b>	<b>PRE</b>	<b>POST</b>
	<p>Posee un autoconocimiento, aunque refiere presentar dificultades para asociar sus emociones, determinar cambios fisiológicos de inmediato y no siempre conoce cuáles sentimientos tiene.</p> <p>Su control emocional es moderado, presenta dificultades para relajarse en situaciones de presión, y tranquilizarse rápido después de enfadarse, tiene sentimientos negativos que le causan angustia.</p> <p>La asesoría emocional es moderada, no siempre ayuda a los demás a controlar sus emociones ni muestra comprensión hacia ellos.</p>	<p>Con relación al autoconocimiento, en ocasiones presenta sentimientos negativos, y no siempre puede interpretar los acontecimientos.</p> <p>El control emocional evoluciona a una etapa superior, aunque no logra la mayoría de las veces tranquilizarse después de enojarse.</p> <p>La asesoría emocional mejora solo tiene dificultades en ocasiones para comunicar sus sentimientos y esporádicamente para mantener la calma.</p>

<p>La automotivación muestra incapacidad para abandonar hábitos inútiles, y dificultades para cumplir con su palabra.</p> <p>En el funcionamiento interpersonal no resuelve conflictos con facilidad, y presenta dificultades con las técnicas de comunicación eficaces. No muestra siempre comprensión hacia los demás</p>	<p>La automotivación llega a su estado más alto, superando los patrones inadecuados, es capaz de abandonar hábitos inútiles y ser transparente y cumplir sus promesas.</p> <p>El funcionamiento interpersonal supera la escala previa, solo presentando dificultades en ocasiones para comunicar con facilidad sus sentimientos</p>
<p><b>Su inteligencia emocional es considerada en un nivel alto de manera general incluyendo los diferentes rasgos evaluados, sin embargo se aprecia una evolución de un momento inicial al posterior de manera significativa, gradual y constructiva.</b></p>	
<p>Se presenta con una escala de vulnerabilidad al estrés de 30 puntos, lo que indica que es vulnerable</p>	<p>Varía la escala de vulnerabilidad al estrés a 28 puntos, considerándose vulnerable</p>
<p><b>En las escalas de vulnerabilidad al estrés, se presenta en la misma escala en ambos momentos, pero hay una reducción de su puntuación, lo que indica un aprendizaje de conductas sanas que ayudan a un estilo de vida superior y la reducción del nivel de estrés.</b></p>	
<p>Las lógicas de liderazgo se traducen de la siguiente manera:</p> <p>Centro de Gravedad: Transformador,</p> <p>Lógica emergente: Transformador combinada con Diplomático.</p> <p>Lógica de retroceso: Experto</p>	<p>Las lógicas de liderazgo se traducen de la siguiente manera:</p> <p>Centro de Gravedad: Transformador/Diplomático</p> <p>Lógica emergente: Alquímico</p> <p>Lógica de retroceso: Transformador</p>
<p><b>Evidentemente se sobreponen a las lógicas emergentes y de retroceso en lógicas más efectivas conductualmente, aunque no hay consenso en que una sea superior a la otra, hay algunas que revelan mejores resultados conductuales.</b></p>	



**Tabla 17:** Participante 8

<b>Participante 8</b>	<b>PRE</b>	<b>POST</b>
	<p>Posee un autoconocimiento de sí, aunque refiere presentar dificultades para asociar estados físicos con sus emociones</p> <p>Su control emocional es moderado, presenta dificultades para actuar de modo productivo cuando se enfada, se siente ansioso, y no puede tranquilizarse de manera rápida después que se enfada</p> <p>La asesoría emocional es alta., así como su automotivación, a pesar de que presenta dificultades para recuperarse después de un contratiempo.</p> <p>En el funcionamiento interpersonal no presenta dificultades significativas</p>	<p>Con relación a todas las dimensiones en esta etapa, se encuentra en un nivel de funcionamiento alto lo que determina una valoración adecuada de la inteligencia emocional.</p>
<p><b>Su inteligencia emocional es considerada en un nivel alto de manera general incluyendo los diferentes rasgos evaluados. Se evidencia una evolución de un momento inicial al posterior de manera significativa, gradual y constructiva.</b></p>		
	<p>Se presenta con una escala de vulnerabilidad al estrés de 34 puntos, lo que indica que es vulnerable.</p>	<p>Varía la escala de vulnerabilidad al estrés a 28 puntos, considerándose vulnerable.</p>
<p><b>En las escalas de vulnerabilidad al estrés, se presenta en la misma escala en ambos momentos, pero hay una reducción de su puntuación, lo que indica un aprendizaje de conductas sanas que ayudan a un estilo de vida superior y la reducción del nivel de estrés.</b></p>		
	<p>Las lógicas de liderazgo se traducen de la siguiente manera:</p> <p>Centro de Gravedad: Experto/Oportunista</p> <p>Lógica emergente: Transformado/Experto.</p> <p>Lógica de retroceso: Transformador/Alquímico</p>	<p>Las lógicas de liderazgo se traducen de la siguiente manera:</p> <p>Centro de Gravedad: Transformador/Diplomático</p> <p>Lógica emergente: Transformador</p> <p>Lógica de retroceso: Experto/Oportunista</p>

**Evidentemente se sobreponen a las lógicas emergentes y de retroceso en lógicas más efectivas conductualmente, aunque no hay consenso en que una sea superior a la otra, hay algunas que revelan mejores resultados conductuales.**

**Tabla 18:** Participante 12

<b>Participante 12</b>	<b>PRE</b>	<b>POST</b>
	<p>Posee un autoconocimiento de sí, aunque presenta dificultades para asociar sus emociones, determinar cambios fisiológicos de inmediato.</p> <p>Su control emocional es bajo, no puede actuar de modo productivo cuando se enfada o cuando se siente ansioso.</p> <p>La asesoría emocional es moderada, no siempre puede comunicar sus sentimientos con facilidad.</p> <p>La automotivación muestra dificultades para controlar sus estados emocionales utilizando el diálogo interior.</p> <p>En el funcionamiento interpersonal no resuelve conflictos con facilidad.</p>	<p>Con relación al autoconocimiento, en ocasiones presenta dificultades para determinar cambios físicos al instante, interpretar los acontecimientos y no medita sobre el impacto sobre los demás.</p> <p>El control emocional evoluciona a una etapa superior, aunque no logra regularse en situaciones de presión.</p> <p>La asesoría emocional se evalúa en su grado superior.</p> <p>La automotivación llega a su estado más alto, así como el funcionamiento interpersonal.</p>
<p><b>Su inteligencia emocional es considerada en un nivel alto de manera general incluyendo los diferentes rasgos evaluados, específicamente en el funcionamiento de la automotivación, asesoría emocional e interpersonal. Se aprecia una evolución de un momento inicial al posterior de manera significativa, gradual y constructiva.</b></p>		
	<p>Se presenta con una escala de vulnerabilidad al estrés de 25 puntos, lo que indica que es vulnerable</p>	<p>Varía la escala de vulnerabilidad al estrés a 28 puntos, considerándose vulnerable</p>

<p><b>En las escalas de vulnerabilidad al estrés, se presenta en la misma escala en ambos momentos, incluso una elevación de la puntuación de la etapa inicial a la posterior, debiéndose a la falta de descanso e inconformidad con sus ingresos económicos insuficientes.</b></p>	
<p>Las lógicas de liderazgo se traducen de la siguiente manera:  Centro de Gravedad: Impulsivo  Lógica emergente: Impulsivo /Alquímico  Lógica de retroceso: Redefiniendo/Oportunista</p>	<p>Las lógicas de liderazgo se traducen de la siguiente manera:  Centro de Gravedad: Transformador/Experto  Lógica emergente: Alquímico  Lógica de retroceso: Diplomático/Redefiniendo</p>
<p><b>Evidentemente se sobrepone a las lógicas emergentes y de retroceso en lógicas más efectivas conductualmente, aunque no hay consenso en que una sea superior a la otra, hay algunas que revelan mejores resultados conductuales.</b></p>	

**Tabla 19:** Participante 9

<b>Participante 9 PRE</b>	<b>POST</b>
<p>Posee un autoconocimiento a un nivel muy bajo de sí, aunque refiere presentar dificultades para asociar sus emociones, determinar cambios fisiológicos de inmediato y no siempre conoce cuáles sentimientos tiene.</p> <p>Su control emocional es bajo, presenta dificultades para relajarse en situaciones de presión, y tranquilizarse rápido después de enfadarse, tiene sentimientos negativos que le causan angustia.</p> <p>La asesoría emocional es moderada, no puede comunicar cambios de humor.</p>	<p>Con relación al autoconocimiento, eleva a la fase superior su funcionamiento en esta etapa.</p> <p>El control emocional evoluciona a una etapa superior, aunque no logra la mayoría de las veces tranquilizarse después de enojarse.</p> <p>La asesoría emocional, la automotivación, y el funcionamiento interpersonal superan</p>

La automotivación muestra incapacidad para comunicar sus sentimientos con facilidad, y para proseguir cuando desea. En el funcionamiento interpersonal no puede mediar en conflictos con los demás	la escala previa, comportándose en su nivel más alto.
<b>Su inteligencia emocional es considerada en un nivel alto. Todos los rasgos evaluados apuntan a un aprendizaje de conductas sanas y eficaces y logra una autoconciencia de sus actos y la repercusión que tienen.</b>	
Se presenta con una escala de vulnerabilidad al estrés de 19 puntos, lo que indica que es poco vulnerable	Varía la escala de vulnerabilidad al estrés a 17 puntos, considerándose poco vulnerable
<b>En las escalas de vulnerabilidad al estrés, se presenta en la misma escala en ambos momentos, pero hay una reducción de su puntuación, lo que indica un aprendizaje adecuado de estilos de vida sanos y adecuados que permiten reducir los niveles de estrés.</b>	
Las lógicas de liderazgo se traducen de la siguiente manera: Centro de Gravedad: Diplomático. Lógica emergente: Experto/Impulsivo. Lógica de retroceso: Diplomático	Las lógicas de liderazgo se traducen de la siguiente manera: Centro de Gravedad: Diplomático. Lógica emergente: Transformador Lógica de retroceso: Oportunista/Impulsivo
<b>Evidentemente se sobreponen a las lógicas emergentes y de retroceso en lógicas más efectivas conductualmente, aunque no hay consenso en que una sea superior a la otra, hay algunas que revelan mejores resultados conductuales.</b>	

**Tabla 20:** Participante 4

<b>Participante 4 PRE</b>	<b>POST</b>
Su autoconciencia se refleja con dificultades para interpretar acontecimientos y para asociar estados	Con relación al autoconocimiento, en ocasiones presenta dificultades para asociar los estados físicos a las emociones.

<p>físicos con las emociones que los provocan.</p> <p>Su control emocional es moderado, presenta dificultades para relajarse en situaciones de presión.</p> <p>La asesoría emocional es moderada, presenta dificultades para comunicar con precisión lo que experimenta, no puede influir en los demás de forma directa ni indirecta, Tiene dificultades para determinar con facilidad sentimientos en las personas, e incapaz de detectar incongruencias entre los sentimientos y conductas de los demás.</p> <p>La automotivación muestra incapacidad para abandonar hábitos inútiles, y para controlar sus estados emocionales con el diálogo interior.</p> <p>En el funcionamiento interpersonal se ve deteriorado y se presenta a un nivel bajo presentando dificultades con la comunicación cuando se encuentra en grupos, así como expresar sus pensamientos.</p>	<p>El control emocional evoluciona a una etapa superior, aunque no logra actuar de modo productivo cuando se enfada.</p> <p>La asesoría emocional mejora solo tiene dificultades en ocasiones para influir en los demás de forma directa e indirecta.</p> <p>La automotivación llega a su estado más alto. No evidencia dificultades con esta dimensión.</p> <p>El funcionamiento interpersonal supera la escala previa, solo presentando dificultades en ocasiones para comunicar con facilidad sus pensamientos.</p>
<p><b>Su inteligencia emocional es considerada en un nivel alto de manera general incluyendo los diferentes rasgos evaluados, sin embargo se aprecia una evolución de un momento inicial al posterior de manera significativa, gradual y constructiva. Sus dificultades se basan en la comunicación eficaz lo que matiza el resto de las dimensiones de la inteligencia emocional.</b></p>	

Se presenta con una escala de vulnerabilidad al estrés de 24 puntos, lo que indica que es vulnerable	Varía la escala de vulnerabilidad al estrés a 31 puntos, considerándose vulnerable
<b>En las escalas de vulnerabilidad al estrés, se presenta en la misma escala en ambos momentos, evidenciándose una elevación de su puntuación, debido a su falta de comunicación de problemas cotidianos con los que conviven con él, no tener confianza en sus amigos para hablar de sus dificultades, que hacen se deteriore su estilo de vida provocándole un nivel de estrés que podría superar.</b>	
Las lógicas de liderazgo se traducen de la siguiente manera: Centro de Gravedad: Transformador/Alquímico/Redefiniendo Lógica emergente: Impulsivo/Experto. Lógica de retroceso: Transformador/impulsivo/Redefiniendo.	Las lógicas de liderazgo se traducen de la siguiente manera: Centro de Gravedad: Alquímico/Redefiniendo Lógica emergente: Transformador Lógica de retroceso: Impulsivo.
<b>Evidentemente se sobreponen a las lógicas emergentes y de retroceso en lógicas más efectivas conductualmente, aunque no hay consenso en que una sea superior a la otra, hay algunas que revelan mejores resultados conductuales.</b>	

**Tabla 21:** Participante 5

<b>Participante 5 PRE</b>	<b>POST</b>
<p>Su autoconciencia se refleja con dificultades para definir cuándo tiene estados negativos, cuándo comienza a enfadarse, sus cambios de humor o cuándo está a la defensiva.</p> <p>Su control emocional es adecuado, aunque manifiesta dificultades con el reconocimiento del enfado.</p> <p>La asesoría emocional es moderada, La automotivación se encuentra en su nivel más alto, sin dificultades.</p>	<p>Las cinco dimensiones de la inteligencia emocional en esta etapa viajan a la fase superior y más alta, superando las dificultades encontradas en la fase previa.</p>

En el funcionamiento interpersonal se muestra segura de sí, sociable, tolerante.	
<b>Su inteligencia emocional es considerada en un nivel alto, evoluciona de un momento inicial al posterior de manera significativa, gradual y constructiva.</b>	
Se presenta con una escala de vulnerabilidad al estrés de 7 puntos, lo que indica que no es vulnerable.	Varía la escala de vulnerabilidad al estrés a 14 puntos, considerándose no vulnerable
<b>En las escalas de vulnerabilidad al estrés, se presenta en la misma escala en ambos momentos, evidenciándose una elevación de su puntuación, debido a situaciones muy puntuales que incidieron en los resultados pero que no son significativos en los resultados.</b>	
Las lógicas de liderazgo se traducen de la siguiente manera: Centro de Gravedad: Transformador/Oportunista Lógica emergente: Diplomático/Experto Lógica de retroceso: Alquímico/Impulsivo/Oportunista.	Las lógicas de liderazgo se traducen de la siguiente manera: Centro de Gravedad: Transformador. Lógica emergente: Alquímico Lógica de retroceso: Experto /Oportunista
<b>Evidentemente se sobreponen a las lógicas emergentes y de retroceso en lógicas más efectivas conductualmente, aunque no hay consenso en que una sea superior a la otra, hay algunas que revelan mejores resultados conductuales.</b>	

**Tabla 22:** Participante 1

<b>Participante 1 PRE</b>	<b>POST</b>
Todos los elementos de la inteligencia emocional que se exploran se encuentran en la fase superior, aunque muestra en ocasiones dificultades con el cumplimiento de su palabra, y para resolver conflictos con los demás, y cuando se enfada no siempre puede actuar de modo productivo	Se mantiene en una fase superior solo identificando dificultades en ocasiones sobre la influencia de las interpretaciones sobre su conducta en los demás.

<b>Su inteligencia emocional es alta, logra superar dificultades de una fase a la otra.</b>	
Se presenta con una escala de vulnerabilidad al estrés de 47 puntos, lo que indica que es seriamente vulnerable.	Varía la escala de vulnerabilidad al estrés a 49 puntos, considerándose seriamente vulnerable.
<b>En las escalas de vulnerabilidad al estrés, se presenta en la misma escala en ambos momentos, evidenciándose una elevación de su puntuación, a pesar de su inteligencia emocional, su vulnerabilidad alta al estrés, le impide llevar un estilo de vida saludable.</b>	
Las lógicas de liderazgo se traducen de la siguiente manera: Centro de Gravedad: Alquímico. Lógica emergente: Experto /Diplomático. Lógica de retroceso: Experto	Las lógicas de liderazgo se traducen de la siguiente manera: Centro de Gravedad: Transformador/Diplomático/Impulsivo Lógica emergente: Alquímico Lógica de retroceso: Diplomático/Experto.
<b>Evidentemente se sobreponen a las lógicas emergentes y de retroceso en lógicas más efectivas conductualmente, aunque no hay consenso en que una sea superior a la otra, hay algunas que revelan mejores resultados conductuales.</b>	

Tabla 23: Participante 3

<b>Participante 3 PRE</b>	<b>POST</b>
<p>Su autoconciencia se refleja con dificultades para identificar cuándo está a la defensiva.</p> <p>Su control emocional es bajo, presenta dificultades para relajarse en situaciones de presión, no puede actuar productivamente cuando se enfada, tiene sentimientos negativos que le producen angustia.</p> <p>La asesoría emocional muestra dificultades para hacer que los demás se sientan bien.</p>	<p>En esta etapa se superan las dificultades de la etapa previa logrando la fase superior en todas las dimensiones.</p>



<p>La automotivación muestra incapacidad para abandonar hábitos inútiles, y para controlar sus estados emocionales con el diálogo interior.</p> <p>En el funcionamiento interpersonal se ve deteriorado por las dificultades para comunicar sus sentimientos con facilidad, mantener la calma cuando es parte del enfado de otros, dificultades para resolver conflictos</p>	
<p><b>Su inteligencia emocional es considerada en un nivel alto. Se aprecia una evolución de un momento inicial al posterior de manera significativa, gradual y constructiva. Sus dificultades se basan en la comunicación eficaz lo que matiza el resto de las dimensiones de la inteligencia emocional.</b></p>	
<p>Se presenta con una escala de vulnerabilidad al estrés de 25 puntos, lo que indica que es vulnerable</p>	<p>Varía la escala de vulnerabilidad al estrés a 24 puntos, considerándose vulnerable</p>
<p><b>En las escalas de vulnerabilidad al estrés, se presenta en la misma escala en ambos momentos, evidenciándose una disminución de su puntuación, lo que indica un aprendizaje de conductas sanas que ayudan a un estilo de vida superior y la reducción del nivel de estrés.</b></p>	
<p>Las lógicas de liderazgo se traducen de la siguiente manera:</p> <p>Centro de Gravedad: Transformador.</p> <p>Lógica emergente: Transformador.</p> <p>Lógica de retroceso: Diplomático.</p>	<p>Las lógicas de liderazgo se traducen de la siguiente manera:</p> <p>Centro de Gravedad: Impulsivo</p> <p>Lógica emergente:</p> <p>Diplomático/Oportunista.</p> <p>Lógica de retroceso: Redefiniendo.</p>
<p><b>Evidentemente se sobreponen a las lógicas emergentes y de retroceso en lógicas más efectivas conductualmente, aunque no hay consenso en que una sea superior a la otra, hay algunas que revelan mejores resultados conductuales.</b></p>	

## VALORACIÓN MÉDICA:

### UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

#### Servicio médico ocupacional proyecto MIA®, datos antropométricos y signos vitales de participantes

##### Antes

**Tabla 24:** datos antropométricos de participantes antes de la realización del proyecto

n.º	participante	talla (m)	peso (kg)	Cintura (cm)	imc	tensión arterial	pulso	sat%	tº
1	8	1.63	73	93	27.54	100/80	74	93	36.7
2	5	1.67	66	88	23.74	100/70	61	93	36
3	9	1.61	67	80	25.86	110/70	58	91	36
4	2	1.59	63	82	25	90/60	72	94	35.9
5	1	1.54	60	83	25.31	100/70	70	94	35.5
6	6	1.50	58	100	25.77	100/60	76	94	35
7	3	1.77	74	83	23.64	120/70	68	93	36.1
8	12	1.78	89	105	28.16	120/80	68	90	35.8
9	13	1.75	113	112	36.92	125/70	71	91	35.4

##### Después

**Tabla 25:** datos antropométricos de participantes después de la realización del proyecto

n.º	Participante	talla (m)	peso (kg)	Cintura (cm)	imc	tension arterial	pulso	sat%	tº
1	8	1.63	75	88	28.3	110/70	45	94	36.7
2	5	1.67	65	87	23.38	100/60	63	94	36
3	2	1.59	62	85	24.60	110/60	83	93	36.3
4	6	1.60	58	89	22.65	100/60	77	91	36
5	13	1.75	116	119	37.90	100/70	71	95	35.5

## **Análisis médico de la comparación de datos antropométricos en los participantes**

La antropometría en medicina es una representación cuantitativa sistemática del individuo con el propósito de entender su variación física. Se evidencia una clara mejoría en la mayoría de los participantes, se obtuvieron menores pulsaciones tanto en la frecuencia cardíaca como en su tensión arterial. Su presencia denota el estado de relajación en el lapso establecido, pues el corazón es fundamental para la vida y la salud; sin el bombeo del corazón, la sangre no puede moverse a través del cuerpo, generándose la oxigenación necesaria provista para la economía corporal.

Valorando el acápite de índice de masa corporal se presenta la tendencia de ligera disminución de peso, cuya presencia puede ser influenciada por menor producción de endorfinas y liberación de neurotransmisores como la serotonina, responsable del equilibrio en nuestro estado de ánimo. Se evidencia su perímetro abdominal ha disminuido en propensión positiva, disminuyendo así uno de los principales factores de riesgo cardiovascular a futuro. La antropometría lejos de un espejo netamente físico es el reflejo de la armonía mente – cuerpo. Es indudable el aporte positivo de la realización de la metodología MIA®. Con certeza la continua ejecución de esta en el tiempo, llegarán a experimentar una mejoría aún más notable.

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 5.1. Conclusiones

Cuando se empezó este estudio, la pregunta de investigación fue ¿La Implementación de la metodología MIA® tiene un efecto significativo en la solución de problemas organizacionales de la Unidad de Deportes de la “UTN”? Luego del análisis de la información recolectada, la conclusión es que si hubo un efecto significativo en la solución de los problemas organizacionales de la Unidad de Deportes de la universidad.

Los objetivos planteados fueron concretados:

#### a) **Hacer el prediagnóstico y post-diagnóstico de los participantes**

En este diagnóstico se incluyó el análisis de la inteligencia emocional, vulnerabilidad al estrés, valoración médica y se aplicó un protocolo de entrevista con preguntas acerca de como se sentían los participantes antes, durante y después de la implementación.

### PRE Y POS DIAGNÓSTICO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

En la conclusión se retoma la tabla 9 del análisis del capítulo 4 para mostrar los cambios del pre y post diagnóstico.

**Tabla 26:** Tabla de Conclusión (Diagnóstico Grupal Inteligencia Emocional)

DIMENSIONES	PRE				POST			
	T/R	≤	≥	%	T/R	≤	≥	%
<b>AUTOCONCIENCIA</b>	95	18	78	82 %	96	9	87	91 %
<b>CONTROL EMOCIONES</b>	80	20	60	75 %	80	11	69	86 %
<b>ASESORÍA EMOCIONAL</b>	101	10	91	90 %	104	6	98	94 %
<b>AUTOMOTIVACIÓN</b>	54	7	47	87 %	56	0	56	100 %
<b>INTERPERSONAL</b>	157	17	140	89 %	160	9	151	94 %

El grupo se encuentra en una escala valorativa alta de la inteligencia emocional. Los patrones que definen las áreas o aspectos con dificultad fueron superados de una etapa a la otra, donde en el post diagnóstico se redujeron y están por debajo de la etapa anterior.

Se logró identificar que los niveles de estrés de los participantes eran altos lo cual contribuía a desarrollar un mal clima laboral disminuyeron la segunda etapa del post diagnóstico.

### **VULNERABILIDAD AL ESTRÉS**

El grupo se encontraba con altos niveles de estrés debido a sus problemas personales y laborales. Sin embargo, después de la implementación de la metodología los participantes demostraron un incremento de su tolerancia hacia sus compañeros. Además, cada semana los participantes describieron como se sentían más calmados y en estado de felicidad debido a la mejora que se produjo en sus relaciones personales y de familia. Lo cual afectó de una forma positiva al ambiente laboral, incrementando su predisposición al aprendizaje organizacional.

### **EVALUACIÓN MÉDICA (ANTROPOMETRÍA Y SIGNOS VITALES)**

Se demuestra una clara mejoría en la mayoría de los participantes, se obtuvieron menores pulsaciones tanto en la frecuencia cardíaca como en su tensión arterial. Su presencia denota el estado de relajación en el lapso establecido.

Se evidencia su perímetro abdominal ha disminuido en proporción positiva. La antropometría lejos de un espejo netamente físico es el reflejo de la armonía mente cuerpo. Es indudable el aporte positivo de la realización de la metodología MIA®. Con certeza la continua ejecución de esta en el tiempo, llegarán a experimentar una mejoría aún más notable.

#### **b) Implementación de la metodología MIA®**

Se logró mediante la aplicación de la metodología MIA®, generar cambios significativos en el clima laboral y esto sucedió debido a que los participantes lograron observar por sí mismos las causas de la mayoría de los problemas que les afectaba en su estado de ánimo. Después de la implementación de la metodología MIA® se lograron identificar patrones de conducta y pensamiento de auto sabotaje, además se pudo encontrar que una de las causas del estrés es que no existían los manuales de funciones, de procesos y procedimientos; es decir, que los empleados no estaban claros sobre cuáles

eran sus funciones y responsabilidades definidas; luego de lo cual se observó la necesidad urgente de empezar a desarrollar un manual de funciones por puestos.

Se pudo identificar la existencia de diferencias de criterio entre los participantes y muchos eran causados por no existir un reconocimiento óptimo de cómo se organizan sus funciones y el estrés, de igual manera se pudo ver que en transcurso de las semanas esos problemas se iban solucionando.

Se evidenció que la comunicación había estado con interferencias debido a la asperezas y malos entendidos que se generaban por el chismorreó.

## **PROTOCOLO DE ENTREVISTA**

### **Antes de la investigación de MIA® (Mindfulness Into Action)**

Se logró identificar que los participantes antes de hacer esta metodología sentían la necesidad de ayuda, para mejorar en el ámbito laboral y familiar, con deseos de controlar la explosividad, además de muchas ganas de superarse y conocerse mejor ente compañeros. En algunos casos, se sentían angustiados y preocupados por diversas razones, otros se sentían con entusiasmo e intriga por hacer la metodología, con ello ser capaces de evidenciar sus defectos y poder afrontar los problemas. Algunos indicaron que tenían falencias en muchos ámbitos, la necesidad encontrarse consigo mismos debido a que se sentían incompletos, problemas sentimentales, miedo a ser expuestos en la investigación.

#### **Participante 8**

*“Antes de hacer la metodología me sentía con dudas, con inquietud por problemas con mi familia y mi situación emocional actual. Además, sentía que todos iban a saber mis problemas. Pero a la vez me sentía contento de ser parte del proyecto”.*

### **Durante la investigación de MIA® (Mindfulness Into Action)**

Se logró identificar que los participantes, durante la realización de la metodología sentían grandes cambios, muchos de ellos fueron en el ámbito laboral y personal. A continuación, un ejemplo de lo que dijo uno de los participantes:

#### **Participante 5**

*“Me di cuenta con MIA® que no era tolerante con mi hijo, además me sentí muy diferente porque MIA® cambió mi modo de actuar, pensar y poder expresar lo que yo*

*siento. Además, sentí que tengo desafíos conmigo misma porque cambié lo que hacía mal; ahora puedo decir que soy otra mujer. Algo inesperado, que mis familiares y amigos me dicen es que hay grandes cambios y que me ven diferente”.*

### **Después de la investigación de MIA® (Mindfulness Into Action)**

Después de la realización de la metodología se pudo obtener grandes avances con los participantes, muchos de ellos tuvieron grandes cambios en su vida, así como en su personalidad este es uno de los comentarios que dijo uno de los participantes.

#### **Participante 8**

*“Sí, veo mi vida diferente, me siento bendecido y con ganas de seguir. Mi sueño es estudiar mi maestría y esta semana poderme inscribir, y el dinero vendrá para poder inscribirme. MIA® facilitó las relaciones interpersonales debido a que ahora no me supongo o me hago ideas, ni tomo algo a personal; pienso y me doy cuenta de mis actitudes, de mis transiciones y no las mezclo en una actividad con otra. En mi familia, mi hogar mejor, con mi madre hablo poco, pero tranquilo; a mi padre me he acercado un poco más, a mi hija y a mi mujer las amo y paso mi tiempo con ellas y en mi trabajo muy feliz”.*

## **5.2. Recomendaciones**

Los resultados demuestran que la implementación de la metodología MIA® tuvo un efecto positivo en la solución de problemas organizacionales de la unidad de deportes de la UTN. Este efecto se demuestra en las mejoras descritas en las transcripciones semanales, donde se describe un proceso de transformación de tres fases, que fue analizado. En la última fase, que es la tercera fase, se muestran cambios positivos en los participantes con respecto a sus actitudes y percepciones. Por lo tanto se recomienda continuar con la metodología MIA® para lograr darle un cambio sustentable a la cultura organizacional de la Unidad de Deportes.

Como parte de la implementación de la metodología MIA®, emergieron en el proceso diferentes necesidades, a las que hay que hacerles seguimiento. Por ejemplo:

- Se debe concluir con la creación de los manuales de funciones, procesos y procedimientos de cada puesto laboral. Además, hay que generar la creación de un sistema informático integrado que permita la gestión de la información y administración de escenarios.

- Trabajar conjuntamente con la Dirección de Seguridad Ocupacional y de Riesgos en la creación de un protocolo a seguir en caso de accidentes deportivos en la Unidadde Deportes.
- Además de la creación de un calendario que incluya las actividades deportivas y recreativas de los docentes, administrativos y estudiantes a ejecutarse durante el año lectivo.
- Así como también elaborar un plan de mantenimiento para mejorar la apariencia de las instalaciones y su imagen.



## BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar, M. (18 de noviembre de 2015). DESARROLLO DE UN SISTEMA DE GESTIÓN DE BODEGA PARA EL. Obtenido de [http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/5625/1/TTUAIC\\_2015\\_ISI\\_ST\\_CD0002.pdf](http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/5625/1/TTUAIC_2015_ISI_ST_CD0002.pdf)
- Alexopoulos, T., Fiedler, K., & Freytag, P. (2012). The impact of open and closed mindsets on evaluative priming. *Cognition and Emotion*, 26(6), 978-994.
- Argyris, C. (1982). The executive mind and double-loop learning. *Organizational Dynamics*, 11(2), 5-22.
- Ashby, G. F., Isen, A. M., & Turken, U. (July 1999). A neuropsychological theory of positive affect and its influence on cognition. *Psychological Review*, 106(3), 529-550.
- Barrera, R. (15 de Febrero de 2013). *Revista de Claseshistoria*. Obtenido de El concepto de la Cultura: definiciones, debates y usos sociales: <file:///C:/Users/Toshiba-i5/Desktop/Dialnet-ElConceptoDeLaCultura-5173324.pdf>
- Bates, P., Chiba, M., Kube, S., & Nakashima, D. (2009). *Learning and knowing in indigenous societies today*. Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall.
- Borja, S. (Mayo de 2015). *La Comunicación Organizacional: Enfoque interno y externo*. Obtenido de *Comunicación Organizacional*: <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/4043/1/113923.pdf>
- Bourdieu, P. (1977). *Outline of a theory of practice*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Boyatzis, R., & McKee, A. (2005). *Resonant leadership*. Boston, MA: Harvard Business.
- Bray, J. N., Lee J., Smith, L., & Yorks, L. (2000). Collaborative inquiry in practice: Action, reflection, and makin
- Brown, D., & Tandon, R. (1983). Ideology and political economy in inquiry: Action Research and participatory research. *The Journal of Applied Behavioral Science*, 19, 277-294.

- Cajete, G. (2000). *Native science: Natural laws of interdependence* (C. Encinas & J. H. Encinas, trans.). London, UK: Zed Books.
- Charmaz, K. (2006). *Constructing grounded theory: A practical guide through qualitative analysis*. London, UK: Sage.
- Cranton, P. (1994). *Understanding and promoting transformative learning: A guide for educators of adults*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Dege, M. (2012). *Subjectivity and democracy in action research*. Unpublished dissertation, Clark University, MA.
- De Rivero, O. (2001). *The myth of development: Non-viable economies of the 21st century* (C. Encinas & J. H. Encinas, trans.). London, UK: Zed Books.
- Dweck, C. S. (1999). *Self-theories: Their role in motivation, personality and development*. Philadelphia, PA: Taylor and Francis/Psychology Press.
- Fals Borda, O. (1979). *Historia doble de la costa* (Vol. 3). Bogotá, Colombia: C. Valencia Editores.
- Fals Borda, O. (2006). Participatory (action) research in social theory: Origins and challenges. In *The handbook of action research* (pp. 27-37). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Flood, R. L. (2006). The relationship of “system thinking” to action research. In *The handbook of action research* (pp. 117-128). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Galinsky, A. D., Moskowitz, G. B., & Skurnik, I. (2000). Counterfactuals as self-generated primes: The effects of prior counterfactual activation on person perception judgements. *Social Cognition, 18*, 252-280.
- Galvan, R. (2006). *Bridging the city and the jungle: A narrative of a personal and professional journey toward the twining of culture and development using an integrative approach that draws from indigenous and women's perspectives*. Unpublished Master's thesis, Lesley University, Cambridge, MA.

- Garrido, A., & García, S. (1983). E-book Central. En A. Garrido, & S. García, EMPRESAS PÚBLICAS EN MEXICO (págs. 147-148). México: Editorial Miguel Ángel Porrúa. Obtenido de <https://ebookcentral.proquest.com/lib/utnortesp/reader.action?docID=4310670&query=empresas+públicas>
- Gergen, K. J. (1999). *An invitation to social construction*. Londond, UK: Sage.
- Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (1967). *The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research*. Chicago, IL: Aldine.
- Glaser, B. G. (1992). *Basics of grounded theory analysis*. Mill Valley, CA: Sociology Press.
- Grenier, L. (1998). *Working with indigenous knowledge: A guide for researchers*. Canadá: IDRC.
- González, C. (19 de Marzo de 2018). *Derechos Colectivos y Justicia Indígena* . Obtenido de Cultura e Interculturalidad : <http://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/531/1/RAA-02-Malo-Cultura%20e%20interculturalidad.pdf>
- González, F. (Marzo de 2017). *Las empresas públicas en el Ecuador: su situación jurídica y su régimen laboral*. Obtenido de Las empresas públicas en el Ecuador: su situación jurídica y su régimen laboral: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/27275/1/Libro%20Empresas%20P%C3%BAblicas.pdf>
- Hall, B. L. (1981). Participatory research, popular knowledge and power: A personal reflection. *Convergence*, 14(3), 5-19.
- Heron, J., & Reason, P. (1997). A participatory inquiry paradigm. *Qualitative Inquiry*, 3, 274-294.
- Jolly, R., Emmerij, L., Ghai, D., & Lapeyre, F. (2004). *UN contributions to development thinking and practice*. United Nations Intellectual History Project Series. Bloomington, IN: Indiana University Press.

- Jordan, S. (2009). From a methodology of the margins to neoliberal appropriation and beyond: The lineages of PAR. In D. Kapoor & S. Jordan (Eds.), *Education, Participatory Action Research, and social change: International perspectives* (pp. 15-28). London, UK: Palgrave Macmillan.
- Kapoor, D., & Jordan, S. (2009). *Education, Participatory Action Research, and social change: International perspectives*. London, UK: Palgrave Macmillan.
- Kegan, R. (2000). What “form” transforms? A constructive-developmental perspective on transformational learning. In J. Mezirow (Ed.), *Learning as transformation: Critical perspectives on a theory in progress*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- LEY ORGANICA DE EMPRESAS PÚBLICAS, LOEP. (2 de Octubre de 2009). *LEY ORGANICA DE EMPRESAS PÚBLICAS, LOEP*. Obtenido de <https://www.telecomunicaciones.gob.ec/wp-content/uploads/2017/05/LEY-ORGANICA-DE-EMPRESAS-PÚBLICAS.pdf>
- Miño, G. (Mayo de 2015). *EBSCO*. Obtenido de Las empresas públicas universitarias del Ecuador y su contribución en el desarrollo local: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=3193e645-7177-401f-8ff6-8c1d2a3cbdd9%40sessionmgr101>
- McIntyre, A. (2007). *Participatory Action Research*. London, UK: Sage.
- McTaggart, R. (1997). *Participatory Action Research: International contexts and consequences*. Albany, NY: State University of New York Press.
- Merriam, S. B., Caffarella, R. S., & Baumgartner, L. M. (2012). *Learning in adulthood: A comprehensive guide*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Mezirow, J. (1975). *Last gamble on education: Dynamics of adult basic education*. Washington, DC: Office of Education (DHEW).
- Mezirow, J. (1978). Perspective transformation. *Adult Education Quarterly*, 28(2), 100-110.
- Mezirow, J. (1981). A critical theory of adult learning and education. *Adult Education*, 32(1), 3-27.

- Mezirow, J. (1991). *Transformative dimensions of adult learning*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Mezirow, J. (2000). *Learning as transformation: Critical perspectives on a theory in progress*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.  
New York, NY: Doubleday.
- Miño, G. (Mayo de 2015). EBSCO. Obtenido de Las empresas públicas universitarias del Ecuador y su contribución en el desarrollo local: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=3193e645-7177-401f-8ff6-8c1d2a3cbdd9%40sessionmgr101>
- Palacios, B. (Mayo de 2013). *Comunicación Estratégica Aplicada a una Organización No*. Obtenido de Comunicación Organizacional : <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/2508/1/107043.pdf>
- Pérez, A. (2016). las empresas públicas en la época mercantilista. En A. Pérez, La forma jurídica de las empresas públicas (pág. 13). Universidad de Sevilla.
- Reason, P. (1996). Cooperative inquiry. *Curriculum Inquiry*, 26(1), 81-87.
- Reason, P., & Bradbury, H. (2010). *The handbook of action research*. London, UK: Sage.
- Reinoso, J., & Uribe, M. (2009). Los indicadores de gestión y su relación con la cultura organizacional. En Los indicadores de gestión y su relación con la cultura organizacional (pág. 12). Ibagué, Colombia: Sello Editorial Universidad del Tolima. Obtenido de <https://ebookcentral.proquest.com/lib/utnortesp/reader.action?docID=4909298&query=cultura+organizacional+en+las+empresas+ecuador>
- Senge, P. M. (1990). *The fifth disciple: The art and practice of the learning organization*.
- Sassenberg, K., & Moskowitz, G. B. (2005). Don't stereotype, think different! Overcoming automatic stereotype activation by mindset priming. *Journal of Experimental Social Psychology*, 41(5), 506-514.

- Sassenberg, K., Kessler, T., & Mummendey, A. (2004). When creative means divergent: Activating creativity as a strategy to initiate the generation of original ideas. Unpublished manuscript, Friedrich-Schiller University, Jena, Germany.
- Strauss, A. L. (1987). *Qualitative analysis for social scientists*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Stacey, R. D., Griffin, D., & Shaw, P. (2000). *Complexity and management: Fad or racial challenge to systems thinking?* New York, NY: Routledge.
- Taylor, E. W. (1998). *The theory and practice of transformative learning: A critical review*. Washington, DC: Office of Educational Research and Improvement.
- Torbert, W., & Herdman-Barker, E. *Global Leadership Profile*. Retrieved from <http://www.williamrtorbert.com/global-leadership-profile/the-global-leadership-profile-overview/>
- Valle, M. (2003). RAZON Y PALABRA. Obtenido de La Comunicación Organizacional de Cara al Siglo XXI: <https://www.razonypalabra.org.mx/anteriores/n32/mvalle.html>
- Vargas, J. (2007). La culturocracia organizacional en México. En La culturocracia organizacional en México. B - EUMED.
- Vergara, M. I. (2016). *Mindfulness Into action: Transformational learning through collaborative inquiry* (Doctoral dissertation, TEACHERS COLLEGE, COLUMBIA UNIVERSITY).
- Vergara, M. I., Tjernstad, C. D. B., Mac Quarrie, A., & Tamariz, M. I. (2017). Personal Growth and Leadership: Interpersonal communication with mindfulness into action. In V.C. X. Wang (Ed) *Encyclopedia of strategic leadership and management* (pp. 507-525). Hershey, PA: IGI Global.
- Vergara, M. I. (2018). Mindfulness Into Action: Applying systemic thinking and exploring the potential for developing strategic leaders. In Victor C. X. Wang (Ed). *Strategic Leadership* (77-96). Charlotte, NC: Information Age Publishing.

Whyte, W. (1991). *Participatory Action Research*. Newbury Park, CA: Sage.

Yorks, L. (2005). Adult learning and the generation of new knowledge and meaning: Creating liberating spaces for fostering adult learning through practitioner-based collaborative action inquiry. *Teachers College Record*, 107(6), 1217-1244.



## ANEXOS



### UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

#### INSTITUTO DE POSTGRADO

#### MAESTRÍA EN GESTIÓN DE LA CALIDAD EN EDUCACIÓN

### TRANSCRIPCIÓN DE AUDIOS

#### Primera Semana (Metodología MIA® en el Gimnasio)

Lunes 05 de Marzo del 2018

#### PRIMERA PERSONA

**Participante 1:** *Bueno empezamos con el lunes, como siempre todos los lunes en mi caso es sueño, tengo pereza de levantarme: empiezan los apuros porque como me levanto un poco tarde entonces ya se me va todo el tiempo, en la semana tuve muchos trabajos atrasados prácticamente estuve 10 días fuera del país, entonces todo se me acumuló, tareas de los niños, del trabajo. Fue una semana muy ajetreada, especialmente el fin de semana, sábado y domingo ¡perdí el control! dejé de tomar el tiempo no me sonaba la campana. Como yo estudio los fines de semana, entonces tenía exámenes, yo había faltado a 5 clases y no tenía idea de lo que había que hacer. Esta semana no me dio tiempo de estudiarla, estaba descontrolada y desesperada, perdí el control y no lo hice bien. Ayer domingo fue igual, un poco relajado en relación a mis actitudes, trato de controlar pero a veces no. Por ejemplo en mi casa trato de controlar, de no gritar, estoy cuidando eso con los niños, de que nadie grite en la casa porque a veces también me dicen, -si tú también gritas- entonces estoy retomando eso, en mi trabajo igual con las niñas, justo estoy ahora con un compañero que me está ayudando bastante, -mira- dice -si tú gritas así, gastas energía en vano y no logras nada- Entonces me hace caer en cuenta Le digo -tienes razón mientras yo más grito gasto mi energía y de pronto es eso por lo que llego tan agotada, tan fatigada- y yo a veces digo -es que trabajé duro-, pero no es eso. Igual trato de ir corrigiendo eso, pero hay cosas a veces que en verdad me descontrolan. Además, me pasó algo raro en la semana que estábamos llevando la hora, de pronto era que a las 8 am estaba normal, pero de pronto 8:01am ya estaba enojada. Entonces yo pensaba cómo influiré, pues todas las 7:00am estoy normal estoy relajada pero a las 7:01, 8:01 o 9:01am es así, por ejemplo no venía el recuerdo de 8:01 ahí decía*



*estoy bien estoy normal para que el semáforo cambie más adelante un ¡segundo semáforo! o adelante y por ahí y se me cruzó y digo -no ya empiezo a otra vez- entonces me digo -no sé cómo hacer la promesa para esa evaluación- si es buena o qué, entonces eso en lo que fue el trayecto de la semana mía.*

**Participante 2:** *Bueno al inicio de la explicación de la tarea yo me sentí ¡muy emocionada! porque siempre un poco de control sobre uno mismo le hace tomar en cuenta algunos aspectos de la vida cotidiana. La tarea llenando en la página de Excel todas las emociones y sentimientos de cómo yo me sentía; en realidad los primeros días yo revisé mi calendario y cada hora tenía una emoción diferente; entonces comparaba con el día viernes eso sí, sí porque es viernes... que casi es un poco más uniforme casi es ¡feliz, feliz, feliz, feliz! Un poco también en eso de las clases, eso también quisiera identificar también sí. Todos creo que somos bastante variables de carácter, porque trabajamos en el ámbito deportivo y necesitamos un poco exigir a la gente y hacer cosas. Como no es en una clase normal, en la que dictas tu clase y si alguien está copiando, o apuntando es diferente a dónde estás entrenando. Creo que es necesario: gritar, cambiar de carácter y ponerte un poco molesto ¡bravo, exigente! y así... Algunas tareas que no las cumplí creo que no las anoté, sobre todo las del ejercicio 2 y 3, en las que hay que ver, la transición de una actividad a otra y se me hace un ¡poco difícil! darme cuenta cuando cambio de actividad cómo me siento. No hice esa actividad, tengo muchas. Iba a esta capacitación, orientación y sobre todo la idea de ponerlo en práctica haciendo los ejercicios. Bueno ahorita me siento un poco más tranquila porque la haré, no he entendido el ejercicio de la lógica y la gravedad porque también se me hizo un poco difícil de entender, se me ha hecho un poco difícil recordar mi día de memoria, controlarme en algunas cosas. Es difícil, a veces, en la casa con mis hermanos no sé exploto, y creo que eso sucede a varias personas, entonces no me siento tan, tan mal.*

**Participante 3:** *La semana anterior también estuve retomando el tema de los ejercicios, haciendo los ejercicios de otra manera porque yo empecé desde diciembre, con la asesoría pero lo estaba haciendo así, ¡lo hice full al principio! pero llegó un momento en el que cada una, cada dos, entonces ahora estoy haciéndolo nuevamente, empezando el proceso con la hora, las alarmas de anotar, hubo un día que no hice totalmente, me desconecté, fui a Quito y viajé porque teníamos que cerrar el convenio del ministerio, ir a sellar unos documentos, y ya se va a cerrar el convenio, ya se acaba esa cuestión, ya podemos hacer otros proyectos, ahí no hice nada. De regreso, igual mi*

*semana estaba, llena de actividades y preocupado en el tema de esta investigación. Miré como algunos compañeros no entregaban las carpetas, otros que ya entregaron, con esa inquietud no! con esa buena voluntad y con las ganas de seguir, de que todos hagamos las cosas como se deben. Tuve también unos inconvenientes en mi casa, peleé con mi señora, nos gritamos como les comentaba anteriormente; entonces ella empezó a gritar y yo -ya no grites favor que me voy a molestar y me estás haciendo tener irás- y cuestiones así hasta que me paré la agarré y la abracé sujetándole fuerte, y le dije -ya cállate, estás mal, reacciona-, y yo también estaba molesto y a la segunda vez nuevamente pasó lo mismo pero no le pegué, hubo un poco de forcejeo, pero ya le dije cállate por último, me fui a otro lado y pude controlarme. Después le dije ¿por qué peleas? resulta que se pone a revisar mi teléfono y a ver números que yo sincronice a mi nube y entonces al momento de ver empieza a ver números de guaguas, de esta guagua de antes y tal mamá de tal hermana, de tal amiga de tal y todos los nombres no, y eso pasó hace ratón como decimos hace tiempos y en eso le hablo y le digo ¿si te das cuenta por lo que estamos peleando, te acuerdas por lo menos por lo que estamos peleando?, ella se queda así y dice ¡no!, le digo -verás vos empezaste ver esto y le digo ¡que hice yo de malo! le digo, ¿qué hice de malo para qué empieces a gritarme, dime qué pasó, ¿cómo te ofendí?-, entonces ella se dio cuenta y los dos nos dimos cuenta que peleábamos por cosas pasadas, y eso fue la lección. Me pidió disculpas. porque ella me dijo ¿por qué guardas cosas de tus ex? Y me dijo él me regaló y vos no me has dado ¡ni San Valentín, sacó todo. Y vos ¿por qué? guardabas los números y le digo - es que ellas no me gritaban- y, entonces ahí se reventó otra vez. Lo que pasa es que esos problemas de la casa a veces uno trae y hoy ya me siento más libre porque pude contarles a ustedes. Yo sé que no es una cosa que pasa normalmente, y que hay gente que también lo vive: problemas dentro de la casa, lo importante es saberlas llevar y no repetir. ¡estoy por mí feliz y por ella también! porque ella ya va a terminar la tesis. Hoy tiene la defensa privada y a ir, por eso me puse ternero, para poderla acompañar y asumir las cosas de mi casa. Acá con ganas de trabajar, de que salgan las cosas bien, que todos mejoremos y que saquemos, una conclusión de qué tengo que sacar el fondo de tiempo, como quedamos con doña participante 5, qué a tal hora voy a hacer tal cosa para poder cumplir. Tener anotado como yo en una libretita, que me dio participante 7 todo lo que yo tengo que hacer. Eso compás y seguimos.*

**Participante 4:** *Hola buenos días con todos. Participante 3 me venía diciendo qué iba a realizar una investigación acerca de estos temas entonces yo también estaba*

en la expectativa de ver cómo va el comportamiento de nosotros, cosas así. Cuando ya vino la doctorcita, un día que nos conocimos, todo eso y dijo que quería hacer la investigación aquí hablamos de algunos temas y temas acerca del gimnasio y todo eso, que a ella le ha gustado hacer mucho deporte entonces ya estábamos hablando algo concerniente a lo de MIA®. Cuando ya nos presentamos empezamos a realizar los ejercicios, y hubo una parte que me salté de anotar, lo de las transiciones, porque como yo trabajo aquí en el gimnasio, a veces se me presentan un sinnúmero de personas, a las que tengo que estar controlando o ayudando en lo que tienen que hacer, es lo único que se me pasa. De las tareas, el jueves en especial no anoté nada porque los jueves en la mañana, siempre tengo presentación en el canal, además planificaciones, los ejercicios para hacer ¿con quién vamos a hacer? ¿con quién voy a ir? A veces me siento preocupado porque una chica me dice -yo sí voy-, o un chico me dice -sí voy- y a última hora llaman y dicen que tienen un problema. Voy en busca de alguien y estoy aquí con la expectativa de ver quién llega y decirle vamos al canal, haz conmigo esto, llegamos allá como siempre todos divertidos y me llevo súper bien con la gente del canal, saludamos tranquilos empezamos con la clase, empezamos a jodernos entre todos, al menos con Anita, que es con la señora que yo siempre voy al Canal. Siempre pasamos molestando antes de iniciar la clase, empezamos a hacer todo lo que tenemos que hacer con la rutina completa y pasamos muy bien. Luego debo regresar a ver quién está aquí, cuál de mis deportistas, qué tienen que hacer o cómo tengo que ayudarlos, qué es lo que tenemos que hacer y entonces, a veces cambio un poquito de humor porque estoy acostumbrado a comer cada 2 horas y no tengo tiempo de salir; ahí me cambia un poquito el humor, porque mi estómago da botes y botes. Y durante toda la semana he estado tranquilo, estuve un poquito acelerado el día martes, el departamento nos pedía un informe para un pago: el informe urgente, bajar y pegar las fotos, un poco preocupado por eso. Como alguien mencionaba los días viernes son de tranquilidad porque a veces no viene nadie y tengo tiempo para mi entrenamiento, para arreglar a veces algunas máquinas que ya se nos dañan, tenemos tiempo también para ayudar a participante 5, para mover, para limpiar cosas, y los fines de semana para mí son bastante buenos porque tengo un perrito, que pasa siempre encerrado toda la semana, en la terraza y sólo el fin de semana salimos, desaparecemos a veces todo el día y regresamos de 8:00 de la mañana a 4 de la tarde, sábados y domingos, los únicos días en que se puede disfrutar de lo que tiene. Hay fines de semana en los que salgo con mis padres y sobrinos. Tengo un sobrino pequeñito de 3 años, un consentido, el juguete de la casa que a veces pasa conmigo, se queda en mi

*cuarto, dormido y debo llevarlo a su casa y espero que llegue el viernes y el fin de semana para pasar con él y mi familia, es algo bastante bueno para mí.*

**Participante 5:** *Darle la bienvenida. Muchas gracias aprendí mucho de la doctorcita anterior. Es muy importante, sobre todo llevar un control. Uno piensa que está haciendo las cosas bien, yo me di cuenta sólo en un día que hice, le soy bien sincera los demás días no pude hacer por el tiempo y por descuido, pero en ese día aprendí mucho con participante 3, sentarse y hacer. Planificar el día a mí me resultó excelente, yo salía agotada de mi trabajo, ahora hago todas las áreas y salgo descansada. Participante 3 es una de las personas con quien más he tenido discusiones. Pero, gracias a Dios nos hemos llevado muy bien y decimos las cosas tal y como nos parecen; he mejorado mucho en mi trabajo. También he pasado por una circunstancia difícil en mi vida: un divorcio a cualquiera le afecta y a veces traemos lo de afuera acá. Sin embargo, me di cuenta que mi actitud, en un cierto tiempo, no era la mejor y es bueno hacer esta reunión porque yo creo públicamente hay que pedir disculpas y perdón. Yo pido perdón a participante 1 porque en algún rato yo le ofendí, veo mis actos, mi actitud de afuera traje, pero vine acá y entonces yo sané mi corazón. Creo que lo importante es seguir adelante y apoyarnos como grupo. Yo he tenido aquí, mucho respaldo de mi participante 4, realmente participante 4 es una persona callada, pero ayuda, ayuda muchísimo y de mi participante 2 ni se diga. Creo que irme al área de ella es un relax, yo quisiera que todos los días participante 3 no me mande a donde la participante 2, es una niña que transmite ternura, transmite paz, transmite una amistad única, yo lo he dicho públicamente y lo seguiré diciendo, todos son buenos participantes: 1 en su tiempo también cuando hubo estas dificultades. Creo que aquí es nuestra primera familia, hay que sanar, vamos y vamos a hacer un grupo muy unido, participante 3, nos hemos topado aquí durísimo a veces, pero él sabe que yo lo quiero y lo aprecio. A veces no sabemos controlar la boca, pero yo siempre lo veo que es mi jefe y que hay que tener respeto hacia él porque es nuestra autoridad. De lo que yo he visto este día que la doctora nos indicó es que yo no le tengo paciencia a mi hijo, él es un niño que tiene déficit de atención y es hiperactivo, da muchísimo pero no le tengo paciencia, Cambié este fin de semana, lo llevé al Play Land Park, al cine y a muchas partes. Es lindo porque uno sabe en lo que está fallando y hay que cambiar esa actitud, no somos perfectos, hay que ser perfeccionista sí, pero nadie es perfecto. Lo que estamos haciendo mal siempre hay que cambiar y dar un paso agigantado, eso en sí es lo que me pasó. Lastimosamente no pude hacer los deberes*

*porque no pude poner la alarma en mi celular, usted participante 3 me ayudó mucho y lo voy a seguir haciendo porque vamos a seguir cambiando para bien y esto nos ayudará porque parece que uno hace las cosas bien, pero hay áreas en nuestras vidas que sí deben cambiar.*

### **Segunda Persona**

**Participante 1:** *Entonces participante 3 con respecto a lo que decía de que ha logrado controlarse en las discusiones con su esposa. **¿cómo llegó a ese punto? ¿qué le llevó a meditar para poder controlar?** de pronto y me sirve.*

**Participante 3:** *Bueno en realidad pienso que los pensamientos son acciones, la palabra tiene poder y realmente el control no es que fue total no, porque yo estaba pensando ¡grítame una vez más y te desbarato!, pero después dije -no pues, estoy mal- pero luego pensé (esperamos que la participante 11 nos dé las herramientas también, no sé si luego, se les va a dar el tema de algún ritual, ya lo van a ver, hay unos ejercicios que se hace, que yo hice ya con la doctora en los que uno libera culpas, sus sentimientos hacia personas) hay un ejercicio que se hace diariamente, todavía no lo hemos visto tal vez lo veamos después es el tema de hacer una oración donde vos te paras y miras al cielo y dices perdóname, porque quiero cambiar cosas que no puedo cambiar, lo siento, te amo y el rato que uno dice esa frase, como que empieza a disipar un poco, como que dices que chuta que estás haciendo. Son herramientas para aplicar de MIA®, del instituto y como que las cosas empiezan a fluir, porque a veces uno cree que es el dueño del destino y no es así. Hay una fuerza natural que a uno lo va llevando y lo importante es entender y dejarse llevar. Si mi pareja, mi mujer está mal es por algo, algo le está pasando, ella estaba muy estresada por la tesis, estresada por todas las cosas. Y yo cayéndole con las cuestiones, pero hice que se diera cuenta de que no era yo, sino ella misma al tomar mi teléfono y al revisar mis contactos, pero se dio cuenta de que eso no era productivo. Yo creo que lo bueno es el proceso de la reflexión diaria, de haberme dado cuenta de que tengo un problema, de que a ratos estaba pensando en agredirla porque estaba perdiendo la paciencia. Entonces uno ¿qué tiene que pensar? en que esas ideas son negativas sacar eso de la cabeza, pensar en buenas cosas, en que se ama a esa persona, qué es la mamá de mis hijos, que tengo que estar con ella, que tengo que vivir bien, que quiero una familia, que no quiero que se vaya. Que quiero tenerla a mi lado, que ella es lo mejor que me ha pasado... ver a mi guagua. Las herramientas me han ayudado a frenarme, a tratar de ayudarla, ella tiene un problema, todos venimos con problemas, y yo también*

*debo ser un pilar, estar bien para que ella esté bien. Yo, a veces, también tengo un extremo de ser muy fresco o demasiado violento y creo que es el problema de la mayoría de personas. Llegar a un equilibrio. Estar bien no, decir las cosas en su momento. Yo también quería preguntar a participante 5 **¿que podría hacer usted para mejorar la paciencia con la guagua, eso sería, ¿qué podría hacer usted para tener más paciencia con las guaguas no?***

**Participante 5:** *Eso me di cuenta gracias participante 3, yo soy una persona que colabora mucho aquí, si yo veo que alguien necesita algo yo cojo y colaboro y con paciencia entonces digo, -si yo tengo paciencia y quiero colaborar con gente que está igual a mi lado, con la que yo trabajo ¿porque no cambiar con mi hijo?- ¡quién es mi hijo! y él tiene un... bueno no un problema, no digamos problema, quiere una ayuda de su madre porque aquí yo creo que la mejor maestra es su madre primero, entonces yo le di mil vueltas así en mi interior y dije, -es un pequeñito y voy a cambiar con mi hijo- Se lo puede hacer y este fin de semana yo llegué a las 4 de la mañana el día domingo, pues tengo un trabajo extra y todo el día me dedico a arreglar la casa: no traer el coche atrás, las plantas, bueno tanta cosa y llegué a las 3 de la tarde, ¡tan cansada! que yo lo único que quería es levantar la cobija y ¿mi hijo? entonces yo me di cuenta de que yo no tengo tiempo para él, para mi hijo y él necesita mi tiempo, dije -mi amor solo dame dos horitas para descansar-... y dormí hasta las 5:00 de la tarde, me desperté, hice esas 4 horas como que era una semana completita. Aproveché el tiempo con mi hijo se reía, tuve paciencia, le explicaba a mi hijo, vi una alegría en su cara y nunca voy a dejar eso, jamás, porque ellos tienen que ser importantes en nuestras vidas, primero ellos, luego yo, el trabajo y luego las otras cosas. Pero hay que dar lugar a las personas que más queremos en nuestras vidas y a veces nosotros primero damos lugar a nuestro trabajo. Soy cristiana, pero mi hijo es primero, le voy a tener paciencia, le voy a ayudar a hacer sus tareas y bueno en eso sí y por eso le quiero dar gracias participante 3, a usted, a las doctoras, porque en realidad sí hay tiempo para cambiar y hay que tomar las riendas y decir -vamos a cambiar y desde ahora comenzamos- y no detenernos por nada porque en la vida van a surgir problemas y situaciones. Si lo tomamos de buena manera vamos a lograr hacerlo. Ahora yo quiero preguntar a participante 4; Yo escuché a participante 4 que tiene un sobrinito, que es el juguete de la casa, que tiene un perrito... yo digo eso es lo que nosotros tenemos que hacer cotidianamente en nuestras vidas, no problemas, Lo veo a él, muy relajado, muy tranquilo. Cuando hay problemas, el sale, entonces la*

*pregunta es que nos transmita un poquito ¿cómo es su fin de semana, cómo mira los problemas, como él afronta un problema? porque en realidad el transmite mucha paz.*

**Participante 4:** *Bueno mis fines de semana, son bastante tranquilos, bastante relajados. Lo primero que hago al levantarme es tratar de ver cómo está mi casa, ver si mis padres están bien, ver si mis hermanos que viven al lado están bien. Pregunto a mi papá, ve si ya llegó mi sobrino, es hijo de mi hermano rockero y a mí también me gusta esa música, los dos somos así. Mi sobrino es un chiquito que tiene el cabello muy largo, es una copia idéntica de mi hermano, hemos salido a un montón de lugares, a viajes largos para escuchar conciertos de rock,... cuando yo me fui a vivir en Quito, para terminar de estudiar, dejé solo a mi hermano y ahora digo todo el tiempo que no compartí con mi hermano voy a tratar de compartirlo con mi sobrino los fines de semana. Paso muy tranquilo porque en mi casa no hay ningún problema, pero si lo hay algún día trato de ayudar a resolverlo. A veces mi papá o mi madre están un poco preocupados, o se les nota en la cara, yo que me doy cuenta demasiado rápido y cuando les pregunto: mi mamá tiene un préstamo que sacó para comprar un carro, y estaba trabajando, pero perdió el empleo y dice que tiene ideas de poner negocio, hacer una cosa y yo le digo que haga, y que cualquier cosa que ella quiera y que si necesita dinero me lo pida a mí, que no se ponga triste, pero me dice que no quiere molestar. Yo me preocupo de que estén bien, a veces cuando van a salir en el carro, lo primero que les digo es que lo revisen, porque a veces, les pasa algo y están llamando, pidiendo prestado para arreglarlo. Salir los fines de semana con mi perro, yo creo es porque la vida de un animal también debe ser como la de una persona, necesita su espacio, que lo quieran, que le den de comer, que lo bañen. Como ese perro fue regalado a mi hermano, pero yo llegaba y lo veía ahí arriba que nadie lo sacaba, entonces un día subí, se me acercó y tenía una cara muy triste y un día lo saqué al bosque y tenía tanta emoción en el campo que decidí llevarlo todos los fines de semana. Ayer decidí llevarla en la mañana y en la tarde salí con mis dos sobrinos, una sobrina de 11 años que es mi ahijada y mi sobrino pequeñito, nos fuimos en un bus a comer y les compré cosas. Los fines de semana son en familia. A veces se me ocurre coger mi mochila y desaparecerme, hago viajes, voy al oriente, a las montañas, a pescar, eso me desestresa un poquito de toda la semana. Yo aquí prefiero no meterme en los problemas de los demás, mientras el problema no sea mío, no me meto. No soy de las personas que discuten, como la doctora nos dijo una vez prefiero que hable mi tercer*

*cerebro, mi tercera cabeza y después decir alguna cosa, prefiero que se den cuenta solos qué están haciendo mal.*

**Participante 7:** *La tercera cabeza es que tú ves que viene el problema, está viniendo y tú sólo te haces así, pero hay una gran diferencia: vez el problema y le haces así es como que le dejas pasar. La tercera cabeza es que tú ves el problema, lo dejas ir, pero te das cuenta de por qué lo estás haciendo, esa es la gran diferencia de cuando haces MIA®, eso es para explicar más o menos y mi pregunta sería para usted **¿cómo se siente al respecto, a los problemas que tiene o tuvo con los pequeños roces, cómo se siente, cómo se siente respecto a los problemas?***

**Participante 1:** *En realidad he tratado de controlarme con lo que nos decía y con lo que me decía mi amigo, gastos de energía en vano, entonces en la última reunión que tuvimos con participante 5 y participante 3 se hicieron compromisos y yo de las personas que no me gusta que se rompan las reglas. Me gusta que si algo se dice se cumpla y punto... He tenido problemas en eso, porque en casa también es lo mismo: estaba conversando con mi esposo, como toda pareja tenemos discusiones, cuando tenemos problemas yo le digo -mira esto no funciona- nada más, hemos hablado tantas veces que no funciona y es mejor que nos demos un tiempo cada uno. Cómo le digo, si ya se dice una cosa, me gusta que se cumpla, que se quede, si se habla es para eso. Entonces con los problemas de alguien se quedó en eso, se ganó un poco porque ya hay horarios. Hay cosas que se cumplen participante 5, como dice él atiende a tiempo completo, igual todos estamos en tiempo completo, no ha habido más discusiones. Participante 5 se disculpó, de la misma manera yo; pero a mí sí me cuesta un poquito, bastante esas cosas sobre todo cuando a veces todavía no siento el proceso que me toca disculparme y eso me cuesta muchísimo. A veces con mi esposo me cuesta muchísimo, porque es más fácil con mis hijos que con él, porque yo necesito ver ese cambio y cuando no lo siento, me siento mal porque yo mismo digo soy demasiado orgullosa o egoísta, que no puedo, ¡no me nace! Desde que tengo uso de razón creo he sido así entonces es algo con lo que lucho a diario, me evalúo y digo -cometo errores-, pero ya solté la boca y cuando se sueltan palabras es difícil que uno lo arregle. Pero esto es para mejorar, estamos aquí viéndonos todos los días y no se puede dar ese mal aire porque a veces uno puede venir de la casa y entró acá, o uno a veces está aquí trabajando y tener ese mal aire da mala vibra. Yo trato de relajarme, de llevar las cosas por lo sano incluso hasta me sirve a mí en la salud. El mundo da vueltas, que tal más adelante uno necesite de esa persona, se necesita del*



mundo. Entonces uno tiene que medir sus actos para que no haya consecuencias, y es eso lo que hago ahora en mi casa. Hablar, no aguantarse, porque eso me pasaba a mí en la casa, iba acumulando, acumulando... Como suele decirme mi esposo -es que tú empiezas hacia atrás a recorrer todo lo que ya pasó-, y me dice, -no es que tenemos que decir las cosas que en ese momento sucedieron para en ese momento arreglarlas y no retroceder de años, o de semanas, o de cosas que ya pasaron-, Y yo digo – no, es que como tú vuelves a lo mismo yo vuelvo atrás lo mismo entonces, a veces yo no sé-.

**Participante 6:** Según como veo que se ha ido desarrollando esta conversación, nos ha ido conduciendo porque participante 3 también habló del perdón y habló un poco también de la terapia del Hooponopono. Pero sobre el perdón, a veces pensamos que es muy importante tener el perdón de la otra persona, o, yo perdonar antes que me perdone. Por ejemplo, yo tengo un conflicto con participante 10 y estoy resentida con él, (es una suposición), porque me dijo una palabra que me hirió, entonces cuando yo lo veo cruzar la calle todo ese resentimiento viene a mí y el cuerpo empieza a responderme con un montón de adrenalina de cosas que funcionan en mí... y en mi cuerpo empiezan a darse un montón de procesos y un día yo enfermándome y el participante 10 ni siquiera sabe y se entera de todo lo que está pasando conmigo, entonces este resentimiento en realidad no le afecta a él, me afecta a mí, a mí es a la que me y yo voy a terminar enfermándome, pero cuando yo lo perdono este proceso se acaba, entonces este beneficio que yo le doy a la otra persona no es un beneficio para esta persona, sino para mí mismo cuando yo perdono yo soy el que me libero.

**Participante 3:** Yo quería decirles también que, para llegar a ese estado, no es que vos llegaste de la noche a la mañana no, es un proceso, que el rato que uno empieza es un proceso que va transformando de a poco. Estoy en la búsqueda también de eso de amarme, de quererme más, de auto realizarme, y a veces uno reacciona ¡somos reactivos! O sea eso entendí con la metodología de MIA®. Que uno es normalmente reactivo, reaccionas a lo que te pasa, o sea estás bien, tengo un problema y reaccionas a lo que te pasa, reaccionas como has estado acostumbrado a reaccionar; entonces con los ejercicios que vamos a ir haciendo, vamos a darnos cuenta de cómo somos, cómo nos estamos comportando. Y el momento en que te vas dando cuenta de cómo eres vos, no de cómo soy yo; reconozco que yo tenía ese problema de reaccionar o dejar las cosas ahí; pero es un hábito que ya se está implantado en el subconsciente, donde uno después de verlo se da cuenta, y dice -no, no, estoy reaccionando mal y esto me está lastimando-,

*pero la idea es que yo mismo vea, por eso es tan importante hacer las alarmas de todos los días. Hacer la alarma diariamente, contar cómo estoy, como siento. Me estaba dando cuenta de que me siento mal, me duele el estómago y estoy molesto o sea me está afectando al estómago, y es el estrés me molestó, A veces cuando tengo un problema y me tomo en serio ese problema, me duele el estómago, y voy reconociendo esas cuestiones, voy viendo en el horario, cambio la actividad que hago, yo salgo de aquí y voy distraído de las cosas que voy haciendo y me duele la cabeza, me doy cuenta que ahorita vengo acá, voy a entrar a otra actividad, a la reunión con tal persona y voy, y voy allá... lo mismo a la casa a ver, ya salí del trabajo, antes yo llevaba trabajo a la casa y en la casa con la anterior pareja que tenía, ella allá que se mate, yo haciendo lo mío ese informe que tengo que entregar y tal, pero no producía ni en la casa ni acá. Entonces ahora yo voy pensando en el camino a ver qué hago; ya acabé, ya salí del trabajo, estoy cambiando de actividad, cambió señores, como en el deporte atacó, pero darse cuenta de que ya acabó el ataque y regresas no, y a defendernos, o sea que estamos haciendo no, entonces yo me estoy yendo a la casa y a ver aquí tengo que hacer esto, este otro, no lo siento estoy bien, ya me siento bien... bueno estoy cambiado, pero eso se queda acá ya; ya fue bueno, voy a entrar a mi casa, está mi hijo, está mi mujer, están mis guaguas; veo que tengo que hacer a mí me tocaba los platos, ahora me tocaba esto, esté otro o toca ver qué hay que hacer entonces eso es lo que yo he hecho y bueno llegó a la casa, ... y pensar positivamente piensa lo mejor de la gente, pero como a veces dice la doctora, llegas y vas ya prejuicioso, tienes prejuicios, dándole juicio anterior y dices bueno esta chica está rayada, vos vas ya desde la casa desde aquí ya vas ya a comenzar mal, ella va a estar así no, no así salir todo bien, nos fuimos al cine rapidito no, nos fuimos al cine con Erika no, le digo vamos al cine, llámale a tu mamá dile que porfa nos vamos a demorar un poquito más y que no te viendo al guagua, entonces dicho y hecho les llamó no tenía teléfono le llamamos a mi hermano que me visitó y les dejé ahí, dije y tengo esta chance, les dije no me voy entonces ellos se han quedado en mi casa con mi suegra y estando le llamó a mi ñaño ¿dónde estás? estoy todavía en tu casa, le digo pásame mi suegra por favor, toma Erika habla le llamó, le dijo vea mami nos vamos a quedar un poquito más, vamos a darnos una vueltita y porfa denos viendo los guaguas, ¡no!, apure, apure por favor ya, ya no tengo saldo pero ya, ya quedó avisada entonces ya cuelga es que nos va a decir que no de ley, entonces yo le dije vamos al cine salgamos un rato nunca hemos salido a nada de eso, ¡chanceemos!, entonces nos fuimos de chanceo ayer y en eso llegando entonces a la casa me dice tengo miedo de que mi mamá está enojada,*

*le digo tu mamá va a estar bien, tu mamá entenderá de que nosotros estamos bien, entonces además mi hermano, el Lucho y mi cuñada estuvieron en la casa ha de haber pasado bien ocupada todo va a estar bien, entonces piensa bien de la gente, voy a llegar al trabajo y la señora como si nada no, más nos dijo cómo nos fue y al final nos dio risa no pasó nada de nada. Entonces ¿cómo vos llegas a veces? vas con prejuicios no, entonces dices que me dirá, ya juzgas, eso es lo que a veces no ya estacionar es mi proceso no de trabajar me yo personalmente de construirme y lograr mis objetivos porque yo me convierto en orático, malcriado, en bravo cuando vivo frustrado entonces yo digo no, tengo que estar frustrado tengo que realizar me yo y estar bien no, yo quiero terminar esto o alguien más va a hablar.*

**Participante 6:** *participante 2 y ¿cuándo y todos estos momentos cuando se enoja ha sentido porque se enojó, porque se está ira?, va como que se está repitiendo entonces ha sentido ¿en qué momento se presenta y por qué?*

**Participante 2:** *bueno creo que es en algunos ámbitos no, a veces en mi casa cuando mis ñaños de pronto no cumplen algo, pero es más leve y aquí en el trabajo por los pequeñitos que a veces no hacen algo, pero son molestias de un ratito... yo creo que es con mi pareja más porque no sé, yo diría que compartir un poco las actividades del pequeño y él dice no, entonces esa me da ¡muchas irás! no sé, creo que es por él, no sé la verdad no me he puesto a analizar.*

**Participante 1:** *A mí me enseñaron una cosa y es la realidad, cuando una persona hace ruido es porque algo lleva dentro, es lo que me pasó a mí yo llego al trabajo, llegó irritada, de pronto digo algo, al participante 3 no lo aguanto, le contesto y un día dije no, me voy a sentar a ver qué es lo que pasa entonces retrocedí el tiempo y digo a ver que me afectó y que debo de parar, me afecta mucho a mi divorcio en realidad porque yo quería ir y firmar y se complicó, realmente se complicó y se complicó entonces eso digo yo lo que llegamos de afuera reflejamos acá y dije no entonces basta y le pedía permiso a participante 3 un tarde lo solucione, y le perdone al papá de mi hijo, lo importante en el corazón es no encarcelar a esa persona porque si usted encarcelada a esa persona usted no va a ser feliz jamás, o si tiene algo le molesta algo es su familia y si usted no saca eso no suelta eso usted nunca va a ser feliz ni va a ser feliz al resto de las personas jamás. Yo viví 12 años con una persona que me hablaba al oído y yo me creí 12 años ya me creí y ahora estoy libre Dios mío es como que me han abierto una jaula y estoy libre vivo feliz estoy curando, e curado muchas áreas de mi vida no lo decía participante 3 y*

*me fui con Eric y disfrutamos yo hacía eso con mi hijo, pero yo en otro mundo, yo pensaba en mi trabajo pensaba en que tenía que hacer mañana, que hice ayer, las deudas, las deudas hasta el 2020 y no disfrutaba el momento, aprendí a disfrutar con mi hijo me desconecté y disfrute con mi hijo, me hizo subir hasta el gusanito ¡Dios mío!, el corazón lo tenía acá parece sencillito, pero con los nervios que se tiene uno y disfrute con mi hijo al máximo entonces eso yo aprendí muchísimo, cuando una persona tiene ruido le molesta algo es porque algo lleva no va a ser y hay que soltar no, hay que soltar yo eso he soltado mucho voy a seguir soltando todos los días es un aprendizaje cómo le dije a participante 3 ¿qué le pareció la doctora? a mí me gustó muchísimo porque se aprende muchísimo, muchísimo porque siempre hay áreas de la vida que se quiere cambiar, hay que cambiar y me ayudó muchísimo eso nomás.*

**Participante 6:** *Para la participante 1 también, esto que decía a las 8:00 estoy bien y a las 8:01 y uno a las 9 estoy bien las 9:01 yo estoy mal entonces cuando ya es las 8:01 aparentemente alguien se puso en el carro como dice **¿vale la pena por este que se cruzó el carro por lo que haya pasado mi día o dañar ese momento?***

**Participante 1:** *No como les decía hace un momento, no vale la pena uno no se da cuenta que uno mismo se hace daño y como usted lo decía a veces uno tiene razón a veces se me pasa a mí en la casa yo estoy molesta con mi esposo y es que ya le estoy diciendo y me pasa lo que dice, o sea estoy que lo insultó y le Re insulto y digo porque cuando llega a la casa no le voy a decir todo, ya se me pasa... en ese rato tengo que re insultar, insultar todo, cuando llega la casa están mis hijos no le voy a decir todo lo que pienso entonces yo aprovecho dentro de mí mismo, ahí es que si ir asado y cocinado, pero trato de que no, porque antes lo hacía y empecé a tener problemas de salud, dolores de cabeza, incluso baje la visión debo usar lentes que no los uso los problemas que dice participante 3, justamente noviembre me parece, organice un evento que me dio un cólico de gastritis que dije ¡no vale la pena!, tengo tres hijos y cómo van a ser ellos sin mí, para que me estoy matando si tengo tres hijos que vivir por ellos, o sea y que son mi vida y ellos son la vida de ellos y son mi vida entonces a partir de eso mi auto cure como que me voy con ando yo mismo entonces trato de que no y esas cosas que le digo que en un minuto cambia todo a veces pasan por algo y eso le enseña a uno a respirar y bueno ya pasó, pero estamos bien, seguimos bien y lo importante que les digo que cada la noche al acostarme gracias Dios mío porque veo a toda mi familia junta voy a dejar a los niños, están todos bien, están todos sanos a diferencia de otras familias que están enfermos que*

*están mal, que están en la cárcel y tienen problemas y yo siempre doy gracias, rezo en la mañana y en las noches doy gracias porque mis hijos están los tres conmigo, juntos no, están mis papás también, no pasará nada en este día en la mañana nos hemos levantado no hay ninguna cosa anormal entonces yo sí agradezco mucho eso porque digo que ya me relaciono con mucho con varias personas, yo soy de las personas que más hablas y yo voy en un bus digo algo y empiezo a conversar con esa persona, pero siempre me lleno de cosas, en relación digo; a veces uno vive bien y a veces no valora eso, porque mire nosotros nos levantamos tenemos un trabajo, venimos a un trabajo, tenemos un trabajo hay muchas personas que no lo tienen, cada día tiene que salir a buscar el pan yo sufro especialmente mucho por los niños, los veo en la calle a las mamitas de ellos vendiendo cosas, que vive en el diario y bueno a veces ella también son felices porque se acoplan a eso y viven bien, pero yo sí, soy de las personas que una temporada he aprendido a dar gracias, a valorar eso levantarse bien, estar bien con la familia y estar bien uno cuando está adolorido o está de mal humor es porque uno mismo busca el mal para uno mismo o sea se hace daño uno mismo.*

**Participante 7:** *¿Qué cree usted que podría hacer, porque usted dijo que tenía problema con participante 3 y solo lo dijo así al aire, que cree usted que puede hacer para solucionar ese problema?*

**Participante 2:** *Yo problema con él, personal, no con él, sino con el papá de mi hijo, no con el participante 3. Bueno a veces si hecho así hecho de que ya no pasa nada, a veces por cosas chiquitas y ya y todo sea aliviana, y pasó bien y me gusta pasar en familia y todo eso, pero otras veces que le hago relajo y todo eso hay veces que se me va de las manos voy a decir mucho la frase que dijo lo siento, perdón, me amo y gracias ¿así eran no?... Entonces voy a decir esa frase que le calma que inmediatamente ahorita lo repetían qué le da un respiro y le baja un poco de emoción de bravo y tratar de hacer mucho problema tranquilizarme, alejarme preferible como dice el participante 3 mejor ándate por allá eso mejor, como dice la participante 5 y todo el mundo tiene problemas no, la cosa está como lo soluciona y cómo lo resuelve, los dilata y así no, entonces esa frase la voy a repetir, a conversar con ellos a ver también que han hecho con los de las parejas más viejas a ver que recomendaciones, jajaja.*

**Participante 6:** *Y es ¿Cómo saber que a veces yo no soluciono el problema?, a veces yo hago eso y como que me desligo y dejo que estás oración soluciona mi problema, no necesitó ser siempre yo el que trabaje para solucionar confiar en la universal lo siento,*

*perdóname gracias, te amo... ya me tranquilizó, no debo hacer más trabajo y a veces hablamos de problemas no, me trae un poquito lo que hablaba participante 4 y dice mi mami estaba atravesando un problema qué le quitaron el trabajo y entonces estamos con ese problema, pero ya estaban viendo lo del dinero y todo eso. Me encanta un cantautor que dice qué es Facundo Cabral y él dice; la vida no te quita nada, la vida sólo te libera y mira como dice participante 4, me acordé justo de esta frase cuando dijo a mi mami le quitaron el trabajo porque prefiero poner a otra persona y entonces uno pensarías que es un problema, porque dice y ahora qué hago, por eso mira lo que dice la vida sólo te libera porque el momento en que perdió el trabajo y de pronto ahí sabe qué pensó en tal vez ponerse un negocio propio, pero si no hubiese pasado por esta circunstancia no se había creado la necesidad entonces es justo ahora cuando yo me pregunto algo porque es mi momento de crecer, convertirme en un emprendedor y tener mi propio negocio y si no pasaba esto tal vez yo seguía siempre dependiendo de otra persona, pero ante esta circunstancia que le veo que como que fuera un problema, pero es mi momento de liberarme y de empezar un trabajo más consistente y más mío y dónde yo me realice mejor entonces las circunstancias no se dan generalmente para ocasionarme un problema sino para hacerme ver mejor otras posibilidades las múltiples posibilidades que yo tengo en la vida de desarrollarme de otra manera, entonces las circunstancias tal vez se dan para liberarme y no para sumido en algo que no me gustaba y no me sentía realizada, donde yo no podía desarrollar todo el potencial que soy yo capaz de dar, tal vez lo que yo veo como un problema es el momento de mi liberación personal entonces son como maestro, las circunstancias son un maestro entonces sino para que viene tengo qué tener mis ojos abiertos para yo salir. Con esto ya damos por término muchas gracias por el día de hoy.*

## **SEGUNDA SEMANA (METODOLOGÍA MIA® EN EL GIMNASIO)**

**LUNES 12 DE MARZO DEL 2018**

### **PRIMERA PERSONA**

**Participante 4:** *Buenos días con todos durante la semana, empecemos con lo de la alarma, la deje de usar porque no sé si es el control propio que tiene o el control con que esta hecho porque unos días suena 5 para las horas que se tiene que anotar y otros días suena con 30 minutos, después 20 minutos antes entonces dejé de usarla por completo, es un motivo por el que deje de usar eso y el otro es porque a veces no tengo tiempo con lo de estar en el gimnasio entrenándoles a los chicos, tengo un chico no*

*vidente con el que tengo que estar ahí en todo momento porque no tiene la noción para moverse por sí solo, ya puede moverse en algunas máquinas porque le hemos estado enseñando a moverse, pero casi la mayoría del tiempo tengo que estar leyendo o ayudando a los otros chicos entonces no he anotado las cosas que tengo que anotar, mi semana ha sido muy tranquila, hemos estado tranquilos... el único inconveniente que he tenido es el ingreso de unas personas que no son de la universidad, eso estaba hablando con participante 3 hace rato que tenemos que irnos a una reunión para controlar eso qué más... eso, acerca de los chicos que están entrenando conmigo, tuve que eliminar algunos chicos de mi lista porque no han estado viniendo entonces estoy haciendo más control de eso porque mi Club en si es para concursar, no es sólo para venir a mantenerse bien, o mantenerse en forma nosotros, de mi parte vemos la posibilidad de sacar unos mejores deportistas adelante entonces he estado pensando que tal vez en este semestre que viene perdón, no recibir chicos si no quedarme con el grupo que estado trabajando y con los que he salido a concursar ya algunos tiempos. En esta semana no ha habido ningún inconveniente todo ha estado tranquilo, de mi salud estado tranquilo el fin de semana nomás estuve un poquito triste porque tuve la misa de una tía que falleció hace un mes entonces estar allá, llegar con la familia y ver a el esposo que ya es de edad avanzada, tiene ya 86 años y ponernos a conversar con él y decirnos que baja el terreno y no la encuentra o que le busca por la casa y no la encuentra entonces eso, estuve un poquito triste, me sentía impotente al no saber cómo ayudarle, al no saber cómo que hacer para que se sienta bien, al regresar de allá me quedé un ratito en la casa no salí, a veces yo no salgo los fines de semana, no suelo salir en la noche los fines de semana prefiero salir en la mañana con mi perrito o alguna cosa, el día de ayer que fue domingo lo primero que hago en la mañana levantarme, bajar saludar con mis padres y después de eso tomarme algo, un jugo, alguna cosa y enseguida ir a buscarle a mi perro porque como pasa encerrado todos los días entonces no le puedo dejar ahí, salimos esta vez fue un recorrido algo medio diferente nos fuimos, nos metimos a un río que hay por ahí, llegamos al lago, nos metimos al lago y llegue algo sucio, mojado a mi casa, llegar bañarme y darle algo que comer es algo que me hace sentir bien porque dejarle ahí no podría porque no tiene la posibilidad de salir solo entonces luego de eso tuve que salir a jugar, me llevaron a jugar en un equipo, terminamos el fútbol llegamos a la casa me bañé y como siempre mi sobrino está ahí, salí con mi sobrino igual fui al parque acuático estaba conversando eso algo al licen por mensajes que, qué iba a ir al parque acuático. Entonces salí y me fui, estábamos por ahí con los botes y con mi sobrino, estábamos*

*jugando un ratito, regresamos a la y ya empecé a preparar mis cosas ya para venir hoy, entonces ha sido una semana bastante tranquila para mí.*

**Participante 3:** *Buenos días con todas y con todos, mi semana fue bastante ajetreado también, hemos estado trabajando también en un convenio que es del Club ya para poder terminar definitivamente con eso y empezar con las escuelas formativas y dar un poco de ámbito eso ya terminamos la parte de borrador ya esta semana tienen que ir a hacerle el tema del este, sí es que aprueban o no pero en cierta parte ya está hecho, con el participante 13 nos sentamos y le armamos ya depende ahorita de Germán o de doctor Naranjo si es que aprueba o no, pero ya está mandado el convenio, participante 1 también nos ayudó le llamamos un día y estuvo ahí ya eso, el día lunes tuve una reunión o no el día jueves fuimos a Quito con el compañero Germán, fue una reunión de la REUBIC donde fuimos, donde había proyectos con organizaciones enlazados con lo que es la universidad y lo que es vinculación, la Católica tiene un proyecto que es con una organización, me parece que es con una ONG, que es una organización Europea, un proyectos, grandote que quieren hacer entonces ya pidieron que se envíen los proyectos sociales con las organizaciones de Ibarra entonces más que todo yo fui acompañando al compañero Germán, nos fue bien. Hablaron un poco también de lo que es el feminismo, porque hay bastante gente que investiga y empaparme un poco de lo que es esta cuestión no, sacándome un poco también los prejuicios o sea tiene mucha lógica no, lo que las compañeras decían el tema del trato del sistema, qué hacía un sistema patriarcal y bueno de la perspectiva desde la gente, aprendiendo nuevos términos, aprendiendo... escuché algo que así vienen pactado que la gente decía una de las señoras que investigaba, expositora decía; yo no necesito tratos diferenciados a nadie porque yo no me siento más ni menos que nadie que ninguna persona y mucho menos que un hombre soy igual a cualquiera así que no necesito tratos especiales, entonces eso o sea ya es parte de empezar a liberarse, o sea no necesita tratos especiales si no sólo, no sólo las mujeres sino a uno también, o sea lo que uno realmente necesita es no recibir tratos especiales porque no es menos que nadie, después en la semana estado también trabajando un poco con lo que es también en mi casa, ya no he tenido esos conflictos he sabido sobrellevar y me está sirviendo bastante el hecho de pensar y analizar y hacer que la gente vea lo que está, listo.*

**Participante 1:** *Buenos días mi nombre es participante 1, durante la semana lleve el control de cada hora y bueno mi alarma también suena un poco desfasada, pero bueno*



tengo alarma en el reloj en el celular, así que estoy a toda alarma, ha ido controlando en esta semana, a ver a tuve un poquito de descanso, me di cuenta que las veces en que sonaba la alarma era menos tiempo el que estaba molesta y siempre estaba, bueno el mantenido lo que estaba siempre apurada o relajada, durante la semana no hubo mayor relevancia de algún problema, lo cotidiano que es de trabajo, tengo oficios pendientes de hacer, qué más y bueno algo que pasó el día miércoles, que pase enferma, miércoles, jueves, hasta el día viernes que me dio una amigdalitis que nunca me ha dado entonces pasó eso medicación y que fue el fin de semana el día sábado que pase full por lo que estudió en la tarde que pasé con mis hijos, el domingo pasé muy bien de mí relajen, de hecho pasé muy bien, fui a un lugar que me recomendó participante 4, fui y me sentí como nunca, fui en una lancha en una laguna que es nueva, yo la vi por televisión y luego participante 4 había ido me comentó, era como que se sentía el aire puro, era como que me dejé llevar. Yo soy de esas que, ¡hay la respiración no funciona!, ni nada de eso entonces es como qué primera vez me dejé llevar, respirar y como que sentía que todo eso entraba en mi cuerpo y bueno había un montón de viento y terminé empapada el agua estaba helada y por lo menos el lago tan puro, tan verde, o sea el agua me quemaba, pero del frío no era nada más que o sea, me sentía bien, que me llenaba de energías nuevas y me gusta relacionarme con las personas que son de ahí del lugar verlas con sus atuendos, verlas con la naturaleza y fui con mi hijo, con un amiguito que tengo de compañía y con mi esposo, entonces me sentí bien, me sentí bien y dejé todo atrás, dejé atrás todo atrás me olvidé de todos los problemas y solo me dejé llevar, así que como quien dice vine recargada de energías, trabajé y vine a hacer los quehaceres de la casa hasta las 11 de la noche pero esta vez sin quejarme, sin decir estoy cansada nada y luego me di un baño y un masaje en los pies porque eso sí me mato y ya entonces ahora voy a empezar la semana, de hecho acabo de hacerlo en un momento siempre yo en un cuaderno llevo todo lo que tengo que hacer en la semana porque lo estoy dejando pasar entonces durante el fin de semana yo voy tachando todo lo que yo hago y luego revisó, y digo no deje pasar esto, esto y esto ¡porque dejó pasar muchas cosas!, por no anotar, tengo muy mala memoria entonces ya no quiero que me pase eso. En relación a las horas sigo anotando, bueno hoy se me ha pasado porque he dejado la libreta, pero bueno pero sigo llevando la esa, bueno en relación a mi trabajo voy a ver cómo está la semana con las niñas, voy a ver, a tratar de controlar la puntualidad con los padres busco mecanismos, voy a buscar mecanismos para mejorar eso, a veces trato de no relacionarme, no me gusta relacionarme con los padres, no me gusta entrar en una relación porque a veces

*confunden, cuando empieza a ver una relación como que se gana confianza entonces siempre desde los 17 años que llevo de instructora nunca me ha gustado relacionarme con los padres, no sé si eso es bueno o eso es malo, pero no me gusta tener una relación muy pegada ellos, me relaciono con ellos cuando tengo inconvenientes con las niñas o los llamé converso, trato un poco de interrelacionar con ellos cuando tenga inconvenientes de actitudes, de problemas con las niñas, pero de ahí no más entonces eso a veces eso no sé si es bueno o es malo, a veces me queda siempre la duda porque no lo he hecho o de pronto digo no luego implica tiempo, luego implica gastar en reuniones, luego implica... peleó mucho con el tiempo, yo creo que eso es, creo que ésa es la cuestión, gracias.*

**Participante 5:** *Buenos días con todos mi nombre es participante 5, bueno en esta semana prácticamente sí estado tranquila, organizada con mi trabajo, con el tiempo exacto como dije la otra reunión fue lo mejor que hicimos con participante 3, mi jefe porque antes era como que así al trabajo allá, acá, entonces no cumplía en cada área entonces ahora siento que lo estoy cumpliendo y siento que estoy cumpliendo con mi horario de trabajo entonces aquí me siento relajada, cumplo mi horario y estoy bien lo único que sí me dado cuenta en esta semana que estoy un poco cansada salgo de mi trabajo y quiero, bueno yo soy divorciada y tengo mi hijo pequeño y tiene 6 años entonces llegó a la casa y es quiero comenzar, y estoy bien cansada lo único que quiero es acostarme y tengo que seguir haciendo las cosas entonces yo a veces me acuesto a las 11 de la noche, pero está semana me estaba costando temprano porque realmente si me siento agotada, en sí eso me ha pasado está semana y una cosa que hubo con mi hermano, estuvo un poquito delicado de salud me puse un poco nerviosa, tensa porque sí fue algo fuerte pero gracias a Dios todo salió bien, todo salió bien y lo único que veo aquí en mi trabajo, no sé eso le iba a pedir a participante 3 que, no sé hagamos alguna reunión no sé para reunirnos y conversar de nuestras cosas yo creo yo creo que aquí somos una familia y yo creo que debemos de tener eso o sea, no es sólo trabajo, trabajo, trabajo sino un poquito de distracción, tal vez un día sábado o un domingo tomarnos un café o no sé tal vez que vayan a mi casa eso para que haya un poco de unidad eso en sí y lo que si me he dado cuenta en lo cansada que llegó tal vez estoy rindiendo menos con mi hijo por ejemplo a mí mandado a comprar un cuaderno y yo no revise la agenda de mi hijo; entonces ahora veo los mensajes, que papito no se descuiden por favor de las tareas de los niños y todo eso entonces en esa área si me doy cuenta que estoy un poquito, el*

*cansancio más que otra cosa, el cansancio eso en sí me pasó esta semana, pero aquí a mi trabajo me siento bien, apoyada con mis compañeros de trabajo como lo dije la vez pasada, pero tranquila, pero me falta energías, guías para poder rendir más que todo en mi casa y sobre todo con mi propio hijo eso en sí.*

**Participante 9:** *Buenos días con todos, bueno la semana pasada, tuve una semana bastante productiva se puede decir porque converse con un ciclista, bueno que quedó campeón acá juvenil en la ruta de La Caña; en sí le estoy ayudando porque terminó su colegio y quiere seguir aquí una carrera en la universidad y le estoy colaborando entonces con eso no, hacerse conocer para que así la Universidad Técnica le puede ayudar porque es un buen deportista, es una excelente persona y estaba creciendo deportivamente no, porque yo le conozco a este chico desde el colegio porque yo le di clases en mis prácticas pre profesionales, a los 15 años le conocí era un chico gordito bien humilde, sencillo y algún rato cuando me vio con bicicleta me dijo profe yo también quiero seguir ciclismo y bueno le dije sí, pero el ciclismo además de ser un deporte bastante fuerte es un deporte peligroso sí, encima tiene un poco ya le digo medio preocupado porque sufrió una caída hace 4 meses atrás, al participante 3 si le comenté, creo que fue hace 5 meses atrás fue una carrera en Quito que se lastimó la rodilla que quedó cuarto era de llegar primero, pero sufrió una caída y en eso tiene un poquito psicológicamente medio con, ... o sea medio con temor no, o sea que puede pasarle otra vez y tiene y cómo poder mejorar no eso le estoy ayudando bastante, estoy llevándole también a piscina para que se tenga una buena rehabilitación al gimnasio también, pero a él no le gusta el gimnasio, y me dice que básicamente gimnasio no le agrada, le agrada escoger su bicicleta, le ama su bicicleta y sale a rodar. Entrenamos todos los días, hemos salido a entrenar, aunque él también pertenece a la federación no, pertenece a la federación, pero en si la federación no le da tanto apoyo sí, es lo que quiere buscar un lugar donde exista apoyó económicamente y además emotivamente y bueno eso pasó el martes en sí, y bueno el miércoles tuve un poquito de dificultades en convocar les a los compañeros, a los muchachos, a los que estoy entrenando. Se me hace un poquito complicado porque si el ciclismo en sí es económicamente difícil porque llevar una bicicleta y una indumentaria adecuada no es tan sencillo no, porque ganas tienen no, mis muchachos ganas tienen, pero conlleva bastante apoyo y todo ello, pero estamos saliendo adelante con un poco de buenos resultados, pero vamos dándole no, y también si toda la semana salimos a rodar aunque se me hace un poco complicado porque algunos trabajan*

*en las vacaciones salimos a las 6:00 de la mañana hasta las 8:00 de la mañana y tener esa jornada es bastante complicado, por lo que yo vivo en Atuntaqui tengo que bajar y otra vez subir y luego bajar a gimnasio, ya en la tarde estoy muerto o sea yo descanso en la tarde no, porque en sí estar bajo el sol, la lluvia, los peligros o sea conlleva una responsabilidad grande también y en sí el día sábado también me pasó una anécdota no, que mi ex pareja que terminamos hace 3 años me comenzó a buscar no, porque dice que se ha dado cuenta que el verdadero amor básicamente que tenía lo perdió definitivamente y ahora está súper arrepentida ahí ahora estoy intentando no sé, ser amigos otra vez no, o sea no es que le estoy dando chance, yo no le tengo rencor a esa persona yo le perdono de lo que me hizo y quiere mis consejos, eso es lo que busca... quiere mis consejos yo le estoy dando consejos y en si eso, yo no soy una persona difícil, le estoy ayudando y eso, gracias.*

**Participante 8:** *Buenos días con todos mi nombre es participante 8, bueno en sí esta semana ha sido bastante preocupante debido a los tiempos que he tenido, bueno comenzando con lo que es el trabajo con el día lunes debido a que la anterior semana, la inauguración del campeonato que se postergó debido a las autoridades, se pasó a este fin de semana que recién pasó entonces mandamos un pedido de uniformes en Atuntaqui y el pedido de uniformes no llegaba a tiempo, tenía que llegar el día sábado en la mañana como máximo para poder ir a la inauguración en la noche, de ahí me dijeron que se postergó entonces el señor le digo que se postergó, pero le digo que me entregué los uniformes el día domingo en la mañana, no me puedo entregar los uniforme, ese tiempo debido a que la señora la esposa del que también trabaja, ha hecho mal en el uniforme debido a que los estampes estaban al revés todo, entonces me mandó la foto y me dijo quiere el uniforme así tal como está, o no hay problema le cambiamos entonces me molestó debido a que tenemos un mismo modelo de uniforme y estaba totalmente cambiado entonces le dije que no, que me debe de entregar el uniforme tal cómo es, inclusive yo le indiqué la muestra y me indicó el día lunes en la mañana por eso no pude llegar a tiempo, estuve en la ciudad de Atuntaqui trayendo ese pedido idea y me topé con la novedad ya llegando de que al momento de entregar faltaban algunas camisetas que hasta ahora todavía no me puede entregar entonces hubo un desfase totalmente qué estado allá con esa preocupación, pese a esto hemos sabido sobrellevar. Habido también controlar mi carácter en ese sentido pese a que salieron mal las cosas en ese sentido, pero la inauguración estuvo estupenda fue el día sábado a las 7 de la noche total son 36*

*jugadores de los cuales por lo que son vacaciones algunos estudiantes se encuentran en sus tierras sólo asistieron 22, tuvo buena acogida estuvo también el canal de la universidad, o sea supimos sobrellevar esa situación salió de buena manera con lo que corresponde a ese tema en la semana también estuve preocupado porque tenía un equipo si son tres categorías no, de las cuales en cada categoría estoy sacando yo 2 equipos, para mí es una gran presión y para todo el club porque ya es de tercer año consecutivo que participamos y además de eso ya somos dos años campeones entonces todo mundo se nos va en contra, una oración por ejemplo, en la ecua vóley fue una disciplina que yo implemente en la universidad debido a que en Ecuador todavía no existe, se están creando los clubes fuimos del primer club de todo el Ecuador y fue por sorpresa para mí que ahora todo mundo se considera Club, el fin de semana se han reunido los del barrio no tienen legalizado nada y club de ecua vóley tal, club de ecua vóley tal y nunca se escuchaba por sorpresa sino que simplemente la verdad o estoy en la mira de todos. Nosotros por ejemplo, aquí en la universidad que hemos gastado igual con participante 3 que me ayudado qué este club se forme y a través de eso lograr entrenamiento de mi experiencia de lo que yo juego hasta ahora entonces no hay ni en Google, ni internet, ni en videos, no hay ni videos de cómo entrenar esta disciplina entonces yo he ido adaptando y ellos y ahora todo mundo se cree Club y lo único que se encarga es a criticar, entonces a cada campeonato que yo voy es simplemente y a la gente es estar me ojean es un montón de por ahí, mejor dicho así como tengo amigos, así mismo también hay full enemigos inclusive hasta en campeonato he tenido muchos roces con personas que dicen que son entrenadores y la verdad no hacen entrenar a los muchachos nada si, simplemente se creen que con estar en esta disciplina se creen entrenadores entonces tuve un poco de molestia en este sentido, he tenido unos inconvenientes con algunos muchachos, que tenía un campeonato que fui con 7 muchachos y la nómina me pide 6, los 7 muchachos están en un estado se puede decir óptimo para competir en esa categoría entonces me tocó tomar una decisión bastante rígida y decirle a uno de ellos no es tu oportunidad y también me puse en ese sentido de que me dijo y yo estaba entrenando para esto profe y yo sé, yo se te entiendo, pero tienen que demostrarme entonces salió como mejor opción el otro. Supe aconsejarlo, entendió la situación y ahorita se está preparando igual para los campeonatos que vienen, he tenido eso, entonces estaba bastante preocupado por eso sí, lo que he tratado de no mezclar es esos problemas muy aparte con el entrenamiento porque antes como que a veces como que confundía entonces yo cogían el entrenamiento acerca me pasó el fin de semana en el campeonato me ofuscaba y como que buscaba salir*

*de eso a través del entrenamiento o más atreves de cosas que no eran entonces ahora sabido manejar mejor los tiempos con ellos, esta semana fue productiva igualmente estaba preocupado, los dos muchachos míos en si una chica y un chico son las mejores de Imbabura en esta disciplina y no puede ingresar a la universidad es igual el mismo caso que decía acá y sí sería bueno que a través de la coordinación de deportes, esos deportistas que son destacados pueden pertenecer a la universidad tal vez buscar cómo que esos deportista representen a la universidad y a la vez también sean parte de nosotros no, estaba preocupado también, estaba un poco mal en la casa, en el hogar debido a que se destapó un problema que yo tuve hace unos 5 ó 6 meses que pocas personas saben aquí que la verdad no quisiera comentar mucho de eso que fue con mi madre y con mi hermana entonces eso se destapó y ese problema repercutió a mi hogar, a mi esposa y mi hija y entonces fue duro y esta semana se destapó, estado con los el problema la verdad no sabía qué hacer irme de la casa, no quería saber nada, quería ahogarme o sea la verdad no sabía qué hacer, ya me puse a pensar y de ahí veía todos los días que había hecho a cada hora y a tomar conciencia de lo que estoy haciendo y lo que sí logré de tratar la situación con mi esposa, bajar un poco las cosas pese a que todavía hay unas pequeñas dudas en sí, todavía no sé si tal vez tomé la decisión correcta, pero debido a que oculte algunas cosas también entonces por si se enfadó y repercute a mi hogar sí, ya comencé mejor lo que sí me di cuenta es que tal vez llegaba del trabajo, tal vez yo si le dedicaba tiempo a mi familia, pero tal vez no el tiempo necesario me estaba descuidando mucho entonces esta semana ya tuve más tiempo con mi hija, salíamos. En la casa a tomar más conciencia en los deberes, en lo que tiene que hacer en las actividades entonces fue un poco más centrado pese al problema que ya tenía en la casa y todo, tratando de no mezclar en el trabajo, la verdad estaba muy mal inclusive en este día, el día jueves estuve con dolor de barriga, dolor de cabeza, no quería saber nada igualmente hay que pedir permiso aquí en la universidad entonces nada y me levanté y dije tengo que cambiar y tengo que seguir y ya, igualmente conversé con mi señora y entonces pude salir no pese a que todavía hay algunas trabas, después quisiera conversar con usted para ver si por ahí me pueden aconsejar, me pueden ayudar porque la verdad no es un problema que se cuenta a todo el mundo y que todo el mundo pueda enterarse entonces si lo supe llevar no, y también parece que si falta un poco más porque hay partes que insatisfechas que en un lado estoy bien y al otro estoy mal no me siento tan estable emocionalmente, también en una parte hago bien en otra parte hago mal si en otra parte hago bien, en otro lado estoy mal entonces no tengo muy bien direccionado cómo debería*

*llevar la situación sí, ya controlado de buena manera y ahora no gustaría ver si que ustedes me pueden ayudar, pero en sí, ya esta semana ha sido como les digo un poco ajetreada full estresante se puede decir, pero sabido respiraba controlaba decía no tengo que seguir y no tengo que mezclar problemas del hogar con mi trabajo mejor respiraba tranquilo, daba mis clases luego me iba a la casa, pues a qué le digo que me cogió a una decepción que como le digo quería irme, quería desaparecer, no sabía ni a dónde coger, pero a eso salimos como le digo empezó la semana, como dije hace una semana hay que enfocarse no, hay que enfocarse porque si uno también es negativo me van a salir las cosas mal entonces no, estoy esta semana totalmente positivo de que las cosas van a salir bien, igualmente gracias a Dios igual siempre me gusta pedir y siempre me gusta estar ahí tampoco soy yo de esas personas que no, ... seriamente tengo que estar todos los días de la iglesia acercarme a Dios, igualmente yo tengo tranquilamente ahí digo tengo mis santitos puedo cerrar mis ojos y conversar y eso también inculcado a mi familia y como que se ha convertido en un ritual, por ejemplo ellos saben que no se puede comer mientras no se bendiga los alimentos porque yo soy bien agradecido, porque por lo menos tenemos todos los días por lo menos \$1, algo para poder comer llevar a la boca entonces sentido ha estado tranquilo he podido a Dios las cosas tranquilizando que me ayude a tomar las decisiones correctas, que tengo muchos proyectos que hacer, pero a veces pienso que he abarcado mucho en las cuales no sé por cuál comenzar, tengo muchos proyectos entonces digo cuál va entonces lo que quiero hacer en esta semana y digo en sí es priorizar y a mí me gusta siempre hacer una lista de las cosas que hacer, algunas cosas de igual si me atrasado por este tipo de inconvenientes que he tenido problemas en este tipo de cosas el anotar, me he dado cuenta que anotado y digo a tal hora estuve así y ¿porque ese comportamiento? afectado en la siguiente actividad que tenía que hacer, pero no he sabido cambiar ese tipo de cosas he cambiado mi carácter igual soy el que no busca la chispa, trata mejor de tranquilizar las cosas lo mejor, de tranquilizar, me guardo, me evito, pero si faltan algunas cosas que después quisiera conversar, gracias.*

**Participante 10:** *Bueno buenos días con todos soy participante 10, esta semana estaba un poco molesta porque ya pasó el tiempo de abrir el gimnasio, porque también eso es de aquí, de todos de equipo, de ser puntuales ya voy al gimnasio a tal hora no, siempre que venga yo temprano sino que hay todo un grupo de personas que estamos afuera esperando que, que se abra a esa hora para empezar desde temprano aprovechar el tiempo en ese sentido de lo que es la puntualidad también lo que es las instalaciones*

*de aquí me siento bien, también con el entrenador participante 4 yo no sé ,explico las cosas buenas, tiene paciencia también, en mi semana he tenido problemas de no poder asistir acá por cuestiones personales también estaba un poco preocupada por el proyecto que se está haciendo aquí, de que todo salga bien de qué todos compartan de que todos le presten interés también, de que nosotros estamos dando apoyo, de que queremos que esto salga bien como grupo mejorar. También mi semana ha pasado situaciones de problemas en mi casa todos tienen también sus parejas o su familia, hay problemas trata de no involucrarme lo que es los problemas de mis padres de estar yo en mis cosas y como ellos son pareja, ellos que solucionen allá y uno no meterse, también me he sentido bien porque puedo compartir con mi sobrina y brindarle mi amor, mi cariño estar bien porque yo creo que los niños son los únicos que nos sacan de ese ambiente agotador, que nos brinda su energía y su fuerza y no sé, es como que uno se prende, está tan cansado, pero viene alguien pequeño de tu familia y te anima totalmente te cambia el humor (gracias).*

**Participante 2:** *Bueno mi semana estado bastante ajetreada con miles de cosas que hacer, y aquí mi mami que es la que me ayuda con mi hijo está de viaje y tenido que hacer cosas que en las que ella me ayudaba, bueno se supone que tenía que comprar el almuerzo, pero he querido sentir eso de las mamás creo de antes porque ahora no es muy común de qué se encargan de la casa, del hijo, de la cocina y de la ropa y todo eso, y es muy agotador y creo que ya quiero que venga ya, hoy ya viene así que ya me libro un poquito con respecto a las tareas que nos ha mandado la doctora pues la he cumplido algunos días, la anterior semana si cumple toda la semana, está algunos días no he escrito, pero cuando suena la alarma en mi cabeza estar ver cómo me siento y así tranquila y seguir haciendo cualquier cosa o algo, acá en el trabajo nos estamos organizando con la idea de participar con algunos niños y universitarios que quieran o tengan las posibilidades de participar en un campeonato, qué significa que tocan tener más continuidad y más fuerte y con las exigencias que esto lo requiere, para mí es muy agradable venir a trabajar compartir con mi hijo ya está aburrido, ya no quiero estar aquí, qué más, en mi casa todo bien, me estoy encargo de mis hermanos, tengo que ver por ellos, con mi papi igual nos hemos ayudado que normalmente no hace nada en la casa pero esta semana le he visto cocinando y lavando y entonces creo que es bueno también cuando alguien se va, tú tienes que hacer muchas cosas, en el trabajo bien con mis compañeros no nos hemos visto muy seguido, cada quien está en su área y pues para*



*mí los fines de semana son ¡muy, muy agradables, felices!, porque se puede compartir mucho con la familia y con mi hijo, llevarle a pasear, cocinarle, hacer las cosas de la casa y que creo lo que dije en la anterior semana y esta es de que me ha costado hacer un poco el ejercicio número dos, que creo que es de las transiciones a veces no me percaté simplemente lo hago cuándo cambió y digo así me sentí entonces se me ha hecho difícil darme cuenta o concentrarme en esta actividad, de ahí lo del horario y también ha tenido que tratar de controlar lo mejor, cuando tenía tal vez conflictos con mis hermanos o mi novio, he tratado de cerrar la boca y respirar o decir la frase que creo que la utilice unas dos o tres veces que la anterior semana nos mencionó que es lo siento, lo siento, te perdono, me perdonó, te amo, eso entonces ahí me tranquiliza un poco eso ha sido todo.*

**Participante 7:** *Buenos días mi nombre es participante 7, aún soy estudiante de la carrera de deporte, bueno no les conozco a mí me gusta relacionarme bastante con la gente quisiera poderles conocer un poco más a todos, bueno voy a decirle lo que me ha pasado en mi semana estaba muy alegre, yo soy muy contento de por sí pues estoy muy contento porque hemos salido de vacaciones y tengo más tiempo para hacer mis cosas y estoy ahorita enfocando, me enloquecen mi trabajo qué es esto, me gusta bastantísimo y aprendo muchas cosas, esto no saben lo que significa para mí, estoy aprendiendo mucho no sabe cómo le comenté a las Doc. soy como una esponja estoy absorbiendo mucho, estoy aprendiendo nuevas cosas quisiera comenzar diciendo que no he ido mucho a mi casa creo que ya voy dos meses que no me he ido porque, no sé creo que el trabajo ahí como antes estaba estudiando no me daba mucho tiempo pero creo que esto es parte de crecer estoy trabajando me quiero ser independiente, creo que mi mamá no me está viendo mucho y me siento mal, porque mi mamá me vino a visitar el anterior lunes y no la había visto desde enero. Pero mi mamá siempre está pendiente -qué te pasa, qué te sucede-, mis hermanos me escriben, me están diciendo que, por qué no voy a la casa. Yo les digo que no tengo mucho tiempo; pero, aun así, siento que he encontrado una nueva familia con MIA®, ha estado creciendo bastante, todos los del grupo de MIA® somos muchos. Siento que es mi otra familia, me acoge muy bien como debe ser. En la anterior sesión de MIA®, dije que Rubén es mi mejor amigo, pero él no lo sabe, somos muy buenos amigos. En el taller del sábado estuvimos en una reunión, todos los de Social MIA®, también nos hemos ido a las cascadas, hemos pasado muy bien, hemos absorbido toda la energía de la cascada. Quisiera comentar un poco sobre la cascada; de la vez que nos*

*fuimos, toda la energía, como les digo cada vez que regresamos de allí, ya conocemos toda la energía y estamos bien recargados.*

**Participante 6:** *Buenos días soy el participante 6, un saludo para todos y un gusto volverlos a ver en esta semana. Esta semana ha sido buena porque la semana pasada que vine, tenía algunas dificultades con mi esposo, por esto del viaje que esté viniendo para acá y todo eso. El martes no estaba tan contento, pero a partir del miércoles, empecé a pensar en él como de otra manera, como les dije es que a veces se dice que él no acepta y él no acepta y empecé a pensar que él estaba contento, que sí acepta, como que él me comprende y todo eso, y gracias a Dios está mucho mejor. Hoy me fue a dejar en el bus y estaba pendiente para saber cómo llegué y todo eso; entonces es una buena semana. El miércoles también pude compartir con mi hijo que casi no lo veo y no estaba planificado que nos veamos. Pero él no nos fue a visitar en la casa con su pequeñito, también pasamos un día bonito y no pensamos pasar en la casa. El fin de semana yo tenía un poquito de flojera... pero casi nada, casi imperceptible, solo un poco; pero el viernes y sábado estuve muy mal, pero hoy, en la mañana, amanecí perfecta. Gracias a Dios fue una buena semana y me deja hacer las cosas y venir, estaba contenta con el proceso de haber venido a MIA® y haber compartido con todos ustedes; y hoy también me levanté contenta de saber que venía para acá y deseosa de seguir compartiendo (gracias).*

**Participante 11:** *Buenos días yo soy el participante 11, estoy contenta de que estemos todos trabajando acá y que estemos poniendo atención para hacer lo que tenemos que hacer, que es básicamente anotar cómo nos sentimos cada hora. En ese sentido yo, siempre estoy bien, es como loco; pero cuando uno empieza la metodología y estás chequeándote de qué estés tranquila, las cosas se alinean bien. Algo que pasó y me pone contenta, es que vamos a empezar a trabajar en Peguche, con gente indígena, que a veces no dan apertura, pero voy a estar trabajando allí a las 2:00 y el problema que ellos están teniendo. En el caso del gimnasio vamos a hacer que el gimnasio sea mejor, pero en el caso de Peguche, el municipio quiere tomar sus tierras y el punto no es hacer marchas o huelgas, sino simplemente ejercitar sus derechos sin violencia, pero ellos no lo saben todavía, es simplemente para hacerlos salir de ese paradigma “qué miedo mira ya vieron acá”, entonces quiero que salgan de ahí. Aquí estoy para conocer más de la metodología para que podamos seguir y medir los cambios en el gimnasio, pero primero los cambios se van a dar en nosotros mismos y después vendrá el gimnasio. Estas son mis palabras.*

## SEGUNDA PERSONA

**Participante 11:** *Ahora vamos a ir a la segunda persona. Si se dieron cuenta fueron 5 minutos, 5 minutos, 5 minutos, 5 minutos ¡verdad!, entonces ahora usted habló con un cuadernito que ustedes tenían, que se les dio la primera semana, ahí tiene que ir anotando las preguntas para sus compañeros. Entonces, si tienen preguntas unos a otros... porque yo tengo las mías. Por ejemplo, cuando hablamos de que se metió en el agua, ¿dónde queda este lugar?*

**Participante 1:** *Al inicio me perdí porque el participante 4 me había dicho en San Rafael, que caminara una hora, pero a una hora queda el lago San Pablo, porque yo entendí el lago San Pablo y tiene muchas entradas y creo que esta entrada es nueva. Entonces se pasa el lago San Pablo, el primer puente y luego hay un semáforo y todo va derechito hacia abajo, igual las personas ya saben sólo hay que decirle dónde queda el dragón de dos pisos, porque es un dragón hecho de totora. Eso me llamó la atención, ver un dragón forrado de totora, incluso hay un cuartito arriba, de madera. Yo iba con miedo de que no me iba a poder subir (yo sí subo y lo hago con tantas películas de mi cabeza), Y como no hubo tanto turista no me fui en el dragón, pero hay lanchas y botes, de hecho hay una lancha que es a velocidad, y yo me subí en esa porque y cuando hay mucho viento el agua termina bañándome, pero no demora ni cinco minutos que usted ya está seca por el viento que hace y hay muchas áreas verdes, es muy bonito y yo les recomiendo que vayan para allá (digo al dragón de dos pisos), San Rafael se llama y San Rafael es el pueblito, pero parece que hay otros San Rafael, pero lo bonito del lago es el dragón de dos pisos.*

**Participante 11:** *¿tú sí estás haciendo la alarma? Sí y, ¿qué has encontrado cuando haces la alarma, has encontrado patrones de tu conducta?*

**Participante 1:** *Bueno cada vez que veo la alarma veo, enojada, pero me siento estoy relax y yo le pongo normal, porque a veces no sé si estoy feliz o estoy relajada. Si estoy normal, simplemente le pongo normal y sí ha habido algunos cambios porque si veo enojada, enojada, enojada, enojada... digo -por qué- y después veo todo apurada, apurada, apurada. Entonces me he fijado que de lunes a viernes, en las mañanas, veo que siempre estoy con sueño, creo que es una responsabilidad estar puntual a las 6 y de buen ánimo, porque tengo que preparar a los niños, hacer el desayuno y si yo estoy con sueño, no está bien eso porque me estoy haciendo un poquito irresponsable y si yo me*

*levanto con sueño y digo -un minutito más-, entonces eso implica que a los niños no les doy el desayuno y me toca salir como loca y dejarlos por ahí, irrespetando las leyes de tránsito. Me digo -no, eso tiene que cambiar, ya no puedes tener a las 6 de la mañana sueño- entonces en eso estoy tratando de cambiar.*

**Participante 11:** *¿no está haciendo la alarma?*

**Participante 5:** *La hice sólo un día porque, porque... al participante 3 le consta, quiero poner esta alarma y no puedo, entonces a veces me enchufo a mi trabajo y como tengo horarios, tengo que hacer esto lo otro, y sólo hice un día, les soy muy sincera, pero en esta semana me comprometo retomar, no sé qué hacer con esto, pero voy a poner la alarma.*

**Participante 11:** *Porque lo que pasa es lo siguiente: ya no cuenta como la compañera, que al poner la alarma empezó a observar cosas, solita. El punto es que ustedes tienen que observar las cosas, las van a observar y estamos haciendo esto ahora, ya que después nosotros nos vamos a ir y entonces usted no aprovechó este tiempo, y ya lo perdió. Así que, por favor ponga la alarma, así sea para poner: me enoja la alarma, me enoja la alarma, estoy ocupado, me enoja la alarma. Está bien, pero lo que pasa es que al poner la alarma te hace ser más efectivo, ya lo vas a ver, y alguien más preguntas.*

**Participante 5:** *Yo estaba viendo a mi compañera qué está haciendo más ejercicio. Pero en lo personal me gusta ver que haga ejercicio., por ejemplo, como cuando yo no hago ejercicio, por eso le he pedido a la participante, que me dé una media hora, porque así me siento muy bien. Entonces, yo quiero preguntarle ¿cómo se siente? si le ha ayudado emocional y físicamente, porque eso ayuda muchísimo también.*

**Participante 1:** *Bueno, yo si en realidad soy una vaga para hacer actividad física, pero yo también sufro con la apariencia, física porque soy entrenadora de gimnasia, y he subido mucho de peso y cada vez que me veo al espejo, me veo y me siento mal. Entonces trato de hacer actividad física y la empecé, pero la semana anterior me descuidé porque mi compañero, que me está ayudando, enfermó y no lo hice; pero me siento muy bien conmigo cuando hago ejercicio, porque a la vez que quemo esas grasitas, me siento más activa. Los primeros días me duele mucho y llego a la casa a dormir, pero hace 3 semanas que llegué de viaje muy cansada y adolorida por el estrés porque conduje bastante tiempo, me inyectaron dolo neurobion, (soy nerviosísima para las inyecciones,*

*pero tenía un dolor en la lumbar), una pasando un día A la primera yo sentí un cambio, me sentí relajada, claro que es malo adaptarse a estas inyecciones, pero me recuperan rápido y puedo seguir haciendo actividad física, estoy más concentrada. El otro día me fui a caminar por aquí, ya no llegaba, pero sí ayuda bastante, aparentemente yo llegaba cansada la casa, pero entre más actividad tiene el cuerpo, se siente más activo y eso sí me ayudó (gracias).*

**Participante 11:** *Te vienes a dar cuenta de que antes no dabas tiempo a la familia, a la niña y esas cosas ¿usted piensa que es porque usando la alarma, está viendo dónde se ha ido su tiempo y es porque no está en la familia?*

**Participante 8:** *Sí la verdad, me di cuenta de eso debido a los tiempos en los entrenamientos: se sale a las 6:15, pero yo a veces me quedaba hasta las 7:00 o 7:30 y como vivo por atrás del bulevar, el bus máximo cuarto para las 7 sale desde el centro y yo debía salir entre 6:15 o 6:20, pero yo salí a las 7 para esperar los buses San Antonio que salen cada cuarto de hora, pero desde el Boulevard me tocaba caminar entre 20 y 25 minutos y ya 7:30 o cuarto para las 8 (y hoy a las 8:00) llegaba, ayudaba en algo, la niña hacía berrinche y yo me renegaba; y como para dar yo una solución, le hablaba o la castigaba. Entonces digo -no, no- y me di cuenta de que puedo controlar eso, entonces con lo que se trabajó sí me ha ayudado bastantísimo.*

**Participante 11:** *Te fijas que importante es hacer la alarma, porque te fijas en cosas que haces, que no ves que estás haciendo. Así que por favor ahora que ya descubrió eso, antes de las 6:00 está terminando lo que tiene que hacer para ir a hacer lo que es importante: su familia. Y cómo es también super importante poner atención a las transiciones ¿se acuerda usted?, hay que poner atención porque muchas veces, por ejemplo: si está saliendo del trabajo y está caminando o lo que sea, hacia la casa y pone atención en la transición, se da cuenta eso de estar malgeniado, que está cansado. Así que cuando llega a la casa ya no va a estar así, porque yo está viendo la transición, ¿me comprende?, por eso hay que poner atención a las transiciones. Alguna otra pregunta, comentarios.*

**Participante 1:** *Bueno más que pregunta no sé cómo te diría, a ti participante 7 es cómo decir era 3 días y por eso no me he ido a mi casa, será consejo bueno. Algo dijiste que hace muchísimo tiempo no veías a tu madre, desde enero y que no ibas porque, no tenías tiempo, y que de pronto que aquí tú encontraste una familia. No sé si sería*

*bueno que tú visites a tu madre porque eso de que no tengo tiempo, es como una excusa para una salida. Te digo esto porque yo era de las que... es que las horas y no tengo tiempo y de pronto te das cuenta de que el día de ayer ya no regresa. Tómame un tiempo para tu madre, yo te digo como madre porque yo tengo mis tres hijos y siempre quiero que estén conmigo y también tengo a mi madre. Ya no es lo mismo, de hecho, cuando voy a visitarla, ella está feliz y cuando yo vengo es el llanto de parte y parte, entonces si es bueno visitar a los padres.*

**Participante 7:** *Bueno pues sí, lo siento, pero es que mi situación económica no me lo permitía porque ir a Cayambe es \$3.50 y para mí antes \$3.50 eran 3 días y estaba estudiando y en la universidad así digan que todo es gratis es mentira, te sacan \$1, un día, otro \$2. El otro día con Anita gasté \$5 por las rifas y me sequé. Pero sí, ahorita estoy ahorrando dinero, para, quiero cambiarme de casa porque no tengo internet, pago un cuarto de \$50 y no tengo internet, y me es difícil comunicarme con mi familia, porque quiero estar constantemente comunicado y podemos vernos, aunque sea por internet (vente los jueves que yo pago la comida).*

**Participante 11:** *Entonces, una de las cosas es que en nuestra cultura es eso de que, por ejemplo, yo trabajaba en los Estados Unidos y los estudiantes conseguían becas, o sea conseguir la plata para estudiar en la universidad. ¿Y sabes por qué no se graduó? Porque a mi mamá, cuando era estudiante, la llamaba su madre y le decía -ay hijita te extraño, por qué no has llegado y por qué no has venido? Y, supuestamente ni sabe que la está cagando la vida a su hijo. Cuando hacemos como como madres eso, el muchacho vuelve y no se gradúa en la universidad, después de que le habían conseguido todos los miles de dólares para pagar la universidad. Entonces por eso empecé a crear MIA® para ayudarle a su mamá, para que vea cómo le caga la vida a su hijo porque la mamá no lo ve, o en el caso del hijo, que no se sienta culpable y que se sienta feliz, aunque no esté la mamá, o si no está la familia, que pueda ser feliz como el caso del participante 7.*

**PARTICIPANTE 7:** *Como les decía me iba súper mal, no me iba bien, no me iba a mi casa, ni siquiera me comunicaba totalmente. Pero ahora estoy comunicándome más estoy diciendo, “Mami que le pasa”, como antes le comentaba no le veía desde enero, pero aun así yo cogía y le llamaba un poco le preguntaba cómo estaba, porque estaba enferma. Créame en que aquí, con la doctora yo estaba igual, pero estaba contento y decía, “Ya viene ya viene mi mamá”, acabemos esto para poder irme, pero aun así no lo*

dejé porque la doctora me estaba diciendo, “Ve nomás, anda” y yo le dije, “No, primero es mi trabajo, acabo esto y después voy”.

**PARTICIPANTE 1:** *Comprendo lo que dice usted, que mis padres protectores y que quieren lo mejor para uno y como hijo se necesita esos abrazos, ese beso de su madre. Como para poder coger fuerzas y seguir adelante.*

**PARTICIPANTE 11:** *Pero qué pasa si no puedes, te dañás la vida porque no puedes, o sea no se puede. El viaje cuesta \$3, sí lo hace, no come 3 días. Entonces simplemente no se puede. Por ejemplo, en mi caso, tengo tres hijos, dos nietos y estoy aquí. Entonces yo debía estar con mi familia, con mis hijos y no aquí, cumpliendo mi propósito con ustedes. Entonces de ahí viene que es una cosa de la cultura, porque todas las mamás nos ponemos a criar a los nietos y no tenemos vida. Yo veo eso en mis hermanas y mi madre. Entonces pienso, “Yo no voy a repetir eso, yo tengo una vida, adoro a mis nietos, adoro a mis hijos. Pero estoy feliz así, y pienso que es por la metodología MIA®. Pero mi punto es que ustedes logren ser felices dentro de lo que ustedes quieran hacer, sea lo que sea que quieran hacer.*

**PARTICIPANTE 1:** *Bueno yo tenía una pregunta para el compañero participante 8. Qué decía sobre la familia y el hogar. Y preguntarles a todos los demás que puedan contestar ¿si es que han notado algún cambio en su vida a partir de la semana que hemos hecho esto?*

**PARTICIPANTE 8:** *Bueno, por ejemplo, recién estoy con la alarma, pero como que ya es automático y el cerebro me alerta, mirando el reloj 5 minutos antes de la alarma, al principio dejaba todo lo que esté haciendo y me dedicaba anotar en el cuaderno. Ahora, debido a los tiempos y todo, estoy anotando en mi celular, en notas, cada día. Y si he notado cambios, porque se puede dar cuenta en la transición del tiempo. Por ejemplo, al salir del trabajo a otro lado no vemos el humor que tenemos, explotando con alguien que no tiene nada q ver, para luego arrepentirnos. Entonces si me he dado cuenta.*

**PARTICIPANTE 11:** *Es cierto, y por no decir, una de las personas, una mamá dijo cuándo nos reunimos que estaba llorando, lloraba porque ella tiene un hijo de 9 años y se había dado cuenta que cuando salía del trabajo salía muy enojada, cuando llegaba a la casa estaba enojada y se desquitaba con el hijo. No lo había visto, se dio cuenta a los 9 años, así que lloraba por lo que había estado haciéndole a su hijo y no lo*

había visto. Lo importante es poner atención a las transiciones para no volver a cometer los mismos errores. Así que por favor ponga atención a las transiciones ya que sólo es observar. Y usted *¿cómo se siente cómo se siente que esta mujer venga a ver después de 3 años la pieza de oro que ha sido usted?*

**PARTICIPANTE 9:** *Esta chica fue mi primera enamorada, y fue tanto el amor que hubo entre los dos, que existió una confianza mutua, pero yo ya no confié en ella, a pesar de que me dice que aún confía en mí, sí, yo le di mi cariño, mi afecto o sea mis oídos. Escuchaba sus problemas, y en sí creo que ella se refugia en mí porque aún cree en mí, porque yo le digo las cosas que tiene que hacer y las cosas que ella está haciendo mal, en sí puedo decir que ella se dio cuenta demasiado tarde, ya la superé, ya está curado, pensar en ella sólo me trae un bonito recuerdo y esa cicatriz que le digo fue difícil curarla. No le tengo ningún rencor y ningún enojo (o sea que no va a volver) yo no voy a volver, no es que sea una persona difícil, sino que uno piensa a futuro y me da miedo que vuelva otra vez a pasar por eso.*

**PARTICIPANTE 11:** *Pon atención a lo que él acaba de decir, él dice, “me da miedo” entonces cuando tú tienes el miedo, eso es lo que va a pasar. Entonces la idea es que cuando se les dice que pongan alarma es para que observen esos miedos, esas dudas, esa limitación, y desecharlas para no volverlas a crear. Está bien alguien más preguntas.*

**PARTICIPANTE 5:** *¿Cuál es tu nombre hija? perdóname soy malísima para los nombres (participante10) participante 10. En primer lugar, quisiera pedirle disculpas a participante3. Como ya dije lo que me estaba pasando, me siento realmente muy cansada. Me levanto a las 6 de la mañana, yo traigo mi comida, entonces yo me levanto, cocino, le doy el desayuno a mi hijo, desayuno, le planché el uniforme o sea son tareas diarias, y estoy fallando. Realmente te quiero pedir disculpas, y créeme que va a haber cambios, porque realmente ese es mi horario. Tengo que cumplir y llegar cinco para las ocho. Sé que estoy haciendo mal pero no es que me descuide y no es que yo llegue a esta hora porque yo quiero, son las cosas que me están pasando y realmente quiero pedir disculpas y no va a volver a pasar*

**PARTICIPANTE 11:** *Primero, estese tranquila, ya porque todo este proceso no es acerca de encontrar culpables, es acerca de cómo unos y otros nos podemos apoyar, me entiende, si bien es cierto, es verdad qué es su responsabilidad, está bien, pero como*



*equipo, por decirle, ya hay personas que están aquí a las 7 o a las 8 y ella tal vez pueda abrir, me entiendes, que sea algo de equipo, o sea no sé a qué hora llegará, porque si tú dices que te levantas a las 6:00, estás viendo todavía lo que está haciendo, estás viendo tu esfuerzo sí, y ahora tú dices que vas a hacerlo, está bien, pero independientemente de eso, si algún día podemos conversar, y sí o no puede estar aquí a las 8:00 poder apoyarte si es que se puede.*

**PARTICIPANTE 5:** *Mi horario es de 8 a 1 y de 2 a 5, entonces tengo que cumplir mi horario, me están pagando por algo, entonces ese es mi servicio y tengo que apretar un poquito o el horario fuera de mi trabajo, pero tienen razón, voy a cumplirlo y créeme que a veces es lindo cuando dicen, y como ya le he dicho a participante4, es hermoso cuando la gente dice “esto me está molestando, esto me está pasando”, entonces mañana voy a venir a la misma hora.*

**PARTICIPANTE 1:** *Entonces de ahora en adelante toca imaginarse que participante 5 llega a tiempo y no decir, “chuta yo sé que va a llegar tarde”, hay que imaginar nos que participante 5 llega a tiempo y de esta forma ella va a llegar a tiempo quiere decir algo.*

**PARTICIPANTE 3:** *En realidad lo aceptó yo también he dicho que debemos cambiar, cómo les digo compás. Llego más temprano, pero, me veo y digo tengo que empezar por mí, entonces, he estado trabajando en ello, he estado llegando más temprano. Hoy día llegue 8:05, para poder exigir, poder decir a la gente yo creo que tengo que estar bien, incluso para que todo fluya para ustedes. Porque yo soy uno de esos problemas que tenemos. Llegar tarde me perjudica, porque, podrás ser el mejor jugador, la mejor gimnasta, el mejor vendedor, el mejor entrenador, pero si no llegas a tiempo a lo que tengas que hacer, en mi caso no sirve de nada.*

**PARTICIPANTE 8:** *Bueno, cambiando de tema, quisiera preguntarle a usted en el caso que usted mencionaba, de esta madre que le llora y dice que regrese, por ejemplo, no sé de qué manera se le puede ayudar a esta madre, pero sin que tenga la oportunidad de participar en MIA® ¿cómo se le hace ese tipo de cosas a esa madre?*

**PARTICIPANTE 11:** *Yo sé. Esa es la parte más dura porque ella no está haciendo mía, pero lo importante es que el estudiante estudie y no permita que eso le afecte a él o a ella, por ejemplo, ahorita participante 10. Ella comento en su conversación*

*de que ella está trabajando para cuando sus padres pelean, que a ella no le afecte, porque eso es algo que les corresponde a los papás. Pero como hija ella quiere ayudar a solucionar los problemas de los papás y cuando ella quiera hacer eso, ella se pone mal. Entonces, simplemente para ayudar alguien, cada persona simplemente tiene que ver que tiene que hacer para estar bien, quién sabe después podemos ver el por qué. Ponte, quién sabe puede decirle a la mamá que ponga la alarma (ya le dije ya), ves ya le dijo la mamá y la mamá no lo hace. Te fijas, entonces como eso está mal, dile que vaya dónde está terapeuta que cobra \$50 la hora y tal vez cuando yo se lo diga, tal vez lo haga, porque va a pagar \$50 la hora. Entonces no lo sé, decirle que le fío por decir así y que le voy a ayudar. Ya vamos a conversar en eso en otro momento, quiere decir usted algo.*

*Quiero pedirles algo, ahora vamos a movernos a la segunda fase, y aquí hay alguien que no ha hecho la alarma, le quería pedir que se fuera. Entonces, supuestamente si no hizo la alarma no puede seguir trabajando porque, primero no está en la misma sintonía y segundo, yo quiero darles unas herramientas. Pero yo digo, si le doy las herramientas a él, y no ha hecho la alarma, no va a darse cuenta cuáles son los problemas que tiene. Porque ahorita mira, cada persona está hablando de lo que se ha dado cuenta. Él está muy ocupado y no lo ha hecho, entonces, me da, así como que esperamos una semana más aquí, esperamos a los que lo haga (sí estaba haciendo alarma, pero se cambia el tiempo) no importa si se cambia, lo importante es que cada vez que se cambia suena, tú miras cómo te sientes y lo anotes.*

**PARTICIPANTE 4:** *Hoy sonó 5 para las 10 y después son las 10:25 no ha pasado ni una hora entonces, como dijeron cada hora entonces yo...*

**PARTICIPANTE 11:** *Está bien, ¿Sabes lo que pasa allí? Quién sabe si esta energía está haciendo esto porque tú necesitas poner más atención, no cada hora sino cada 20 minutos, cada 15 minutos, no entiendes tal vez la necesitas. No sé qué te está haciendo esto, pero ponlo, así es esto, cada que suene mira que sientes, eso es todo. Entonces, queremos esperar una semana más al compañero, si no hubiese estado dentro del tiempo tal vez. Bueno, no sé qué piensan, esperamos al compañero y él va a empezar a estar bien y vas a ver lo que tienes que arreglar ¿qué piensa?*

**PARTICIPANTE 4:** *Bueno, yo pienso que, si esto es un proceso, y todos están cumpliendo con anotar, pero si a alguien se le dañó, no le funciona o algo así. Yo creo que sería injusto para los demás que corten algo que estaba costando algo de tiempo de*

su trabajo, incluso, dejar cosas que necesitan hacer. Entonces yo creo, que para mí no sería justo. Porque el proceso que están siguiendo, o sea de mi parte y es que si yo puedo pues lo haré después, pero por mí, haría eso, siendo un profesional, seguir con él. Tendrán siempre que tardar un proceso, pero no cortarles a los demás, o sea, porque tenía que cortarles el proceso los demás. No sé, yo estaba haciendo toda la semana desde que empezamos, desde que usted nos dejó yo lo hice, he anotado, anotado y anotado. A veces me cojo mi tiempo, o sea, yo soy de las personas que dice “haber este es mi tiempo para entrenar en ese tiempo yo tengo que hacer lo que tengo que hacer”, a menos de que sea un problema bastante grave. Mi papá es militar, yo tengo diría una fase de enseñanza en la que diría, tú tienes que hacer esto y mientras no lo acabes de hacer, tú no puedes dejar eso ahí. Yo a veces hago bromas con mi madre. Ella sabe estar limpiando y se le cruzan ideas por la cabeza, enseguida se va afuera ya que tiene gallinas y se le olvida que estaba cocinando, ya se le pasó el arroz para estar haciendo otra cosa. Entonces yo le sé decir qué nosotros debemos terminar de hacer las cosas que estábamos haciendo para después pasar a hacer otra cosa.

**PARTICIPANTE 11:** Entonces esto es lo que va a pasar. Cómo se hizo la primera semana y se hizo todo lo demás, vamos a seguir, pero ponga todo no importa cuántas veces suene, solo pon atención a lo que sientes, de acuerdo. Y ahora lo que va a pasar. Le dicen a la compañera que va a venir. Cada vez que Suena la alarma estás cansada vas a decir “lo siento, perdóname, te amo, gracias” esto se llama “hoponopono” y viene de los indígenas de Hawái, pero no quiero que estén mirando en internet que porque empiezan a decir un montón de cosas y lo complican y simplemente. Con estas cuatro frases la preocupación y cansancio que estás teniendo lo estás dejando. Entonces dices: lo siento, perdóname porque no puedo cambiar lo que está pasando no lo puedes cambiar te amo, gracias y se acabó. Ya que si se ponen a estar viendo en el internet van a cambiar el orden, van a decir no sé qué cosas y esta oración va a terminar en un montón de pendejadas. No, nada de eso, simplemente las 4 frases cada hora, cada 20 minutos, vas a decir “lo siento, perdóname, te amo, gracias”. Por ejemplo, si tú estás cansada, si tú lo dices, vas a imaginar que estás llena de energía y sigues trabajando. Vas a ver cómo te vas a llenar de energía, porque si no dice estoy cansada vas a estar más cansada, me entiendes, ya entonces no hay que decir eso. Eso es lo primero y todo esto se les va a mandar un texto en el WhatsApp. El otro es los 5 acuerdos, estos son de los indígenas toltecas. Primero es la palabra impecable, segundo es no tomar las cosas personalmente,

*el tercero es no hacer suposiciones y si no alcanzan a escribir, se los vamos a mandar, no hacer suposiciones, el cuarto es que hagas lo que hagas haz lo mejor que puedas y el quinto es ser escéptico.*

### **TERCERA SEMANA (METODOLOGÍA MIA® EN EL GIMNASIO)**

**LUNES 19 DE MARZO DEL 2018**

#### **PRIMERA PERSONA**

*Participante 3 Buenos días, primeramente, soy feliz porque están aquí ustedes, estamos todos los que debemos estar. Un poco preocupado por que los compañeros están teniendo bastante resistencia en lo que es la aplicación de la metodología, si me molesta un poco esa cuestión porque en realidad los que están aplicando la metodología están aquí y están conectados o buscando la forma de hacerlo, se están dando cuenta que está sirviendo y como que a veces intentas hacer algo bien pero no ves la respuesta y te molesta. Eso me está pasando, el entender que algunos compañeros no están viniendo, incluso no se han aparecido. Pero como conversamos con la participante 11 la semana anterior, se nota que es un proceso y que existe resistencia, tal vez son formas de pensar de cada uno, entiendo que hay conceptos que están en la cabeza, que se les queda y toca respetar, eso hasta ahí.*

*Sobre mi semana he estado muy ocupado, a full, con la cabeza concentrada. Tuvimos una capacitación en Manta, nos fuimos tres compañeros, estuvo muy buena la cosa. Aprendimos un montón de cosas, hicimos un montón de contactos con gente del deporte que nos podrían ayudar con el tema de las participaciones y algunas cosas que se pueden trabajar aquí en la universidad, he estado aplicando también, aunque no al 100%, he estado así por ratos. También el tema de la alarma se me ha parado, no la he estado haciendo esta semana, solamente a ratos cuando me acordaba, por el tema del curso, estar en la costa, el calor, o sea como que también me desconecte de todo. Y bueno eso paso, creo en la frase del “hohonopono”, se la aplica y las cosas bajan, porque cuando tienes pensamientos difíciles y ganas de explotar por las iras te sirve full y eh estado aplicando, pero sin embargo el día viernes no lo he hecho, solamente aguantando el calor, compartiendo con los compañeros, fui conociendo como son en realidad, las cosas buenas las cosas no tan buenas, pero todo fue bien, todo salió súper bien, no hubo complicaciones allá, hasta como que iba fluyendo, no encontrábamos hotel, pero se lo*

encontró y bueno eso sería para terminar el tema de los 5 acuerdos, a veces me olvido y me tomo las cosas personales como ahora, porque es que los demás no vienen, porque la gente no hace lo que tiene que hacer o lo que vos crees que debería ser y te tomas personal y ahí estamos. Lo que sí, el tener la palabra impecable, el hablar las cosas, es muy fundamental, he tratado de callarme la boca en algunos casos para no decir cosas malas.

**Participante 2** Bueno, esta semana que paso yo tuve que planificar algunos eventos para una competencia que se realizó este fin de semana, paso muy ocupada mi cabeza, así que algunas veces anotaba otras veces no y se me desconectaba a veces, ni siquiera me acordaba, con respecto a las palabras y a los acuerdos, ah pues, la frase “lo siento, perdóname, te amo, gracias” si la recordé, solo que en verdad si es un poco más difícil de poner en práctica lo de no tomar las cosas en serio, si se me ha vuelto difícil, de hecho ayer me tome algo muy en serio. Así que eso, de ahí bien, todo tranquilo, bien, la alarma, algunas veces las hice y otras no.

**Participante 1** Buenos días, bueno, Para empezar mi semana, fue un poco atareada, más que atareada un poco estresante ya que como les dije la semana anterior, tenía trabajos pendientes por hacer los cuales hicieron que pase malas noches, después de las malas noches, el mal humor, no dormí de la preocupación, por un lado me quede al suple en estadística y es una clases de maestría la cual no me puedo dar el lujo de desperdiciarla, entre la semana lleve las notas religiosamente hasta el jueves, pero ya prácticamente no pude porque me olvidaba, el hecho de que no duerma siento como si estuviera como zombi, en la misma casa perdía las cosas porque no sabía estaba dormida, prácticamente estaba despierta pero mi cerebro estaba dormido, tuve más inconvenientes con mi hijo que no los he podido superar, el día miércoles pase todo el día muy sensible ya que en la mañana a las 7 de la mañana estuve en la escuela de mi hija nos hicieron un evento de reflexión con ella en el cual nos hacen jugar y al final nos ponen una música donde le terminan haciendo llorar. El hecho de ser madre es sensible y el tema de mis hijos lo, es más. Cuando topamos el tema de mis hijos, pues todo ese día me sentí melancólica. Una cosa lleva a otra cosa y como les dije, volví a tener inconvenientes con mi hijo mayor, no fue una semana tan relajante, pero bueno estoy aquí y como les digo dando gracias a Dios mi familia completa, aunque no estemos como yo quisiera que estemos pero estamos sanos, completitos, toda mi familia está bien eso y esta semana pues, continuar ya que tengo trabajo acumulado, voy haciéndole de poco a

poco, tengo nuevos retos esta semana empezar de nuevo en lo que se respecta a las frases, la utilice más con mi hijo mayor en la noche, los viernes por ejemplo. Dado que los sábados se ha dedicado a salir. lo utilizo más con él, en el trayecto el no tomarse las cosas a personales ¿Por qué? el hecho de que sea mi familia es mi responsabilidad, lo tomo en serio también, en esta semana me gustó mucho el trabajo con el participante 7, ya que él me ayudo con el grupo de niñas que también son mi preocupación, tengo bastantes niñas y me preocupa dejarlas en buenas manos, entonces ¡me gustó! mucho conocer al participante 7, su manera de trabajar muy profesional le felicito por que si va así va ¡muy bien! gimnasia no es su área... pero me gusto el hecho de que diga profe yo revise unos videos, tengo preparado esto, eso me demuestra a mí que es una persona responsable que aunque, no tenga idea de lo que voy hacer pero me prepare, entonces te felicito una vez más participante 7, y espero que este jueves me puedas ayudar así te cambias a gimnasia y dejas la psicología, y me gustó mucho igual de que haya conocido a mi hijo, que lo conozcas que el también vea que... claro que no puedo hablar de esas cosas, ¡porque! se enfurece y todo. El fin de semana fue ¡atareado! ya que el sábado di el examen en la tarde, como tengo un amigo de visita lo lleve a pasear ayer domingo, tuve que viajar a quito por unos encargos que tuve, llegue en la noche y se me atraso más ¿Por qué? no pude realizar las cosas de casa esta semana me espera dura, y fuerte pero entonces solo espero a tener fuerzas, y no recaer en perder la ¡paciencia! ya que la semana anterior por esto de las malas noches ¡perdí el control! en mi casa es una recaída para mí ¡porque! se vuelve atrás se retrocede todo de lo que he estado avanzando, con mi hijo mayor con el que estoy en una encrucijada, pero entonces esta semana espero fortalecer o buscar otros métodos, entonces espero tener una ¡buena semana con todos!.

**Participante 5** ¡Buenos días! bueno en esta semana realmente si he tenido bastantes cosas, que gracias a Dios eh podido aplicar, lo que nos enseñó la psicóloga me ayudado muchísimo, realmente veo que gracias a Dios he avanzado mucho, porque me ha pasado muchas cosas, ¡se dañó el carro bueno tantas cosas! Pero, yo digo lo primero para Dios sobre todas las cosas, y la paz que Dios nos da, lo puede todo, en esto de MIA® realmente, en todas las áreas ¡estoy bien! como le dije a la psicóloga, pero en una área si tengo que trabajar mucho, quiero realmente tener paciencia hacia mi hijo, me he dado cuenta en esto que estamos que realmente si me toca trabajar, sobre todo en mi ¿Por qué? uno es el reflejo en los hijos, porque si yo ¡no le tengo paciencia! para mi hijo, ¡él tampoco va a tener paciencia! entonces tengo que ¡llenarme mucho de paciencia! para

*poderles transmitir seguridad, a mi hijo, entonces gracias a esto de MIA® realmente ¡si me doy cuenta! que en ese punto tengo la falla. Realmente aquí en el trabajo todo ¡me va bien todo relajado! todo tranquilo, las cosas de la casa igual todo ¡me va bien gracias a Dios! he podido superar cosas que a veces del día a día a veces hay obstáculos, o cosas que no le he hecho a mayor, como antes y decía ¡huy se me dañó el carro! y ahora dinero, no ahora gracias a Dios he tratado de ahorrar, ¿Por qué? antes cogía y decía a ver necesito esto, lo otro entonces no me preocupa mucho, porque en eso también si he madurado, en ese sentido, y gracias a Dios ¡está bien todo me va bien gracias! a Dios eso en si en mi semana, lo del reloj si lo estoy haciendo desde las 5 de la mañana, hasta las 8 de la noche máximo, y si me está yendo bien y nos ayuda sobre todo a sacar algo que no está bien, entonces gracias Dios hay que seguir en esa área que estamos fallando y detectar y cambiar. Entonces las pautas y las cosas que nos están enseñando ustedes es ¡muy importante! eso es.*

**Participante 6:** *¡buenos días! con todos que gusto estar con ustedes en esta mañana, bueno esta semana gracias Dios ha sido una semana de cumplimientos, el estar aquí mismo es como una cosa que nos estimula, nos motiva a todos, porque les veo a todos motivados, y se hace como una cadena que nos va empujando el uno al otro, y entonces vamos viendo las mejoras, que vamos teniendo la conciencia que vamos alcanzando, de los pequeños detalles de toda la vida que antes tal vez estaban pasando por desapercibido, en mi casa pasamos bien, tuvimos el cumpleaños de mi hija y justo hasta estaba pensando en un detalle por que el día viernes, era el cumpleaños y en la mañana del día jueves tuvimos la reunión de MIA®, viene un compañero del colegio a la reunión, estuvimos los dos y cuando él llega me trajo un regalo en una caja, era una pasta y así entonces, y le agradecí y todo y yo estaba pensando porque mi otra hija la pequeña le compro a mi hija un Cup cake grande, tenía para darle de regalo y decía ahora que le doy a mi hija y no sabía que darle, porque es tan golosa y cuando ya acabamos la reunión y todo eso voy a ver lo que me ha dado, una pasta hermosa en forma de corazón así ¡bien linda! y delicada y digo Dios es el regalo que estaba esperando para mi hija, y así sin pensar, como que van apareciendo las cosas que uno ni siquiera se esfuerza, en buscarle, estaba solo pensando en que le busco y digo Dios como llegan las cosas uno sin pensarlo cuando solamente, se está tranquilo y de ahí pasamos ¡bonito! tuvimos el fin de semana con mi familia compartiendo con esto del cumpleaños, y pudimos pasar con mi hijo y mi nieto, también pasamos ¡bien bonito todos reunidos!*

con mis papas con los papas de mi esposo y en realidad fue un fin de semana ¡bonito gracias a Dios! una buena semana.

**Participante 7:** ¡Buenos días! Pues esta semana ha sido un poco más o menos mal poco no más, porque se me dañó mi bici pero se me pinchó la llanta de adelante, pero estoy visualizando que se va a acomodar, porque no hay que estar enfocado que si es que ¡está mal esta y va a ir mal! todo ahora estoy planeado como arreglarle ya estoy viendo los modos más o menos, con respecto algo que hice esta semana con el gimnasio me gusta bastante, fui a ver a los niños y me gusto y tenía preparado algunas cosas lo malo es que los niños son muy hiperactivos, y algunos te hacen caso otros no y hay que estar así y también cuando pude trabajar con su hijo pude ver que si le importa, como que es medio... no creo que debería conocerlo un poco más porque no le puedo juzgar por conocerlo una vez, y todo eso pero creo que el también cuando está trabajando pude ver que si le interesa, les ayudo a las niñas estoy viendo que es una buena persona hasta lo que he podido ver, me gusto bastante trabajar con las niñas y me dijeron profe, toda las cosa y yo les dije solo díganme por mi nombre, ¡creo que les agrada eso me gusta! bastante estoy aprendiendo más, yo fui no por lo económico, porque yo quiero aprender porque esta es mi área estoy estudiando para esto, solo que me sacan de quicio algunas veces pero creo que eso es parte del trabajo verdad, y así voy aprendiendo bueno mi mama iba a venir pero no pudo venir por motivos externos no puedo venir hoy, tenía que venir pero no pudo y yo le dije que no pasa nada, que no se preocupe que estoy bien ¡porque! todo está bien algo que quisiera decir, ¡no hay que enfocarnos tanto en lo que está pasando y tenemos que ver las cosas positivamente hay que ser asertivos! eso gracias.

**Participante 10** ¡Buenos días! con toda esta semana comenzando con lo que fue el día lunes anterior, la reunión ¡estuvo bien! se notaba que tenían entusiasmo los compañeros, ¡simplemente que el día de hoy! me siento triste! que un compañero se retire de esto porque a la final es para uno mismo. tal vez porque piensan que es gratis ahora y no tiene el mismo valor, que sería cobrado pero no lo están viendo, pero bueno ¡también triste! que los compañeros no llegan pero ¡feliz! por los que sí están y están aprovechando esto también la anterior semana para mi estuvo relajada, también ¡me di cuenta! al apuntar todo lo que estaba pasando me ayudo bastante, a llevar las situaciones y a tener tiempo respecto a lo que son las frases, que envió del Ho'oponopono las ¡frases lo siento, perdóname, te amo, gracias! yo si las aplique, cuando estaba haciendo



*ejercicio, ¡porque! a veces hay momentos en los que digo ya no quiero, ya no tengo fuerzas pero es como que uno eso es psicológico, y está en tu cabeza, y simplemente tienes que enfocarte en que si puedes, eres otra personas común como todos, hay personas que inclusive con una discapacidad lo hacen... o sea les falta algo y yo digo porque, ¡yo no! y me enfoque en eso y si vi cambios ¡porque! ya no avanzaba en los ejercicios, y si los pude terminar, porque en otros momentos yo he dicho ya no avanzo y me auto saboteado y dejado las series incompletas, entonces en lo que respecto a mi hogar a los problemas que han tenido mis papas, pero no me he querido involucrar, ya he salido de esa fase de querer solucionar, decir no les quiero ver más, prácticamente ¡estamos bien! no han discutido también, se fueron de viaje por que están compartiendo los dos, y hoy regresan, fueron bastantes días sin ellos, entonces estaba extrañándoles porque ¡no tenerlos en las casa es feo! porque estoy acostumbrada a verlos todos los días, con respecto lo que yo comparto con mis hermanas, he compartido bastante en estas vacaciones en comparación con las otras... no las hacía y eso es lo que le va a quedar a uno cuando ya no está la familia, junto a uno no. Respecto lo que es el trabajo de MIA® hemos avanzado bastante, en la metodología el marco teórico con el participantes 7, tuvimos una reunión también, con la doctora cuando ya quedamos con lo que ya teníamos que hacer hoy, concluimos con otro proceso que teníamos que realizar, con el participantes 7, y ¡me siento bien! por eso porque hemos avanzado por que las cosas no iban a fluir, y es eso uno se enfoca en las cosas, que tiene que hacer y se van alineando, a las cosas que se planean.*

**Participante 8:** *bueno en si en esta semana, la verdad no he cumplido toda la semana con las alarmas, debido al viaje y la capacitación, porque nos tocaba trasladar de un lado al otro, por ejemplo en este caso teníamos que estar en la playa, recibiendo una clase práctica y de ahí nos tocaba ir a un complejo, de un lado al otro, y las capacitaciones la verdad yo vine muy motivado, porque nos dieron temas que inclusive nos hacen ver la realidad de muchas cosas, que tal vez no las vemos, pero nos puede ayudar a ver, en que estamos fallando y duraba una hora y media... dos horas y pasaba el tiempo volando, uno no se daba cuenta, en la capacitación había, por ejemplo unos temas interesantes de lo que es la fisioterapia, en los deportistas y había del error, nos mencionaba de ahí no nos dimos ¡ni cuenta! y paso dos hora rápido, había el tema que a nivel de un 60% en el Ecuador se manejan todos al mismo nivel, si un deportista está mal le dicen venga y le hacen el mismo tratamiento a todos, y ahí nos hacían ver que*

*cada lesión fractura o lo que tenga que realizarse el deportista... lo que este tiene que primero hacerse análisis, son como doctores por que deben analizar y deben planificar una serie de actividades, para que puedan involucrarse a ese deportistas a recuperarse. Y tenemos un gran problema de que todos hacemos lo mismo, ahí ya estas con dolor de espalda, hasta unas compresas de agua de manzanilla y ya, te pasa o te duele la pierna o estas con desgarre o calambre ¡ponte hielo! y no pasa nada, o ponte unas 5 veces al día entonces, nos dicen que si ayuda no tiene directamente un tratamiento, de que te ayuda ¡pero! depende del número de repeticiones, la gravedad de lo que este el deportista, entonces nos hacía ver muchas cosas, y debatíamos con los profes y son temas que nos hacen ver la realidad de nuestro deporte, aquí tanto como entrenadores y que lo que queremos en un fin, es el desarrollo de esta universidad, y poder realzar... entonces por lo tanto la verdad de mi parte vine ¡bien motivado! la alarma no le pude cumplir solo hasta el día miércoles, si lo pude hacer normal, mientras estaba aquí después, cuando fue el viaje ya no le pude cumplir, me concentre a aprender ver nuevos mecanismos de entrenamiento, por ejemplo en mi caso el ecua vóley no es una disciplina, que ya está planteada como tal, como deporte buscar alternativas de entrenamiento, metodología diferentes métodos por ejemplo: ahí hablaba de planificación, y bueno si es un grave error y siempre está en los cursos que todo el mundo habla de planificación le dice a ya existen tres periodos, existe el periodo el cual preparatorio, competitivo, y el transitorio acabo y usted simplemente tiene que aprender los micro ciclos, pero redundan en lo mismo y dicen usted tiene que entrenarle de la siguiente manera, en esta etapa usted tiene que hacer esto, entonces caemos y debatimos como muchos profesores, que es un error, deberían inclusive en ese tipo de cursos hubo el error de que deberían hacer el plan deportivo, uno para que uno se aprenda haciendo, no es lo mismo cuando una vez en la universidad voy a enseñar a nadar en el pizarrón, te digo tienes que sacar el brazo así saque el otro brazo acá, pateo muy diferente, entonces la verdad no puedo compararme, pero estuve muy motivado por esto, para aprender más y trasmitir lo mismo, a mis deportistas, a mis alumnos que tengo y mejora porque, en la mayoría de los deportes como se hablaba estos periodos, se pueden cumplir, porque tú tienes competencia, a de aquí a 8 meses, entonces la competencia y el órgano regular, ya te pide la organización que está a cargo el deporte, por ejemplo en el futbol la FIFA ya te en este año, vas a tener dos competencias tú ya sabes el cronograma de partidos que tienes tú ya sabes las competencias que tienes, pero en mi caso no me dicen el día lunes me puede llegar un oficio y el viernes tiene partidos lo tengo 4 días para prepararme entonces me estaban*

dando unos mecanismo ellos converse con un argentino que me estaba explicando un profesor sobre ese tipo de cosas, por ejemplo en los otros deportes dice como yo tengo a 8 meses la competencia 3 meses en esta etapa y dos meses, en la otra y compito. Acá vuelta yo tengo que estar preparado para lo que venga, si viene la competencia esta semana tengo que ir, o sea él me dijo que busque, en si una evaluación en todo el año en la temporada, que tenga más competencia, más fuerte en la cual yo quiero trabajar, y ahí si para ese tiempo, programe para tener estado óptimo, a los deportistas en esa etapa y ¡me gusto! y no le pude cumplir vuelvo y le retiro las horas, de anotar porque yo como les mencionaba la anterior semana yo anoto en el celular, cada hora una nota y he tenido de todos los días, entonces si me di cuenta de aunque sea sin anotar, todo me daba cuenta que es lo que me había pasado cada semana, lo motivado que me sentía a veces me sentía ¡apenado! por la familia lejos igual llamando constantemente, como están como les va y venia un poco estaba mal, estaba un poco enferma entonces si se siente la preocupación, no pero también con la responsabilidad, que también tiene una familia, acá de que no puede no más coger y allá listo, como antes cuando era soltero y discutes y jodes, y no pasa nada, porque inclusive te repercute después, la verdad salimos a darle la vuelta a un ratito, por ahí pero también con la concentración que tienes una familia, que te espera... he tienes personas que te quieren y que te aman e igualmente con ¡conocimiento con ganas! de aplicarlo acá, entonces eso es lo que les puedo mencionar, sobre esta semana.

## **SEGUNDA PERSONA**

**Participante 7:** ahora vamos a pasar a la segunda persona alguien tiene preguntas comienzo yo, **¿En qué momentos se le hace difícil decir las frases los siento perdóname te amo gracias? ¿Solo es en los casos que usted tiene la razón?**

**Participante 2:** cunado yo creo que tengo la razón y alguien me dice que haga las cosas diferente, o cuando yo planeo hacer las cosas a mi manera, y alguien me dice no es que haces así, y te estas equivocando y eso me llena de iras. Si porque a veces soy muy ¡tranquila! y acepto, digo no si tiene razón y acá en la gente del trabajo más de ahí con la gente de la casa, también ¡con mi novio es el problema! no me gusta hablar mucho de mi vida personal.

**Participante 7: ¿Por qué no ha estado haciendo las alarmas?**

**Participante 2:** es que tenía que manejar más o menos un grupo de 25 personas para llevarles a quito, el sábado y domingo, y la idea es que mi deporte es de combate,

entonces sino están preparados los niños y los jóvenes, chuta de ley te van a dar, en la cara, o te van a golpear o van a ver lesionado entonces eso me presiona a que estén listos atentos, y tengo que gritarles hablarles y ponerles alerta, porque si les dejo que me apaguen se duerman allá en la competencia pasa peor, porque el contexto es donde hay mucha gente, y les gritan y se ponen nervioso, y el papa y la mama y los nervios, que ya le toca y así, entonces además de eso hay que solucionar el tema del dinero, y con mi uniformes inscripciones el bues etc. Entonces eso me pone como soluciona la plata y si no tengo la plata que hago.

**Participante 7:** y antes si estaba haciendo la alarmar ¿Cuál es la diferencia del antes que estaba haciendo la alarma y ahora que no está haciendo la alarma?

**Participante 2:** en la primera semana pues si era cada hora, y anotaba pero a veces siempre la hice la primeras la primer semana, entonces luego al final como el día sábado revise mi Exel decía porque tengo tantas emociones cada hora, soy un cambio a veces me sentía ¡tranquila! entonces decía esa emoción se valdrá de estar ¡relajada! muy ¡tranquila! no se bueno la segunda semana se me si hace unos días y otros días se me paso eso no recuerdo, por qué y la esta semana que paso si fueron menos días digamos como no se tal vez unos tres los haría, entonces es porque me siento como ¡bajo presión! como que tengo que hacer otras cosas y ¡estoy preocupada! pero algo así eso.

**Participantes 10:** pero al momento de que digas... digamos estas dejando de hacer la alarma, pero involuntariamente eh inconsciente mente estas presionando tu mente, no presionando si no atenta, a la emoción que tienes, y no te estas como que, tampoco dejando, llevar o sea involucrándote demasiado, en la emoción y desenfocándote en lo que tienes, que hacer.

**Participante 2:** claro si me pongo pendiente digo a ver como estoy ahí ¡estoy bien tranquila! pero es como que ya aun lado... porque tengo que hacer esto, pero si me ha ayudado solo que si me cuesta aplicarlo se me va de las manos, solo es automático.

**Participante 6:** solo una cosa **participante 2** en la primera parte que estábamos viendo es que un poco he dejado de hacer la alarma, por que como que si me tomo las cosas enserio, entonces es justamente será que estas sintiendo que las frases, como que las frases les esta como obligando a no tomarse las cosas enserio, pero ¿será ese el papel de la alarma que no tomemos las cosas enserio?

**Participante 2:** de la alarma, bueno las frases también hay que decirlas supongo no hay que ponerlas en práctica, y hay que sentir las si las trato de usar, sobre todo con mis niños y niñas de la tarde, de los grandes también, pero es más con ellos más complejo porque son adultos, entonces en mí mismo eh, trato de no tomarlo tan en serio, pero es que a veces se me pone o sea, si me da iras.

**Participante 6:** Esto nos ayuda a tomarnos en serio, y justo por eso lo digo porque me está molestando, es que debo usar la frase, para que esto se ablande o me acuerdo de los acuerdos, y diciendo no me lo tomo a personal, no es que debo de tomarlas en serio, si no por que las tomo en serio, y ¡me está molestando! por eso utilizo estas técnicas.

**Participante 2:** algo de lo que yo ¡me he dado cuenta! yo con mi mami digamos tengo algún roce o algo me bajo, mamita ¡discúlpame! o con los de aquí a veces ya pero con mi novio es de que o sea y quiero así estar, y otra vez y otra vez, y me dice algo y yo más y más, diciendo algo ¡grosero hiriente! así y no se me da un poco de distracción, así de que de hacerle ¡tener iras!

**Participante 3:** una pregunta que tal vez tú te identificas que a lo mejor estás viviendo o acordándote algo que te hizo estas con un resentimiento ¿crees tú que sea eso?

**Participante 2:** si justo ayer salió el tema de lo de antes claro lo resentimiento están a flor de piel.

**Participante 10:** quisiera hacer un comentario de eso bueno, yo no tengo una vida de pareja como ustedes con tu hijita, también es distinto pero creo que esos ¡resentimientos! de antes uno debe perdonarlos, y dejarlos porque si vives ahí siempre va a ver ese problema, y que estás ahí y quieres vuelta machacarle y ¡te sientes bien! y al mismo tiempo, te sientes en un futuro es una acción, y va a traer un resultado un problema yo vive algo así, una anécdota que me paso este fin de semana con mi enamorado, yo una vez o sea me dejo el teléfono y encontré una conversación en WhatsApp, pero la cuestión es que no había sido el sino que... el WhatsApp utilizaba su amigo para hablarle a otra chica, entonces yo le creí, tenía confianza en él y me paso algo a mi él le pareció algo conmigo este fin de semana, y deje mi Facebook todo abierto, toda la confianza que le tengo rara vez, casi nunca abre o sea, no está revisando pero esta vez se apuesto a revisar, y había un mensaje de que una persona que le decía ¡te amo! y le mandaba mi número de mi Facebook, pero no era yo era mi amiga, enviándole al

enamorado de que le estaba que no tenía, el teléfono que le llame a mi número y él le veía que decía te amo, y se queda frío, luego lee otra conversación de que hablaba, de un consejo, que le di a una chica, con un amigo que terminaron, que regresen que ¡estaban bien! y todo y él se confundió entre las dos cosas, y se metió a la cabeza que no se, y me dice terminamos, y digo que paso, si no he hecho nada y después conversamos ¡él se dio cuenta de que estaba mal! porque una persona lógicamente si tienes esa confianza, de dejar eso, porque no estás haciendo nada malo, la persona tiene que preguntarte, que está pasando a aquí, yo confiaba de que él iba hacer eso, y no lo hizo y me puse no llore nada y me dio chiste, porque yo no hice nada y después conversamos ¡se dio cuenta del problema!, yo tranquilamente pude haberle dicho no yo también hice esto, y le vi eso a usted, pero yo sin embargo estuve confiando y le pregunte y ¿porque usted también no hace lo mismo y usted hace esto, y machacarle y yo le dije ¡tranquilo! no pasa nada le entiendo somos personas herramos, cometemos errores y yo pase toda la tarde bien, pude a ver peleado, pude haberle reclamado, pero yo ¡me doy cuenta! esto de pensar las situaciones y no dejarse llevar por las emociones del momento te hacen bastante cambiar y estar bien más que todo contigo entonces es eso yo creo que deberías un poquito analizar más para que eso no te afecte a ti y a tu pareja y las cosa puedas llevarlas mucho mejor no porque yo eso hacía antes yo he cambiado full porque también era de esas de que ahí machacarle y dale con lo mismo y sigue con el problema, entonces hacer eso de no dejarte llevar por la emoción te ayuda bastante.

**Participante 7: ¿En qué momentos dejo de hacer la alarma usted o desde cuándo?**

**Participante 1:** a ver yo hice la alarma hasta el día jueves pero ya como les dije estaba el zombi, ya no recordaba, pero si tenía en cuenta como tiene la alarma mi teléfono, a no ¡estoy bien! y yo decía estoy ¡triste estoy mal! y así llego el viernes y ya no anote el sábado, quise hacerlo pero el sábado como tuve el examen... me tenía el docente de un lado al otro, porque no había internet no había sillas, y me dio hora y media para el examen, y me iba a faltar el tiempo, luego tenía pendiente de entregar un trabajo con el otro docente, estaba entonces ¡a full! pero si tomaba en cuenta el tiempo como estaba que emociones, tenía prácticamente hasta las 11 que termine era apuros, era que estaba a mil por hora, a veces pongo ¡apurada! siempre pongo apurada eso pero de ahí normal he tratado de contralar las cosas que puedo pero hay cosas, que no he podido me he salido de quicio, después de que ya solté la boca, no he dado marcha atrás, me cuesta

*especialmente con mi hijo, con mi familia dar marcha atrás, entonces eso es algo que lucho contra mí misma, siempre me estoy analizando, y sé que ¡hago mal! pero a veces me quedo, no lo arreglo, y eso es lo que me está trayendo prácticamente los problemas, o sea soy yo misma es mi actitud, entonces eso es algo que vivo conmigo que tengo que algún momento dedicarme a sanar, eso a mejorar a veces digo me voy a meter al internet voy a buscar hablar con alguien que te pueda ayudar, a solucionar entonces pero lo estoy dejando estoy ahora en otras cosas del trabajo, dejando de pronto pasar el tiempo, que lo solucione o cuando verdaderamente este prepara para asumir, ese reto de un cambio radical de estas actitudes.*

**Participante 7:** *usted dijo que más utilizaba las frases lo siento perdóname te amo gracias ¿Qué sintió en esos momentos cuando utilizo esas frases?*

**Participante 1:** *bueno más esas palabras las utilice con mi hijo, en el sentido de que ¡este bien! o sea él no me cuesta como les dije hace un momento, él está saliendo ha salido dos fines de semana en este fin de semana, fue una discusión grande, porque dijo yo voy a salir, porque no vas a impedir que salga entonces estuve muy molesta con él lo único que yo dije esas frases, para que ¡este bien! que regrese a casa que recapacite, me da miedo, terror de eso de las drogas, el alcohol por que sale conmigo como el me comenta a veces son muchachos buenos, pero las fiestas no traen nada bueno, almenas si quieres hacer habito de cada fin de semana, y más aún sale molesto de la casa sale con iras, igual uno ha pasado como adolescente, y ha salido con ¡iras! de la casa y uno que hace cuando sale con eso, uno trata de desahogarse con sus amigos, no están para darle un buen consejo, si no para decirle mira tomate esto, o hagamos esto que esto te va a sacer entonces esas frases, le utilice para que le llegue a él como espiritual de que ¡este bien! de que regrese a casa de que no le vaya a pasar nada, malo internamente en mi sentir eso de estar pendiente de él y pedirle a Dios, de que me lo cuide de que recapacite, de que regrese sobre todo que lo cuide es un adolescente y tiene que pasar muchas cosas, probar tener experiencias, pero sobre todo que ¡este bien! eso es más.*

**Participante 6:** *cuando estaba haciendo su exposición ahí decía he pasado un poco ¡preocupado! me está preocupado por esta resistencia y también hablaba de que esta semana debido al curso que tuvo, no pudo realizar la alarma, pero estaba hablando de lo que decía no lo tome tanto personal, por ejemplo en esto de lo que está preocupado siente de que ¿tal vez ha influido haber dejado de hacer la alarma en que este sintiendo preocupado y también ha sentido modificaciones en esto mismo, que piensa que está*

*preocupado por los demás al usar técnicas? como por ejemplo los 5 acuerdos ha modificado la forma de su conducta ante estas situaciones que está viviendo al tener estas técnicas a su alcance.*

**Participante 3:** *Como les decía, antes esta semana no he trabajado al 100% entonces llego hoy y empiezo a tomarme a personal las cosas, a eso me refiero deje de hacer esta semana tal como debía hacer y llego y ya me encuentro con las cosas diferentes si, además de que estoy con la pila, un poco parece que estoy, pero el viaje es un poco cansado son 8 horas sentado así manteniéndome despierto para que el chofer no se duerma también, claro no puede quedarse dormido el copiloto, eso ando agotado también por el ajetreo, decir que al no aplicar llego ahora me encuentro en un estado de... ahí no más o sea espero aguanten un chance no quiero saber mucho de algunas cosas entonces hay que darle frente a las cosas, poner la voluntad y decir bueno ahora si hay que seguir es lunes, hay que empezar, hay que dejar a un lado la fatiga y el cansancio y venir, claro que estuvo intensas las jornadas allá todo el día en la capacitación tuvimos un chance que hubo en la playa, hubo una capacitación unos dos días al mediodía ahí uno pudo meterse a remojarse, hubo una clase de surf entonces yo me metí de voluntario de una y me metía al agua con las tablas y todo, algo nuevo aprender entonces eso es emocionante porque hay unos instructores de surf, de cómo es la nota la técnica, de cómo parece y todo y logre pararme una vez, pero me caí enseguida, pero de loco o sea bonito esa parte no, también las otras conociendo profesionales yo si me sentí feliz. En cuanto lo de la metodología sí creo que al no aplicar al 100% va perdiendo la capacidad de poder estar más feliz y más tranquilo entonces empiezas a afectarte las cosas y como no he estado haciendo la alarma, no he estado chequeando como estoy en cada momento del día y ha sido como vaya por donde vaya todo así haciendo las cosas, yendo a comer salimos un rato a dar una vuelta buscando lugares, pero sin conocer nada regresando al hotel a dormir entonces es un poco complejo porque si no haces la metodología empiezas a fallar no, en las cosas me doy cuenta de que no me he podido reunir tengo pendiente eso de analizar de los datos de toda la información que estamos de meter ya el trabajo para presentar, ya los resultados porque esto es una capacitación porque es una tesis de grado además es una investigación entonces si voz no te mueves que eres el principal implicado, o sea que esperas que los demás se muevan no cierto entonces yo quería centrarme y dejar todas las cosas que están afuera del tema, de la casa dejarle a un lado hacer la transición que afecta también por que llego a la*



*casa y está un ambiente frío, como que son 4 días que me fui obviamente uno piensa a notar como están las cosas y a darte cuenta que mismo pasa con este estímulo o si fue positivo o negativo y haber que sucede estos días para ver cómo reacciona mi esposa, porque parece que no le gustó mucho la idea de quedarse y estuvo un poco feo porque hubo preocupaciones por los guaguas, mi bebe estaba con temperatura y se dio cuenta de que le toco hacerse cargo totalmente de sí misma y de los niños y fue bastante fuerte para ella, estaba molesta por eso también no, pero yo no puedo tampoco cambiar las cosas yo me fui a una capacitación son cosas que ella también tiene que entender algún rato también ella tendrá que irse a un curso y tendré que quedarme con mis hijos y toda la cosas entonces no sé qué pase, no se estoy con esa incertidumbre de lo que va suceder incluso en la relación porque yo veo una frialdad así un alejamiento bastante fuerte y yo digo, no tranquilo mejor cállate la boca no digas nada para no herir susceptibilidades para no... esperar que las cosas vayan avanzado por si solas y haber que sucede eso es lo que me preocupa mientras tanto hay que trabajar en lo mío.*

**Participante 1:** *bueno yo no sé de lo que acaba de decir, de lo que mi esposa que ha pasado eso he, yo lo que podría ver que usted podría hablar con ella, de que estas cosas son los dos profesionales. He, algo que yo pase por ejemplo, los dos somos, mi esposo de la misma rama que yo entonces antes viajábamos juntos entonces llego un tiempo que ya no podíamos viajar juntos tenía que viajar solo él o solo yo, cuando él se iba si me molestaba por que le toca a uno asumir el reto de los hijos, pero entonces eso de asumir los retos de los hijo como mujer a uno le hace crecer, ¿en qué sentido? en de que uno no tiene que estar pensado, de que si tu no estas no funciona esto, eso me ayudo a mí a independizarme, de que yo diga no pues también uno aprender de que uno es profesional y está haciendo lo que tiene que hacer entonces de pronto uno los hace como un capricho, como iras, celos porque de pronto como está afuera quiere uno, a ver que estás haciendo tú te vas a divertir y yo me quedo a aquí con los niños, eso era al inicio me trae problemas, pero ya después todo el tiempo fue viajes cuando me toco a mi o sea también entonces yo decía como están mis hijos, como los tratara, que será entonces cuando uno se pone en los zapatos de la otra persona comprende y ahí lo único que queda Participante 3 es hablar de que los dos son profesionales, de que como usted dice algún momento le va a tocar a ella hacer lo mismo y que le va a tocar usted el reto, y nada a veces es verdad pasa que cuando no está la otra mitad en la casa pasa cosas justo ese rato le cortan hasta la luz entonces esas son cosas que a uno le forma y que le van a*

ayudar, y que tiene que prácticamente hablar y ponerse de acuerdo de que eso llega a pasar.

**Participante 7:** *en una parte mencionaba el Participante 3 que ya no hacia la alarma, pues como dice si usted sí estuvo haciendo la alarma me podría contar ¿Cómo se siente?*

**Participante 5:** *como dije al principio uno se ve todo tranquilo, todo al menos aquí en mi casa, en mi trabajo, en las áreas mías muy bien, he sabido superar y eh encontrado fallas he sabido superar, en lo que si me estoy dando cuenta justamente con lo de mi hijo entonces eso va a cambiar, yo sé que va a cambiar porque me doy cuenta de lo que estoy anotando a cada hora que estoy superando muchas cosas y lo he sabido superar grandemente y usted sabe que lo mío primero Dios después mi hijo entonces si en esa área estoy fallando yo voy a dar pasos agigantados, una cosa quiero preguntarle al participante 3, no sé si puedo al estar lejos usted, eso le iba a decir desde un principio como le senté estar solo, o sea porque a veces eso nos... por ejemplo, estar el día a día yo que no diera por unas vacaciones en la costa, entonces ¿Cómo usted sintió alejarse de aquí sobre todo del trabajo y de su familia en sí, o sea usted se sintió libre o su mente estaba todo el tiempo acá?*

**Participante 3:** *bueno voy a empezar con antes, como me sentía antes de tener mi familia y mis hijos, yo salía a los viajes desde que me subía en el bus era... me olvidaba de todo así desconectado y ¡viva!., y bueno con emociones con expectativa o sea uno va con unas intenciones de divertirse, de todo o sea a lo que sea que vayas vas, a capacitación vas a lo que sea, igual ahora fui con la misma predisposición de ir a pasar bien a estudiar, a recibir algo aprender hacer contratos ir a la playa o sea la idea de lo que es no, pero ahí esa cuestión de los hijos de la esposa uno está pendiente por que a lo que salí de la casa estaba la nena con fiebre cachas, justo el rato que te vas mi hija estaba con fiebre entonces me quedo o me voy y entonces le digo, no toma anda llévale al doctor por qué es lo lógico también. Después de eso preocupado, o sea me fui preocupado todo el viaje pensando en lo que está pasando, que pasara... llamándole a cada rato no, fue una cuestión de que vas y te vas a divertir y llegando allá, claro que si había momentos que si se desconecta de la realidad y estas tranquilo empiezas a concentrarte en el lugar que estas a estar presente donde estas, pero igual me acordaba de mis hijos y de nuevo la preocupación y llamando escribiendo, y como mi esposa esta sin el teléfono escribiéndole al chat, al Messenger todo una odisea en la noche fijo me conectaba para*

*conversar ahí conversábamos bastante, pero yo me sentí bien, pero con esa preocupación de mis hijos entonces pase preocupado, había oportunidades de salir entonces decimos, manejas las cosas de una manera responsable, hacer lo que tenía que hacer en otros momentos tal vez siendo soltero uno saldría a la joda, a la cuestión, pero esta vez algo había en mí que me decía relájate, no es que tampoco nos quedamos a dormir todos los días por que un día si salimos el primer día el viernes para saber cómo estaba, donde había que comer por ahí para curiosear, andar así, pero anduvimos y solo había pura maldad en ese lugar nos entramos en un karaoke y a ver puros, una carra de delincuencias cosas que uno dice no vamos no más salimos a dar una vuelta el primer día, pero después uno dice no sábado hubo un evento que también pensábamos ir definitivamente no nos fuimos, nos fuimos a comer y adormir como nunca en la vida o sea hacer las cosas bien y me siento tranquilo porque llego a mi casa y está todo bien y mi cuerpo está intacto en todo los sentido de la palabra, no hizo tonteras entonces llego y tú te encuentras con esto y te cabreas, y dices que pasa.*

**Participante 7:** *Algo que quería acotar, el estado cuando uno se deja la alarma pierdes ese estado y vuelves a recuperarlo después de dos semanas, tienes que de nuevo hacer la alarma y recuperar ese estado en dos semanas por eso van a ver la diferencia que tiene, ella está viendo por qué tiene los problemas y está viendo cómo resolverlos, o sea está viendo por qué le está pasando en su tabla Excel.*

**Participante 5:** *Solo un ejemplo, ayer, no el día viernes perdón me, levante se ha ido el agua primero después salí y bueno ya saque el carro de la mecánica, el día sábado fui a sacar el coche ya preparado todo, cogí el carro, me costó bueno plata dije ya está bien mi carro por fin llego, me estaciono para sacar el coche de hamburguesas y se apagó el carro y no hubo poder humano para prenderlo, me toco sacarle el coche arrastrándole así le pedí a mi hermano que me ayude, le estacione y mi hijo donde le hago dormir o sea hay cosas que yo siento que lo estoy superando entonces yo digo que saco con enojarme, que saco como antes a ponerme nerviosa entonces yo sé que estoy cambiando, y cuando uno se cambia lleva paz por dentro, todo fluye uno primero se siente paz y amor a uno mismo entonces usted todo supera eso, todo está bien entonces por eso digo todos los días trae sus problemas, pero si uno sabe superar y sabe guiarse y uno se ve que se supera por esto que ustedes nos están ayudando, todo está bien.*

**Participante 7:** *ahora vamos a hacer primera persona con nuestro compañero que llego recién, usted va a hablar acerca de la alarma, las herramientas que se le dio, si las ha utilizado las frases lo siento, te amo, gracias y lo 5 acuerdos.*

**Participante 10:** *yo quería hacerte una pregunta de qué dices que no has hecho la alarma todo el tiempo, pero estabas pendiente de las emociones aparte de eso ¿hiciste los 5 acuerdos o utilizaste las frases Ho'oponopono: "lo siento, perdóname, te amo, gracias" y como te sentiste?*

**Participante 8:** *si la verdad, la verdad, te amo, gracias las otras dos no les recuerdo, justamente porque les anote en un cuaderno que estamos aquí entonces no lleve y no me acordaba las dos y las otras dos te amo gracias eso sí porque yo la verdad soy bien católico cuando voy a comer, igual estoy rezando para merendar, doy gracias a Dios por un nuevo día por tenerme vivo, por poder compartir con las personas entonces si la verdad cogía y sentía y el ambiente también se presta la verdad porque uno cuando dice la verdad se siente relajado y playa cerca y poder salir un poco de la rutina. Tampoco es que pasa todos los días, todos los días no pasa eso y también sentía un poco como que decía fuera de contexto, porque allá no es como aquí un almuerzo te cuesta como dos dólares, allá la comida cuesta como 5 dólares, 6 dólares 8, 10,12,14 entonces decíamos inclusive hasta que hicieron un poco nos sentimos aññados la verdad es que son unos dos días o tres en lo cual cambia un poco y también como bueno, yo he aprendido a no hacer monótono a tu vida si tú le haces monótono todo llega un punto en el cual te fatigas mucho entonces yo trato de cambiar actividades, yo en mi entrenamiento por ejemplo no le hago lo mismo los lunes le cambio o ese rato por ejemplo depende el ánimo de los chicos, cambio todo vámonos listo acá vámonos a trotar, por acá y vamos hacer para cambiar no para cambiar los estados de nosotros porque lo mismo y lo mismo no vale y eso es.*

**Participante 10:** *la anterior semana hablaste de que también anotaste, también las transiciones del trabajo a tu casa entonces en esta semana respecto a lo que ya sariá más al trabajo y te ibas a tu casa ya ¿notaste ese cambio aún más todavía?*

**Participante 8:** *la verdad si, justamente después de la reunión que tuvimos la anterior semana estuve reunido con la doctora en la cual le converse en la situación que me encontraba con los problemas familiares y todo me supo ayudar, me supo dar una directriz en la cual me hizo una terapia en la cual me di cuenta de muchas cosas de que*

*uno tal vez quiere cambiar al mundo no puede, no puede cambiar y no puede cambiarse a la casa de la otra persona y decir es que esto tienes que hacer las cosas pasan por algo y todo tiene su rumbo y tienes que adaptarte a eso y que no todos somos iguales, no todos tienen el mismo carácter, tú debes saber llevar eso y saber respetar entonces eso aprendí esta semana, igualmente converse después de eso con mi señora converse y me quite un peso estuve totalmente aliviado, estamos mejor ahora conversamos los problemas que hay, que no hay que vamos hacer como podemos solucionar y la verdad me ha ayudado.*

**Participante 10:** *¿y por medio de la metodología si sientes el cambio?*

**Participante 8:** *si me ayudado bastante, inclusive nos hemos organizado de una mejor manera tanto en la casa hasta para tenerme como yo les decía desde el principio, no vamos a tener riquezas, pero esto es de poco a poco, por ejemplo en mi casa me estoy formando, construyendo entonces de apoco va, viene la importancia que tiene la familia y esto me ayudo también a tomar conciencia de que tal vez del simple hecho de que tu tal vez ocultes una cosa repercute, después pierdes la confianza de la persona a la que amas y esa confianza, ustedes me podrán dar la razón las mujeres se quedan con esa intriga, esa pérdida de confianza que por más te diga en un mes la confianza, no vuelve entonces ese es el caso aprendiendo y le plantea tiempo y puede conversar discutimos muchas cosas y la verdad estamos bien, la verdad me ayudó mucho la terapia que hice con la doctora igualmente, que todo va a darse todo va fluyendo y yo me desesperaba porque le digo que hago, que hago no sé qué hacer si en una lado estoy bien en otro estoy con mala cara, acá ya estoy de buenas, acá ya vuelta estoy con mala cara, en el sentido de la familia hay uno roces y me dijo que tengo que hacer y ahora estoy bien, y hay que manejar poco a poco y estoy dejando que fluya todo y viendo mi transición, más eso me tensionaba y me preocupa por eso mejor me quedaba tranquilo mejor y ahora qué hago entonces no mejor no, me tranquilizo, me relajo hago mis actividades que tengo que hacer, cumplo con lo que tengo que hacer siempre, he sido de las personas que tengo que hacer esto y anoto y esto lo cumplo entonces aunque pese a que eh vuelto a hacer esto porque en una temporada, me descuide decía ya no esto ya no, después que también tenía que hacer y si me ha ayudado en la verdad.*

**Participante 7:** *un comentario acerca de la compañera que dijo usted; dijo espero a tener fuerzas esta semana entonces, usted tiene que decir bueno yo por ejemplo yo digo, voy a tener fuerzas y voy a darle con todo pase lo que pase enserio así se tenga problemas no hay que achacarse como se dice, a veces nos va mal a mí también me fue*

*mal en inglés y me quede al suple y yo esto le vi como una oportunidad, ahora ya se inglés aprendí en 3 meses lo que me dieron a mí y lo aprendí en una semana, y solo estudiándole y lo aprendí y ya no me preocupa tanto porque ahora ya se y estoy muy seguro, de que voy pasar así que no se sienta y no diga espero tener fuerzas y si no tengo fuerza espero y no tiene que ser así.*

**Participante 1:** *a si soy medio dramática a veces como lo digo, yo no se me hace que siempre tengo que mi conciencia está siempre atrás de mí, es como que tuviera otra persona dentro de mí, que siempre me está diciendo hiciste eso mal y tienes que arreglarlo si en verdad esta semana estoy en realidad estoy full porque me toca malanocharme, de hecho tres o dos de la mañana desde hoy tengo que cocer, tengo varias cosas que hacer de leer, pero todo lo más importante es estar bien con mi hijo, no puedo dejar otra vez que el recaiga en cualquiera de sus malas amistades o cualquier cosa en base a todo, a mi trabajo a lo que sea es el derecho, ya tengo planes para él, esta semana he... así que pienso cumplirlo estar con el por qué a veces yo digo puedo estar bien en mi trabajo puede ser lo que sea, pero si no está mi familia bien o sea no estoy bien yo porque yo, prácticamente soy yo su madre, soy yo la cabeza de todo eso y también soy la cabeza de las chiquitas que yo tengo entonces yo trato, de tengo problemas, tengo cosas malas, pero trato de ponerme bien algo que ya entendí es que si yo estoy mal todo el mundo está mal porque yo estoy mal y ahora trato de hacerme la loca y todo está bien, tengo que estar bien porque si no va a marchar bien y algo que vi en las alarmas que yo revise es como todo monótono siempre a las 6 de la mañana sueño, siempre a las 7 de la mañana apurada y a las 8 apurada, y 10 de la mañana hambre y tres de la tarde apurada porque siempre tengo un problema de salir de mi casa con mi esposo, que no se apurada detesto llegar atrasada y estoy apurada, a las 3 de la tarde, 4 de la tarde a veces estoy relajada o molesto por que es con las chiquitas que trabajo a veces justo paso algo entonces estoy molesta, pero no todo el tiempo y a las 5 de la tarde sueño y digo que vergüenza todo el tiempo tu estas con sueño en las tarde que está pasando es tu trabajo y tú tienes sueño, es por las malas noches o de pronto ya termino las clases y es como un relax continua otra y justo coincide las hora, pero de ahí voy a tratar de solventar bien y como dije darme ánimos a mí mismo si no quien más.*

**Participante 7:** *usted dijo que gracias a las alarmas usted se dio cuenta de que usted estaba mal ¿el resto está mal?, eso me dice.*

**Participante 1:** *si por qué haber a veces estoy mal estoy molesta estoy de mal humor y vengo al gimnasio y con las niñas que vienen a recibir clases que viene a desestresarse y no puedo recibirles mal o con mala cara, o a veces estoy con un sueño que me carga y digo no tengo que ir al baño o tengo que aunque se me paro de cabeza, pero no puedo estar mal para ellas hace un momento cuando me fui a ver el volumen que lo bajaran y le dije por favor estamos en una reunión y no le dije con buena cara, o sea dije no que vergüenza o sea no tenía que haber dicho eso por lo que viene apurada o algo exaltada, por eso no puedo decirle eso estamos en una reunión o a veces porque yo asumo que hay personas que tiene que darse cuenta del resto entonces yo digo, estamos en un gimnasio y asumo esas cosas y eso también me ha traído problemas porque asumo ciertas cosas que digo, si es responsabilidad de tal persona tiene que darse cuenta, tiene que asumir responsabilidades y ahí estoy mal porque tengo que hacer ver las cosas o decir las no asumirlas, si no decir las, eso.*

**Participante 5:** *No sé si a mí me gusta unas frases que dice el Participante 8 y es algo bonito para emplear y yo lo he hecho en mi casa, una de ellas de que él siempre da gracias antes de comer, entonces eso también es importante digo yo, porque a veces Dios nos da tanto, tenemos comida, tenemos techo y nos olvidamos eso. Entonces más que otra cosa quiero felicitar porque si tiene esos detalles que son muy importantes y está usted poniendo en su casa, es algo bonito y créame que una vez me senté con mi hijo y se me vino usted a la mente, y le dije -mijo da las gracias- es muy bonito, sobre todo, para aplicar en cada caso.*

**Participante 6:** *A ver Participante 3, por ejemplo, en todas estas cosas que ha estado sintiendo esta semana, todo lo que ha visto que se le ha estado presentando en la casa con los compañeros y todo esto **¿Cómo podría beneficiarse de las técnicas y de los métodos para hacer que estas cosas se vayan solucionando?***

**Participante 3:** *a ver principalmente pienso que tengo que anotar las cosas que necesito hacer por ejemplo, esta semana que es las cosas que están pendientes, tenemos pendiente hablar con talento humano para ver el tema de los uniformes para ver cómo queda nuestra área de deportes y también o sea armar las estrategias para mejorar no, voy a empezar nuevamente hoy día, ya le active la alarma voy a empezar de nuevo a anotar, hay que volver al inicio cuando las cosas ya están a veces nos perdemos el camino hay que volver al inicio, hay que tomar lo alternativo, volver al inicio entonces voy hacer eso ahora empezar por mí a volver a trabajar a dedicarme más a mi necesito ir al*

odontólogo a hacerme ver los dientes, es algo que debo hacer que está pendiente que eh estado postergando y esta semana me doy cuenta, y digo ando preocupado de todo el mundo, de todas las cosas, de arreglar la vida a la gente menos de mí entonces voy a arreglarme yo, mantener mis batallas a ganar mis batallas personales, a ganarme a mí, eso es lo que estoy proponiéndome y dedicarme a también al tema de sistematizar y armar los documento que tenemos que hacer para mandar, incluso las cuestiones que tenemos que enviar para alcanzar y es cuestión de sentarnos, y voy a organizarme también para trabajar en dentro de la casa, a mejorar mi casa, a buscar la posibilidad de buscarme un lugar mejor porque ya no me siento bien donde estoy viviendo, o sea quiero un lugar más chévere donde tenga más independencia por mis hijo y eso me molesta también bastante lo tengo que hacer y empezar a poner las cosa en orden porque veo que los compañeros están tomándose las cosas a la ligera, entonces ya anote tengo que hacer un documento para convocar a una reunión para que asistan todos a una reunión de trabajo de la coordinación, también además de estas porque se ve ese desinterés y tal vez es porque la gente está pensando fresco no pasa nada, no va a pasar nada, no hay consecuencias entonces voy a tomar las cosas como son y decirle a la gente que es lo que hay que hacer y cómo debería ser no, o sea que es lo que está pasando y a poner los puntos sobre las i, como quien dice eso estoy pensando seriamente igual lo voy hacer en el tema del trabajo, ya que de que iba hacer un fondo de tiempo y no lo hice la semana anterior, esta quedada esa cosa, o sea no la hice el fondo de tiempo entonces voy a sentarme y hacerlo hoy eso, pienso que sería empezar de nuevo conmigo y empezar también a ser más objetivo en lo que necesito, que más les podría decir... aparte de que ya lo hecho ya está ya no lo hice y si lo hice, lo hice y ahora ya no me puedo estar jalándome los pelos también porque no lo hice, porque no cogí, es de retomar no más es borra y vas de nuevo, empieza de nuevo el proceso así es la vida, acercarme más a mi familia a mis papas también me falta bastante eso porque no tomar en consideración esa parte y también lo otro, aquí en el trabajo conversar con el compañero que dice que ya no quiere hacer la metodología para ver que vio de malo porque ya no quiere entender tratar de comprender no, a la gente es bastante y comprender. No buscar las cosas y comprender a la gente para saber que sucede y respetar también porque si no quiere hacer algo no puede meterte y obligarle en esta cuestión que es un desarrollo personal, que no lo quiere tomar es como decirte quieres pastel o quieres esta vitaminas para que te haga bien, y dices no quiero y que haga ahí consideración tuya, pero yo lo veo como que estamos votándonos de un avión porque no estamos bien, en el gimnasio no estamos bien no se nota ahora ya estamos



*mejor, pero no estábamos tan bien y veo y le comparo como que estamos en un avión y se va a chocar el avión y se va a caer, por que fallaron los motores y les digo amigos tome lanzarse el paracaídas y cuando ya vaya a caer más o menos en unos 5 a 10 segundos si usted quiere jala, esa cosa jala, estira esa cuerda para que se habrá y yo así le veo es una oportunidad que tenemos de mejorar y yo creo que la voy a aprovechar y no la voy a dejar pasar esto por mí y por mi desarrollo personal y también hemos tratado de traer esto por que como les comentaba como decía la Participante 10: esto es gratis a nosotros nos sale gratis por que se metió y la doc. y los compañeros están inmersos dentro de la investigación no es que yo ya tenía mi tesis ya casi acabada en mi otro tema que ya estaba dado no entonces yo digo voy a hacer dos cosas de una sola vez hago un bien acá y un bien para mí también y se genera algo bueno para todos entonces yo ya he hecho mi parte tampoco voy a romperme mi cabeza si ya no quiere hacer o como exacto vos te pones a sufrir como decíamos con el Participante 8 cuando las cosas son de ser son y cuando no. Como yo sé decir yo vulgarmente la que quiere donde sea, no importa los limites no importa lo que haya los problemas si usted quiere los haces y buscas los medios y si no quieres por más que hagas lo que sea no va a funcionar no fluye. Entonces es una cuestión eso yo diría no.*

**Participante 6:** *Un poquito la misma pregunta como para el Participante 8 y Participante 2 o sea ustedes creerían que en esos aspectos por ejemplo con el novio en los problemas que ha estado teniendo el Participante 1 también un poco ¿les podría ayudar si empezarían a utilizar la metodología y las técnicas al cien por ciento?*

**Participante 2:** *Yo creo que sí, porque la primera semana que hice muy disciplinada lo de la hora, era más fácil controlarme y me daba cuenta de las cosas así; pero cuando las hago saltadas, no percibo, pero no lo manejo; entonces sí y como dice que a las dos semana se corta y se necesita dos semana para que se active, otra vez, ahora entiendo.*

**Participante 8:** *Bueno, sí la verdad si yo creo que ayuda por ejemplo: “Yo en unos aspectos puedo controlarme con la familia, también trato de evitar los problemas”, si es que algo pasa, trato de mejor hablar y no ponerme a la defensa. Por ejemplo, si se pone explosiva yo me doy cuenta de que estoy más tranquilo y cuando me pongo explosivo ella está más tranquila. Sí ha habido ese intercambio y ha ayudado, Y hoy que nos encontramos con MIA® me pude dar cuenta de que como estoy yo hasta para darme cuenta porque a veces reacciono y digo ¿porque no porque a mí y por qué yo bruto y*

*por qué no pensé y hable de más?* y ahí me di cuenta de que estoy así frustrado o estoy renegado o estoy fatigado va a llegar demostrar lo mismo y cambia la actitud esto ayuda y son segundos que usted cambió algo y después usted pueda arrepentirse entonces son como son una pajita de los ojos que nos quitamos y no podemos ver después de que ya pasa nos damos cuenta, entonces si en otros casos yo la verdad era explosivo por que como les contaba la anterior semana en el caso mío hay mucha envidia cuando salimos a competir y siempre va a haber que alguien se tire su indirecta aunque respiraba y todo pero era explosivo entonces por ejemplo cogía y dije porque no cambiar también en ese sentido también, usted dice cuenta cuando se pone así de explosivo y sus alumnos están por ahí que van hacer, y cómo quiere usted porque yo a veces me pongo a dirigir y les digo ya cálmate y si usted cuando juega es igual entonces me puse a pensar si entonces en mi casa soy más tranquilo me relajo pero cuando ya estoy en juego en esos momentos tomo el tiempo para respirar, y mirar todo porque siempre he jugado con mis muchachos hay uno que sí que si por ahí que la UTN es esto o un cometario o una indirecta o de frente entonces yo hacía yo seguía por ahí y todo y mejor decía mejor no mejor después me relajaba vuelta con la mía conversaba está mal usted le dice que juegue que tope que es fácil que le controle y como usted no hace lo mismo y me di cuenta de eso entonces todavía no le he puesto en práctica por qué no se ha dado la oportunidad para competir pero lo quiero poner en práctica ya estoy consciente de que tengo que ponerlo en práctica para mejorar y eso me va ayudar como persona si para crecer y también me ayuda con mi grupo que estoy manejando porque a veces hay un gran error nosotros siempre a nuestros alumnos y siempre ha sido desde antes para aconsejar somos buenos y toda las personas sea deportes o no usted le dice que vea es que estoy en tal problema y estoy así, para aconsejar usted le explica cosas de tal manera que a esa persona la alivia no y se sienten más tranquilos, pero al momento de solucionar su vida no puede como en el caso de mi ex enamorada si ha de ser unos 8 años psicología estudiaba aquí y que pasa ella aconsejaba todo y solucionaba pero no puede solucionar la vida de ella misma, ella cogía y se encerraba en el cuarto le gustaba tratarse de cortar pero vuelta cuando pasaba estos casos dígame le digo si usted tiene un caso de una chica que haga lo mismo que **¿Usted qué haría?** es que yo le recomendaría esto y esto y por qué no lo hacer lo mismo en lo suyo y dice que es que no puedo entonces digo usted como da un consejo si ni usted mismo lo aplica es una contraindicación grande y surgió en el que yo tuve y estaba mal del apéndice y tú me operaron y tomo la actitud de es que tu no vas hacer nada y vas a ser inútil. Yo estaré en un estado óptimo subiendo cuando esta que como deportistas y ya

*cuando quise volver después de mes y medio dos meses ya preguntando al doctor y todo como que como así entonces llegaban problemas y decidí de tomar la decisión y yo estoy seguro al 100% que fue la correcta de que hasta aquí no más va y que usted la que tiene que primero solucionar antes de aconsejar a los demás soluciones y resuelva sus problemas es usted mismo solucione y arregle sus problemas es que con mi mama no puedo conversar y usted como aconseja a los demás si pasa algún problema entonces usted misma aconsejarse usted primero solucione lo suyo para que pueda ayudar a los demás, entonces eso yo he aprendido y en si ayuda al darse cuenta de la realidad de como tú te sientes y tal vez eso tu sin darte cuenta de una manera directa e indirectamente con el grupo que estas compartes eso entonces yo estoy feliz eso yo trasmito a mis muchachos pero si yo llego y estoy bravo y todo así entonces se pelearon con la mujer en la casa o a este le paso esto y un montón de cosas y sin salirnos también de como antes era la educación vertical no que el profesor acá y los alumnos acá ahora ya es horizontal que ahora tanto el deportista o los estudiantes como el entrenador o profesor están al mismo nivel y eso debo trasmitir porque a veces soy egoísta estamos hablando justamente allá de que somos egoístas, no queremos compartir todo lo que tenemos nos escondemos entonces que mejor es como en mi casa yo le he dicho a un muchacho mío ahora es considerado el mejor de Imbabura, y le digo no es que ese muchacho juega más que los demás y yo le digo mejor para mí porque es lo que me interesa a mí que me mejore esa es la satisfacción de uno no aunque alguien después no le diga gracias entonces usted de saber que le ayudo y que está creciendo es otra persona que es diferente así es en la vida, todo va creciendo tal vez usted contribuyendo con un granito de arena y dándome cuenta la realidad que existe en nuestro contexto y debemos de tratar de ver esos estados para no involucrar a las otras personas, inclusive hasta esa mala vibra esa mala energía, que podemos trasmitir nosotros eso es lo que podría mencionar.*

**Participante 6:** *Una última pregunta lo mismo como ya estaba aplicando la metodología de dejar de usarla unos días pero que haría usted ahora con sus hijos y con esta metodología para ayudarle a su hijo mayor ¿Cuál cree que debería ser las pautas que debería tomar con la ayuda de las técnicas que ahora tenemos para mejorar la relación con su hijo y más que nada ver un cambio en el comportamiento?*

**Participante 1:** *Bueno en estos días voy a hablar con él, o sea tengo que esperar que este calmado porque es demasiado ¡explosivo! creo que eso saco tanto de la mama y del papa tiene una explosividad bueno creo que tiene un montón de cosas a la hora de*

*formar su carácter, así pues nada con el he estado planeando de que tome en cuenta de que vaya de que cada vez que está molesto lo anote y el fin de semana sentarme con él en un momento de tranquilidad y que el revisara porque me he dado cuenta de analizarse porque ¡uno se enoja tanto y no tiene sentido!, que gana con eso ya lo he hecho hacer a veces hemos conversado le he dicho mira el otro día me dijiste esta grosería me dijiste eso que sentido tuvo y dijo si mami tienes razón perdóname pero esa palabra de perdóname ya lo siento muy fácil, o sea no es de corazón no es que lo siento verdaderamente si mami perdóname ya es muy suave entonces voy a esta semana empezar hoy en la noche hablar con él y hacer un trato o sea llegar a un trato de comprarle una libreta y quiero que anotes aquí tus emociones cuando estás enojado y el fin de semana igual darme un tiempo eso si ponerlo con alarma no dejarlo pasar por que a veces yo dejo pasar eso por una cosa u otra que me encierro y me olvido no dejarla pasar y empezarla a ayudar a controlar sus emociones de esa manera y no discutir con el ver lo que está haciendo es malo faltar el respeto alzar la voz especialmente a mi entonces hacerle ver todo eso, voy a empezar esta semana con el involucrarle en esto de anotar las cosas y hacer lo mejor.*

**Participante 6:** *Una cosita una pregunta te voy a ser más clara tu estaba diciendo que con el uso de la metodología tú has visto que ya tomas los problemas que antes había con tus papas de otra manera que ahora ya no te involucras tanto con ellos el tratar de resolver su vida si no que tú lo tomas más con calma **¿Has notado un cambio en el comportamiento de ellos?** Si ellos están ahora saliendo incluso a reuniones ha mejorado su relación y tú no dijiste una sola palabra si no que la que sufrió el cambio gracias al uso de la metodología el cambio ya apareció en tus papas entonces tú crees que a veces es más importante que decir muchas palabras el cambiar tu controlarte tu ver tu vida de otra manera para que el cambio se de en los demás.*

**Participante 10:** *Si justamente es lo que le iba a decir a la Participante 1 que no espero que este bien si no decir ¡está bien! y que él está bien y de que va a pasar las cosas bien, lo mismo me pasa con mis papas de que yo decía ojala estén bien ojala ya se mejores si no que ya me enfoco y digo ellos están bien y yo no me esperaba ese viaje se iba a postergar y el día que iba a ser el viaje ya no iban a poder y yo en mi mente decía chuta yo si quería que se vaya y a última hora antes de irse al viaje dice la señora del viaje que organizo si se va hacer el viaje y mi mama ya estaba desanimada pero mi papa digo no ¡tenemos que ir! y ahora estoy feliz de que nos llaman y dicen que estaban en*

baños y luego al oriente y el puyo y luego ahora se fueron de nuevo a Ambato y están viaja a un lado y están calmados están tranquilos y yo no me involucre solo me enfoque de que están bien y no tuve que hacer nada y tampoco estuve sufriendo inclusive mi hermana, me conversaba porque me decía están en esos problemas y estoy preocupada me dijo que no podía dormir y yo dormí tranquila ¡estoy relajada! yo sé que van a estar bien son sus problemas somos sus hijas y tenemos que respetarlos como mama y papa entonces yo me enfoque en eso y tampoco no lo había visto desde el punto de que yo estoy haciendo la metodología y me enfoque en que están bien y me doy cuenta de que si está pasando y me pone ¡feliz! de que pase esto y de que simplemente no necesitamos estar habla, habla y habla para que las cosas se solucionen si no que estar en esa mente positiva y ser asertivo como dijo el Participante 7 de que las cosas están bien de que ya pasaron y van a ser así y simplemente fluye y se dan.

**Participante 6:** Eso es lo que quería rescatar que con la metodología yo estoy consciente de como yo me siento, inclusive que es lo que yo pienso de las demás personas por ejemplo con mi novio con mi hijo con mis padres con mis compañeros con los chicos con todo el mundo y yo empiezo a verles de otra manera y ellos empiezan a hacer lo que yo me siento merecedor de recibir entonces yo les empiezo a ver no como él está agresivo si no él está siempre amables él está contento él está así porque yo me fijo como yo estoy pensando de mí y controlando yo mediante el uso de la metodología y yo empiezo hacer que los demás por que los demás siempre van a hacer conmigo, lo que yo me siento merecedor entonces yo les veo agresivos van a ser agresivos yo le veo que él se enoja o que mi vida con mi pareja es problemática va a ser así por eso lo importante de la metodología es darte cuenta que estas sintiendo que emoción es la que me está gobernado mi momento, yo cambio por lo que verdad quiero que suceda y eso empieza a materializarse en mi vida entonces esto me da la metodología saber que yo soy el sabedor de mi destino y de mi vida mediante el control de cada instante de mis pensamientos y sentimientos como usted decía todo se hace en base lo que yo siento a lo que ¡yo soy! pero eso no se da en palabras si no en los hechos y hasta inclusive cuando decía y doy un consejo porque dice el consejo que doy a otro es el consejo que yo mismo necesito entonces si a veces si pongo atención en el consejo que estoy dando al otro me doy cuenta de que ese consejo me está saliendo de mi boca que más que para el otro para mi gracias.

## CUARTA SEMANA (METODOLOGÍA MIA® EN EL GIMNASIO)

LUNES 26 DE MARZO DEL 2018

### PRIMERA PERSONA

*Participante 3: ¡Buenos! días con todos, en realidad estoy ¡contento! de que estemos los que debemos estar. Tenía una tarea pendiente que hacer, que ¡no la concreté!, por eso estamos incompletos, pero hoy la voy a hacer, tenemos que ponernos un poquito de acuerdo, por eso no están aquí dos compañeros. Entiendo que 12 dijo que no quería estar en las actividades, conversamos con él para armar un grupo y con la doctora para ver si se podría hacer un grupo diferente con los compañeros: participantes 12 y 4, en un horario diferente, ya que han estado muy ocupados.*

*Sin embargo, ¡yo estoy feliz!, porque sé que las cosas van a salir ¡muy bien!, optimista en esta semana para ser rápido. He estado aplicando la metodología. Volví a hacer las alarmas, empecé a retomarlas nuevamente, y me he dado cuenta de que he estado, como decía el Participante 7, errando porque no la había puesto. Sin embargo, me chequeaba constantemente para ver cómo me siento, como estoy, qué pasa, qué es lo que está sucediendo. O sea, haciéndome una inspección permanente de cómo me voy sintiendo en cada momento. Y sí, me he sentido, a ratos agitado, a ratos ¡también molesto! y también por momentos ¡feliz!, contento, y ahí con muchos ratos de felicidad. Esta semana pasé mucho tiempo con mi hijo, porque la mamá tenía que dar un examen de la profesión. Entonces, ¡me tocó! a mí hacerme cargo de ellos: ¡jugando todo el rato!, dándoles de comer; o sea, asumiendo todo esto y me sentí ¡muy bien! El tema de los 5 acuerdos, constantemente lo estoy realizando: primeramente tratando de buscar que mis palabras sean impecables, que yo pueda ser y decir cosas buenas siempre, aunque... a ratos, no salen los pensamientos, las ideas y ahí es donde me doy cuenta de esas cosas; el tema del segundo acuerdo creo que es “no te tomes las cosas como persona”, me parece, pero es que a veces sí ¡me tomo como personal ciertas situaciones!. Y como les dije la semana anterior, no me doy cuenta de que las cosas no son contra mí, a lo mejor la ¡gente tiene algún inconveniente!, problema o interés y tienes que estar pendiente de captar las cosas. A la vez la gente habla y es porque es su propia identidad y realmente yo he entendido eso, que si yo, hablo cosas bonitas esas cosas bonitas son lo que yo soy; pero cuando ¡hablo puras pendejadas!, es que a veces ¡estoy mal!, no es que esas cosas salen de mí. Hay que tener criterio, esa es una de las cuestiones, el resto es ¡hacer lo*

*mejor que puedas! Siempre lo intento, pero a veces ¡no me salen las cosas como yo quiero! y ahí es donde viene el conflicto porque yo digo ¡chuta!, ¡tienes que hacer las cosas así!, pero me doy cuenta de que ¡tengo fallas!, Esta semana estuve haciendo unos oficios, por ejemplo y ¡me concentré tanto en ello!, en ¡hacer bien la redacción!, llegué donde Malú y me dice ¡Es 2018! y ¡no 2017! y cosas así. Uno quiere que todo esté perfecto, pero se va de las manos y hay que aceptar esas cosas y poner más atención al día, a los ejercicios y las transiciones. Siempre noto las transiciones, cuando voy a la casa, cambio. Cuando estoy mal, en vez de atacar, digo, ¡aguántate!, tienes que defender, ya vas a ir a otra transición y me siento molesto, pero ahí se queda; paso a la siguiente actividad y ya no me desquito con la gente que no debo, como solía; pero eso no resulta en cuanto a mis actividades.*

**Participante 2:** *¡Bueno!, esta semana para mí ha sido un poco ¡estresante!, porque vinimos del campeonato y tuve muchas ¡cosas que se me han perdido!; eso significa que tengo que ¡reponer de mi bolsillo! También estoy en el proceso de mi hijo que ¡también me estresa mucho!, porque se ¡hace pipi! en todas partes. ¡He notado ahora!, que estoy escribiendo, que ¡estoy gritándolo mucho! por esto que hace sin avisarme. También he estado ¡preocupada por mi tesis!, que aún no puedo resolver desde septiembre porque debo resolver algunos problemas de la universidad que espero arreglar esta semana. Me he sentido un poco ¡preocupada!, por el tema de recuperar las cosas que se perdieron y debo reponerlas, por lo que no he podido dormir muy bien por el valor monetario que significan. ¡De ahí!, en mi casa me he sentido ¡muy bien!, ¡feliz de estar allí! y de hacer las cosas de la casa, salir con mi ñaño y con mi hijo a caminar, a pasear. Estar con mi familia me gusta compartir tiempo con ellos. Esta semana no hice un solo día la alarma, la verdad es que no me acordé, recién hoy me acordé. El papá de mi hijo se fue de viaje, ¡le extrañé! y fue también un alivio estar solamente mi hijo y yo, ¡es bonito! Me siento muy tranquila, me quede aquí, pero algunos fueron a la reunión de antropometría, aquí se siente como un espacio para desahogarse, gracias.*

**Participante 8:** *Buenos días, en sí en esta semana para mí ha sido productiva, debido que una vez que finalizó el congreso en la ciudad de Manta me permitió ver una cosa que nosotros no hacemos, ver videos acerca de entrenamiento deportivo; por ejemplo, en la naturaleza, documentales, y por eso estoy haciendo otra actividad, he estado escuchando y me ha servido porque quiero aprender. Igualmente, lo que responde al entrenamiento con los muchachos aplicando nuevas metodologías y concentrado,*

*debido a que esta semana ya empezamos el campeonato en el Olivo, con los muchachos y teníamos también el cuadrangular en ¡Chatura!, con hombres y mujeres, lastimosamente no se pudo realizar debido a que el día ¡viernes!, ¡cayó tremendo aguacero! y lo trasladaron para el día sábado a las 4 de la tarde. Nos concentramos y llegamos a una cancha de hombres y a otra de mujeres; pero en ese momento ¡otra vez llovió mucho! y se suspendió para luego de ¡15 días! En ese momento nos trasladamos a la cancha del Olivo con los muchachos, se ha perdido esta semana, pero estoy satisfecho, son jóvenes que recién empiezan y nunca han jugado un campeonato, vi, que ¡estaban temerosos! Pero luego los vi sueltos, demostraron que pueden dar que sí, que todo lo que estamos trabajando da resultados y me sentí satisfecho. Hay aspectos que trabajar en algunos y yo trabajé con mis apuntes para que esta semana sea productiva, con la familia, con mi mujer, con mi hija. Aunque estuve un poco preocupado porque tiene un poco con tos, iba a llevarla al doctor, por eso estuve bajoneado, pero por lo demás ¡feliz!, y contento. Hemos empezado una nueva semana para consolidar unos proyectos con la universidad.*

**Participante 5:** *Con mi hijo no le tenía paciencia, ¡él también se bloqueaba!, no me escuchaba. Estoy feliz en esa área porque veo que hay cambios en mi hijo, muchos cambios en mi hermana han sido, ha estado muy bien y ahora, mejor todavía que vemos al profe; mi profe ¡se me cumplió el deseo!*

**Participante 9:** *La semana que tuve fue bastante interesante, llena de situaciones que debía resolver, empezando con el chico ciclista que no que está sobresaliendo, me llamó y me dijo que necesitaba ayuda. Me comentó que quiere participar en la séptima vuelta a nivel nacional, ¡son tres días de ciclismo!, hablé también con el director Germán acerca de las posibilidades que podemos brindar al muchacho que en si también conlleva bastante motivación porque todavía no se recupera al 100% de su rodilla. Eso también le impide entrenar, así que fuimos al doctor del instituto para que lo revisara y en sí ha tenido un problema en la rodilla, en la parte del extensor del femoral y ¡estaba medio fisurado!, por lo que le mandó unos medicamentos y en el transcurso del tiempo me dijo que iba a estar al 100%. Por ahora tiene que esperar a que se recupere, esa fue una motivación para él y quiere participar en la séptima vuela que es en Santo Domingo. Veremos si podemos colaborar en algo para que represente a la universidad, ¡es un muchacho muy optimista!, y quiere sobresalir. Esto fue el día martes, ¡el jueves!, como siempre entrenamientos, salimos con tres muchachos y fuimos a dar un fondo hasta*



*Olmedo, después salimos a Cajas y Otavalo y en total ¡marcamos 130km!, con dos muchachos que ya son más fuertes, no son de la universidad; pero los de la universidad recién están sobresaliendo. El día jueves tuve que ausentarme porque tenía que hacer deberes de la materia, el viernes tuvimos otra vez de 70 a 80 kilómetros y nos ¡fuimos hasta Puembo! con 4 muchachos, ellos ya son básicamente fuertes y tienen bastante experiencia. El día de ayer fue un día productivo, fuimos otra vez a Salinas, salimos a las 7:30, hicimos 120, y de regreso comenzamos desde Ibarra y regresamos tipo 11:30 y 12 pm. Yo también a veces llevo cargas que no hago hacer a mis muchachos: primero me evaluó yo, para no tener ningún tipo de problemas. Gracias.*

**Participante 6:** *Buenos días con todos, bienvenido profe un gusto tenerle aquí entre nosotros. En general esta semana ha sido ¡muy buena!, también gracias a todas estas herramientas que hemos ido realizando a lo largo de este proceso. Como por ejemplo decía la Participante 5: “El tener la alarma nos hace conscientes y dueños de las situaciones que estamos viviendo a cada instante”, y como decía el Participante 3: “Puede que a veces no haga la alarma pero ¡la oigo! y ya tomo conciencia de lo que siento en ese momento, entonces ¡puedo cambiar mis actitudes!, puedo cambiar mis palabras puedo cambiar mi forma de ser y puedo cambiar mi forma de ver la vida, entonces todo se hace más fácil y cuando no es fácil, cuando hay un problema, la segunda herramienta me ha servido mucho: lo siento, perdóname, gracias, te amo; porque ya no soy yo la que tiene que resolver la situación”. Es como es esta energía que nos gobierna a todos, porque todos somos una parte física, pero en realidad somos más energía y esto se transmite y se siente y al hacer: lo siento, perdóname, imagino una situación, aunque mis ojos ven la situación: aún si está complicada. Pero me imagino que estoy enfrentando la situación de una manera exitosa con armonía y paz. Cuando yo cambio la forma de ver esa situación, la situación que se va modelando sola y va tomando otro contexto. Las personas que están a mí alrededor también empiezan a actuar diferente y se me hace más fácil vivir cada una de estas situaciones. Cuando nos vamos a los 5 acuerdos, tomar en cuenta la palabra ¡impecable!, porque no es como decir las palabras siempre bien y correctas, sino lo que yo digo se va a hacer, entonces lo que estoy diciendo en este momento con mis palabras quiero realmente que suceda. Cuando digo ¡estoy enfermo!, quiero seguir enfermo. No es así en este momento, que yo me sienta un poco delicada, y digo gracias porque estoy bien porque la palabra es lo que se dice ¡el verbo se hará carne!, entonces se me va a materializar. ¡Es mi palabra impecable!, lo que quiero que*

*se manifieste en mi vida, entonces a tomar conciencia del primer acuerdo. Es muy importante saber que mi palabra es lo que va a ser mi vida el día de mañana. Yo la voy repitiendo, se hace luego el segundo acuerdo ¡no te lo tomes nada como personal!, porque a veces vivimos una situación y cuando el otro viene y de pronto me trata de una manera alterada, o de pronto decir una frase, por ejemplo ¡se compró un carro! y dice ¡me está echando en cara que él tiene el carro! y ni siquiera se acuerdan de que yo existo. Pienso que el otro me está diciendo eso para hacerme sentir mal a mí o por demostrar que ¡él tiene más dinero!.,. Cada cual tiene sus problemas, su mundo y ¿quién soy yo?, para pensar y juzgar lo que el otro está diciendo o pensando en ese momento. Entonces yo sigo con lo mío y no dejo que el otro me lastime. Cuando una persona dice una cosa y yo siento que eso me lastima, no es tanto por lo que el otro dijo, es porque ¡yo creo que lo que él dijo es verdad!.,. ¡Es ahí!, cuando me ¡hieren las cosas!, cuando creo que lo que el otro está diciendo es verdad y me llega. Por ejemplo, si se ve a alguien y se dice ¡Ay qué vieja que estás!, pero ella se ve toda radiante y bien, no le lástima porque ella sabe y ¡está consciente de su verdad!, solo me lastima cuando yo mismo creo que lo que el otro está expresando es cierto, ¡ahí!, me lastima. El cuarto acuerdo es importante también, porque dice” ¡Haz lo máximo que puedas! en cualquier actividad que hagas, no importa si ¡es pequeña!”; por ejemplo, cuando soy mamá, ¡hago lo máximo que puedo!, y también es muy importante mi papel cuando soy un peatón, en cualquier cosa, ¡hago lo máximo que pueda!, porque en el fondo no puedo conseguir las cosas y me molesta. Pero, no es importante la meta, ¡sino disfrutar el camino!, eso es lo más importante y saber que si aun así no lo conseguimos, ¡hicimos lo mejor!.,. Y, otra cosa muy importante es que, a veces, no avanzamos y decimos ¡tengo que hacerlo! y a veces damos más de lo que podemos. Como cuando no avanzo y termino enfermándome, porque le pido a mi cuerpo, a mi mente y a mí mismo, que haga más de lo que puedo. A veces, termino resistiendo con mi pareja, con mis colegas, porque siento que he hecho demasiado, pero nadie me lo ha pedido y yo he asumido que tengo que hacer más para cumplir. ¡Haz lo máximo que puedas!, pero no más de lo que puedes, porque si no, el primer afectado es uno mismo y luego se afecta a los que están con uno. También es importante porque a veces tenemos pautas de conducta sociales, de la religión, que hacen creer que las cosas son así y que no pueden variar. ¡Que hay que trabajar duro para ganarte las cosas!, debes esforzarte mucho y muchas veces ¡no eres feliz!, porque quieres hacer lo que no deseas. Cuando abro mi mente hacia otras formas de pensamiento, de pronto puedo lograr eso que tanto he soñado sin esforzarme tanto, dejando que la energía*

*que nos creó a todos haga su trabajo, pero estando consciente de eso. ¡Por eso la alarma es muy importante!, porque me hace ¡tomar el control de mi vida!, cada instante cada segundo. No dejo que mi mente vaya por ahí deambulando como pájaro negro en ¡vuela!, ¡vuela! y ¡vuela! y cuando veo estos pensamientos, ¡no dejo que hagan nido!, tomo el control con la alarma y cambio mi actitud hacia lo que quiero que sea. ¡Miren!, a la Participante 5, tomando esto, ha hecho su vida diferente, porque la sociedad dice ¡tienes que hacer la casa! y cuidar al niño y preparar estas y otras cosas-. Tal vez ella estuvo haciendo eso, pero cuando vio las alarmas y se dio cuenta de que necesitaba un descanso, ahora está disfrutando de su descanso porque se acuerda, ¡está siendo feliz! y está cambiando sus hábitos, pero consciente de su vida.*

**Participante 10:** *Buenos días, esta semana estuvo empezó bien. Con la reunión que tuvimos la anterior semana creo que fue bastante productiva, también nos reunimos con la doctora y avanzamos con el proyecto que estamos realizando, con la metodología MIA®. Respecto al ejercicio que hice en el gym, ¡me sentí bien!, pero un día que vine, no abrieron porque estaban acomodando las máquinas y estuve bien, di todo lo mejor que puedo ¡me esforcé un poco más!, estaba adolorida. Con respecto a mi familia estoy mejor me ha ayudado bastante, ¡no quiero solucionar los problemas de mis padres!, porque no me corresponde a mí ¡sino a ellos!, y estoy enfocada en lo que tengo que hacer para estar bien el fin de semana. Igual sucedió con mi enamorado, ¡pasé bien!, muy calmada. Creo que no había estado así desde hace tiempo, no estuve pensando en que íbamos a pelear o discutir. Eso cambió este fin de semana y traté de llevarme con mis hermanas y conversar un poco más. ¡Lo que no hacía antes!, ¡no dialogaba!, me encerraba en mis problemas y ahora trato de aprovechar el tiempo y también respecto a estar con mi sobrina todos los días. Ella estuvo enferma y está con gripe y no me gusta verla así así que les ayudé y pasó conmigo la mayor parte del tiempo, la cuidé durante la semana y ¡está bien!.. Creo que hoy me ¡siento feliz!, porque se incluyó el profe y entonces para ver como esto se desenvuelve, me gustaría que también participe. También me siento feliz porque han venido todos y todos están colaborando, a excepción de la Participante 1 que no está aquí presente y tuvo algo que hacer. Gracias.*

**Participante 7:** *Buenos días, esta semana ha sido un poco buena porque ahora me aumentaron más trabajo, ¡pero no estoy tan mal!, estoy bien por lo que no estoy enfrascado en lo que digo ¡no voy a terminar!, ¡no lo voy a hacer! y digo ¡sí puedo!, y lo estoy haciendo. Ya solo me faltan unas pequeñas cosas. Esta semana también he tenido*

*un problema con mi enamorada, ¡es la primera vez que peleamos!, ¡en 6 meses!, que estamos en serio. A mí no me gusta pelear, mi filosofía es que, ¡pelear con una mujer!, ¡es como darse contra el mundo!, siempre ella va a terminar ganando. Hice MIA® con ella, habló 5 minutos y ¡soltó todo!, yo también lo hice y después pudimos solucionar las cosas. Ella me contó lo que estaba pensando y con MIA® nos salió bastante; ahora nos estamos escribiendo a full y ¡ella dice que me quiere!,. Estamos muy sentimentales en este momento y ¡estoy muy feliz!, y este momento estoy contento de que hayan estado todos. La reunión inició a las 9:15 y eso me tiene un poco mal, porque yo pienso que en el transcurso de las semanas hay que ir avanzando, no porque la reunión sea siempre a las 9, sino que se debe ser puntual. Ahora cuando veo a la Participante 6, me motivo y sigo, también estuve viendo un video que me gustó bastante sobre metafísica: dice que en el mundo hay dos tipos de fuerzas que son, la positiva y la negativa, esto tiene mucho que ver con las alarmas o las transiciones. Además, cuando tú te cambias de un lugar a otro y te das cuenta si ese lugar te hace mal. ¡Yo!, me di cuenta de que cuando fui a un sitio (ahora no quiero decir dónde), me di cuenta de que ¡me sentía muy mal!, y cuando dejé de ir a ese sitio, ya no me siento así, porque en el video que vi, dice que te roba energía cuando ¡tú vas a un sitio caótico o sucio!, la energía se pierde de ley. Esta ha sido mi semana.*

**Participante 12:** *Buenos días con todos. En primer lugar, ¡muy contento por haber retomado MIA®, esto es importante que conozcan, por el respeto que ustedes se merecen, ya que hay circunstancias propias que no me permiten venir, ya que soy representante de los empleados y trabajadores ante el Consejo Universitario y me han llamado a reuniones de comisiones administrativas por lo que hace que se ¡me dificulta estar presente aquí!; mas yo he asumido esto, como ¡una posibilidad de aprender!, de mejorar, Con la experiencia de los años que llevo acá en el planeta, pienso que puedo aportar para ayudar a que las personas ¡no sean como yo!, sino que tomen el ejemplo para el bien no para el mal; les digo en ¡sí!,. La semana pasada ha estado marcada básicamente por responsabilidades, relaciones familiares y ¡he sufrido!, un poco porque uno de mis nietos, ¡enfermó el día martes! y tuve que ayudar a mi hijo. Pero ¡pasamos este problema!, y todo está bien y esa ha sido una dificultad en la semana. El resto el ambiente en el que me desenvuelvo ¡está bien!, estamos concretando algunos temas de trabajo, impulsando algunos proyectos. ¡Veó!, con mucha tranquilidad, que se están concretando muchos anhelos y ¡estoy seguro de que la palabra va a consolidarse dentro*

*de las acciones! que tenemos pensadas hacer, porque lo que estamos proponiendo es bueno para la gente, es bueno para servir. Hice práctica deportiva, el fin de semana jugamos fútbol, a mí me gusta y ¡me encanta el fútbol!,. Tuvimos la posibilidad que nos visitara gente de otra provincia, del Puyo y estuvimos compartiendo con ellos y jugamos. Luego de eso tuvimos un espacio de esparcimiento en la noche del sábado. ¡Compartimos una conversación mis amigos y mis hijos!, en mi casa y tomamos alcohol, no lo hacemos siempre, pero siempre que hay la posibilidad de compartir con alguien lo hacemos. El día de ayer hice las actividades de la casa: acompañar a las compras, ayudar en el aseo, ¡compartir con mis hijos!, con mis nietos, salir a pasear; uno va adquiriendo hábitos con la edad y contento nuevamente de encontrarme en este espacio, compartiendo con compañeros y amigos. Yo considero a todos ustedes mis ¡amigos! y espero seguir aprendiendo, porque esto es un constante aprendizaje de la vida y aquí reunidos vamos a sacar provecho, eso es seguro, espero seguir sumándome a esto y concretar el anhelo del ¡Participante 3!, que nos involucró en esto, y ¡como amigos hay que respaldarlo!,. ¡Hay que reconocer!, que hemos tenido un cierto grado de dejadez, porque tal vez no entendemos la importancia de esto y el comportamiento ante la sociedad está sujeto a la actitud que tengamos en el momento determinado en el que estamos viviendo el día. ¡Estoy contento! y me siento ¡muy feliz!, porque estoy seguro de lo que estoy haciendo, y voy a seguir haciéndolo porque será de beneficio de la gente y de los que quieran asumir ese beneficio; el resto ¡tendrá que buscar sus espacios! Gracias por permitirme nuevamente dirigirme a ustedes.*

## **SEGUNDA PERSONA**

**Participante 6:** *Durante este tiempo que ha hecho las alarmas, ha notado que usó las 4 frases y los acuerdos ¿Ha sentido una diferencia?*

**Participante 3:** *La verdad, la diferencia ¡es abismal!, ha sido ¡tremenda!, porque: en primer lugar ya no tengo los inconvenientes ¡tan graves!, como los tenía antes, ya no hay peleas fuertes ni discusiones, en segundo lugar ya no me molesto mucho cuando la gente ¡hace lo que quiere!, pero me doy cuenta de mis reacciones y hago las cosas que tengo que hacer, como lo que les decía sobre los conflictos; más que nada, ¡me he frenado!,. ¡Sí hay problemas!, pero no soy parte de ellos; por ejemplo, en mi casa estoy haciendo las cosas. Esta semana ¡me dediqué a la casa!, a armar todo, mientras que tomaba conciencia de que tenía que ayudar: ¡cociné!, lavé e hice todo lo que tenía que hacer. Todo el fin de semana asumí la responsabilidad en la cocina para que mi señora*

estudie, entonces uno ya va entendiendo las cosas y empieza a sanar también. He notado bastantes cambios: ya no estoy llegando a las 8:30 estoy llegando 8:05 y ya estoy marcando a la hora que tengo que marcar. La semana anterior llegué ¡antes de las 8:00, durante dos días!, entonces estoy mejorando en esa parte y me siento bien. Claro que todavía el jefe me dice ¡que fue!.,. Uno tiene defectos, pero en realidad ¡la disciplina es fundamental! y si uno no tiene disciplina con uno mismo, mucho menos va a tenerla con las demás personas. Me falta mejorar en la cuestión familiar, con mis padres y hermanos. A ellos no los he ido a ver todavía, ¡necesito verlos este fin de semana! y ya planifiqué. Me contacté con un amigo de mi papá y voy a ir este fin de semana a visitarlos, entonces uno va siendo más consciente cada vez.

**Participante 5:** ¡Quiero hacer una pregunta!, al Participante 3. Usted dice que va cambiando; por ejemplo, que la semana pasada ha estado puntual y todo eso y que le han ayudado muchísimo las alarmas, entonces ¿Cómo ha cambiado en su hogar, con esto de las alarmas? ¿Cómo ha cambiado la relación con sus hijos y con su esposa?

**Participante 3:** Para empezar, yo tenía resistencia con mi ¡otra hija!, porque yo la conocí hace dos años y había momentos en que me irritaba y me enojaba con ella. A veces hasta ¡le pegaba!, pero ahora le ¡tengo más paciencia! A mi otro hijo, conociéndolo porque está recién desarrollando su personalidad, tiene apenas 9 meses. Empiezo a hacer lo que tengo que hacer, estoy presente con ellos y ¡disfruto en mi casa!, con mi esposa, ¡aceptándola y aceptándome!.,. Soy más consciente de cómo es ella, de cómo soy yo, y esto me ha ayudado bastante porque ahora ya me siento presente, y no estoy en la casa solo para trabajar en la computadora y ¡allá que se maten! y estén como estén. Ahora ¡estoy en la casa!, y ¡me dedico a la casa!; mi esposa ya no se ha ido de la casa y no lo ha intentado, también le doy prioridad y doy prioridad a la gente. Mi esposa también me dice que está cambiando bastantes cosas; esta semana conversamos y me dijo ¡sí has cambiado y mejorado! y le digo ¡-está bien y me falta!.,. Y en este proceso en la casa no está todo al 100%, ¡pero ya estoy haciendo lo que tengo que hacer!.,.

**Participante 6:** Hemos notado que en el transcurso de todas estas semanas no estaba haciendo la alarma tan seguida, ¡pero esta semana dices! -esta semana no la hice- y me parece bueno, a mí me parece otra cosa pero **¿Cómo has sentido esta semana luego de lo que hablamos en la primera persona, esta semana que completamente dejaste de hacer la alarma y por qué se está dando esto de que esta semana -no la hice nada-?**

**Participante 2:** ¡bueno! esta semana me sentí ¡un poco molesta!, estresada y he tenido que pensar en otras cosas, la verdad es que no me acordé para nada. Ese tema de la competencia, que debía sacar cita, que se habían perdido algunas cosas, que cómo voy a devolver; entonces es dinero que voy ¡a poner de mi bolsillo!, también un tema de trabajo del grupo de seguridad y me pedían que sigamos con el curso y yo les dije que no, que ya se habían terminado los dos meses que correspondía. Hablé con el coordinador para que solucionara ese inconveniente. En mi casa, ¡estresada!, por lo de mi hijo pequeño que ¡se orina! y a veces no, ¡comienzo a gritarlo!, entonces digo ¡no!, porque creo que me parezco a mi papá, eso pensé hoy en la mañana. Entonces, esta semana ha sido ¡muy estresante!, no he hecho la alarma, no he estado pensando en la tesis y tengo que resolver algunas cosas, Esta semana ha estado cargada de ¡muchas cosas negativas!, que debo resolver y no he hecho la alarma, me he sentido fatal y ha sido fea.

**Participante 7:** Si mal no recuerdo, usted hizo la alarma la semana uno y la semana dos ¿verdad? Sí ha hecho el tema de la alarma me **¿Puede decir la diferencia de la semana uno y dos, a diferencia de las tres y cuatro que no hizo y cómo se siente?**

**Participante 3:** Pues la uno, sí me puse disciplinada haciendo los sentimientos y las emociones, cada hora trataba de controlarme, de tener más noción de lo que estaba haciendo y manejar yo las cosas. La dos, a pesar de que tuve que organizar algunas cosas del evento que tenía, todo se solucionaba. Pero, la tercera y cuarta, sí ha sido complicada y no he hecho, y coincidieron muchas cosas y ¡esta terrible eso!

**Participante 6:** Les voy a decir una cosa, cuando yo pierdo una cosa o cuando ¡me roban!, pregúntate que tú has robado dice a veces nosotros pensamos que robamos y robar es solamente coger una cosa material de otra persona pero dice robar el concepto es mucho más amplio cuando nosotros a veces conferimos y estamos hablando de otra persona que estamos robando, porque si estamos hablando en mal, le estamos robando la dignidad e de esa persona y cuando ¡alguien le trata mal!, a esa persona le está robando su valor le ¡está robando su autoestima! y a veces cuando por ejemplo yo necesito descansar y digo no tengo que hacer esto y hacer lo otro y me estoy robando mi tiempo de descanso cuando no estoy dedicando este tiempo para yo salir y relajarme ¡me estoy quitando!, ¡ese tiempo para mí!, entonces a esto más, ¡ya! lo que he robado o cuando por ejemplo: podría hacer algo ¡por mí! y no lo estoy haciendo también me estoy robando ese tiempo que puede ser para mí, entonces tal vez esto se explique un poco más

*es como más sutil las cosas que a veces no dejamos, ¡pero si me robaron!, ¿qué me estoy robando?, o ¿que he robado a otros?, o que me he robado a mí mismo para yo crecer no me lo he dado a mí y entonces por eso se explica tal vez, alguien me quito algo porque ¡yo misma!, ¡yo me estoy quitando eso!, que debe ser para mi ese tiempo para yo crecer ese tiempo para progresar para estar mejor y yo me lo estoy robando y no me lo estoy dando y también mire como se refleja con los niños y cuando ya psicológicamente está comprobado que todo lo que pasa con los niños hasta los 7 años no es tanto de él es producto de las emociones que está sintiendo la madre hasta los 7, años entonces el niño va a darse cuenta cuando yo estoy ¡más estresada!, entonces ¡él se estresa más! y una de las reacciones cuando estoy estresada ¡va al baño a cada rato! y si yo estaría más calmada eso también se estaría reflejando.*

**Participante 2:** *también ¡me olvide!, hay que decir las cosa físicas que le pasan ¿verdad? vera no sé ¿por qué?, pero me he sentido ¡muy enojada y estresada!, porque se ¡me comenzó a pelar!, la cara a pelar, así como que me ha dado el sol, pero siempre me pongo protector solar y me cuido bueno, entonces luego ya me compro una crema y ¡me aparecieron granos! y ¡me daba tantas iras!, porque no se me pasa, bueno, la ¡verdad después! en la cabeza así como ¡un montón de caspa!, de cosas feas y yo me ponía ¡mucho zampo!, de todas las marcas caras y baratas, pero ninguno me alivia, ¡así! que me da muchas iras!*

**Participante 6:** *la solución, vea como no está afuera no está en el champú no está en los productos, cuando yo estoy calmada yo estoy virando en calma en armonía todo se vuelve armonía, pero yo estoy estresado, estoy ¡inseguro!, estoy en conflicto, estoy preocupado, solo hago que estas cosas que están pasando se habrán más entonces, mi ambiente se ¡vuelve el reflejo!, de lo que ¡yo misma soy! y hago que cada vez se ahonde, más la situación, que en vez de salir se vuelve un círculo vicioso*

**Participante 7:** *algo que quería decir en la anterior reunión: si no miento el Participante 3, estaba mal estabas como ¡jido!, era porque no había hecho las alarmas y solo quiero que se ¡den cuenta!, de cómo ha ayudado bastante el tema bastante el tema de las alarmas ¿quisiera que me cuentes un poco más?*

**Participante 3:** *¡bueno!, yo en realidad tengo una, he reconocido que he sido ¡súper distraído!, eso me doy cuenta, ahora sí, no, desde antes sin embargo ahora estoy*



*¡menos distraído!, estoy más presente, les comento que yo antes de empezar aquí con las investigación y con la aplicación del curso y de la metodología y transmitirles a mis compañeros yo ya empecé hacer, pero lo hice de una manera diferente porque estaba en un estado ¡crítico porque yo iba hacer lo juegos!, y chuta yo ¡pase súper estresado! y ahí yo estaba a punto de ¡un colapso! y nadie se daba cuenta, solo yo, nosotros a veces y la Participante 5, no expresamos no pero empiezan a fallar las cosas y eran un ¡montón! de cosas que había que hacer y yo estaba con ¡los cables cruzados! y a veces me daba miedo venir a la universidad, en ese momento yo les comento y yo empecé la metodología y fue así, ¡se me aliño todo!, mi cabeza se organizó en ese momento ¡de crisis bestial! y por eso dije ¡hasta cambie mi tema de tesis!, por traer acá esta cuestión yo tenía que ya componerme y solamente hacer una tabulación y presentar mi tesis, ¡la plena!, eso les cuento y dije no esto es ¡muy importante! y que va a servir y que se pueda replicar en nosotros y ¡si se puede hacer en la universidad!, como tal sería una ¡bestialidad! porque esto ¡es una bomba atómica!, para esos momentos así y si aplicamos normalmente estamos bien entonces yo estaba súper bien solo cuando yo ya estaba mejor como ya te sientes bien ya te sientes fresco y ya te vuelves ¡autosuficientes! y he empezado a dejar un poco hasta que dije ¡no pues!, estoy volviendo ¡nuevamente a los hábitos!, no ven que nosotros tenemos hábitos mentales ya programados en nuestro subconsciente, formas de pensar y formas de actuar que ¡son moldes mentales!, que yo los he identificado que vos ya tienes y puede ser que ya lo corriges y si no continuas con el cambio con ideas con palabras con palabras por que la palabra y hay acciones y pensamientos esa forma de pensar ¡vuelve! o sea vuelve tienes que estar ahí dales y dale y mucho tiempo toda la vida volver a estar atento no por que como decía la doctora ¡el verdadero enemigo!, o el ¡verdadero amigo o el problema está en uno mismo!, o sea cuando uno tiene un problema ¡el enemigo de uno es uno mismo!, que se sabotea que ¡a veces piensa tonteras! y dice ¡no va a salir las cosa!, y me di cuenta que en eso de los ¡juegos! yo estaba ¡pensando negativamente!, me entiendes yo decía no es que no va a salir no es que esto, después me di cuenta de eso y ¡dije no! ¡va a salir todo bien!, todos vamos a estar bien todo va a caminar, van a ser los juegos vamos a inaugurar y vamos a clausurar y ¡todo va a salir todo! y empecé a trabajar con esa mentalidad rápidamente y les digo no ¡si tú piensas que todo está bien!, ¡va a salir todo bien!, este día vamos a estar súper bien voy hacer las cosas súper bien, porque si yo mismo me ataco yo mismo digo chuta no y sale mal literal entonces yo entendí eso y que yo tengo que pensar bien y ¡todo va bien! y tengo que hacer las alarmas todos vamos hacer las alarmas, ¡hoy vamos a recibir la*

*información de todos!, vamos a poder tabular y nos vamos a dar cuenta de cómo vamos mejorando y esa es la forma de que como yo veo las cosas no.*

**Participante 7: la Participante 5,** *¡también! ha estado haciendo la alarma religiosamente como usted dice también ¿quisiera que me explique cómo se está sintiendo usted?*

**Participante 5:** *gracias amigo realmente ¡si! Ha dado mi vida un cambio enorme y justamente como les decía uno piensa antes de hacer las alarmas piensa que todo está bien que todo por ejemplo yo me sentía bien en mi trabajo me sentía bien en las reuniones de unas amigas que tengo afuera pero me di cuenta que lo más importantes estaba fallando y ¡lo más importante es mi hijo! y por eso yo le preguntaba al Participante 3, ¿cómo ha cambiado las alarmas en la vida y la relación de su hogar? y si yo digo si estamos bien en el trabajo fuera de la casa estamos bien, pero estamos mal en nuestro hogar ¿de qué nos sirve?, por ejemplo: mi vida es mi hijo y me he dado cuenta que le estaba lastimando a mi hijo con mis actitudes ¡por mi falta de atención!, por mi falta de cómo le decía ¡él es un niño que es muy hiperactivo! y uno le tenía paciencia y digo ¿de qué me sirve todo si estoy fallando con mi hijo? y ¡ahí me di cuenta! y ¡ahí cambie!, entonces ha cambiado muchísimo y le escuchaba a la Participante 2, que decía que le está yendo mal en todo, ¡que con el niño no le sale esto que!, hasta la situación de ella es porque yo digo cuando una persona o sea: le está estorbando a algo siempre hay algo dentro de uno, entonces ¡hay que buscar ese algo que estamos fallando!, para ver ¿en qué áreas estamos fallando? en todas las áreas fallamos y en mi trabajo he fallado en todas las áreas y es por eso que ¡le pedí perdón a la Participante 1!, porque si estaba fallando y yo me sentía mal y digo en ¡donde y justo me ayudo bastante!, en esto de las alarmas, a ver ¡que estoy fallando!, en que me ¡estoy lastimando a mí misma!, entonces encontré esa área que me estaba lastimando igual perdone y cure y ¡gracias a Dios!, estoy mejorando día a día estoy mejorando gracias a Dios en las áreas que estaba fallando y estoy dando paso enormes y yo quería preguntarle al participante 12 yo soy de las personas que siempre escucho cuando es el área de la familia a mí me encanta y yo le he escuchado al profe julio ustedes vieran el apego que tiene los hijos hacia él y él siempre le escucha de la familia y a mí me encanta y me gusta aprender mucho cuando hay una familia solida entonces yo le quería preguntar participante 12, ehhhh, ¿cómo hace para que sus hijo tengan ese apego? porque de padre he hijos es hermoso ese apego y yo le he dicho y ¡yo le felicito por que yo digo cuando uno está bien en su hogar con*

*sus hijos todo fluye! y si alrededor está mal ¡no importa! pero cuando la familia esta sólida como decía la doctora y damos tiempo a nuestros hijo eso es mejor no es tiempo perdido si no al contrario se lleva en nuestro corazón.*

**Participante 12:** *¡bueno gracias en primer lugar quiero dejar absolutamente claro, que tratamos siempre es de dejar una muy buena imagen dentro del conglomerado en el que vivimos no debo remontarme yo a mis inicios de vida debo decirles de que cuando yo ¡tenía 5 años mis padres se divorciaron!, o sea mi madre tuvo que divorciarse porque mi papa tenía un comportamiento ¡no adecuado dentro del hogar! y como yo era la única persona que vivía juntos con ellos entonces y en ¡algún momento debí haber asumido!, eso de ver absorbido ese tipo de circunstancias negativas que en el transcurso de la vida me sirvieron para formarme y poder desarrollar un pensamiento favorable de lo que es la unidad familiar, en si mi mama se fue a trabajar con unos agregados diplomáticos en Estados Unidos cuando ¡yo tenía 7 años! y mi papa se fue a trabajar a Canadá y ¡me quedé absolutamente solo! yo soy quiteño de nacimiento viví hasta los 10 años en quito y ¡por necesidad migre a Atuntaqui a vivir con mis abuelitos!, con mis tías entonces yo tuve una que le digo una evolución de vida distinta a todos y cada uno de ustedes ¡de eso estoy seguro! yo vivía con mis abuelitos ¡yo vivía con una tía!, ¡luego otra tía! y ¡luego otra tía! y tuve la posibilidad de compartir con mucha gente espacio donde yo no me sentía involucrado dentro de esa familia ¡de ninguna o sea ahí lo que primaba! es el recurso económico que se enviaba desde el exterior para darnos atención entonces tuve la suerte digámoslo así de haber podido ¡vivir en la calle desde los 12 años! juntándome con distinta clase de gente ¡de toda índole! pero como siempre yo digo tengo un ángel que me cuida y me permitió darme cuenta de por dónde tenía que caminar eso entonces circunstancialmente conocí a la que hoy es mi pareja es mi esposa y ya somos 33 años de casados y cuando yo no era absolutamente nadie no tenía nada, ella fue la que me ayudo ella trabajaba y ella me ayudaba económicamente, para yo poder solventar mis cosas dedicarme al futbol los que me conocen saben que yo fui parte del futbol profesional emigre a Quito, dándoles las vueltas al futbol entonces en esas circunstancias debo valorar la presidencia de ella y de mis hijos y yo no digo que yo soy un santo ni soy una moneda de oro, ni un santito para adorar yo también tengo mis debilidades, también tengo mis circunstancias en mi aspecto sentimental, pueda haber cualquier tipo de cosas lo que he puesto y antepuesto ante toda circunstancia, son la familia, son los hijos en primer lugar y eso ha hecho de que sigamos consolidando un*

*proceso de vida, que se mantiene vigente siempre conversamos cualquier decisión que vayamos a tomar nos reunimos los 4 y los 4 tomamos decisiones que vayan en beneficio de la familia, y cuando podemos ayudar a alguien lo hacemos no tenemos ningún inconveniente movemos influencias y amistades y ayudamos y no vemos quien es, ¿si es familia es bueno y si no también! y no esperamos tampoco una retribución para nada entonces eso hace de que nos mantengamos digamos en este como yo digo en este paso en la tierra tranquilo dando gracias a Dios también hay circunstancias ¡difíciles! yo también perdí un hijo el primer hijo que tuve con mi esposa lo perdimos a los 10 meses de edad el sufrió un colapso lastimosamente por una circunstancia medica digámoslo así y murió eso también nos marcó la vida y desde ahí en adelante hemos seguido, es bueno que les cuente esto porque son circunstancias de vida porque les va a ayudar a ustedes, no ha que se parezcan a mí, porque esa no es la intención si no que lo que pasa a otras personas nos debe de seguir de ejemplo para tomar lo bueno y desechar lo malo, de ahí en más la permanencia acá en la universidad ya estoy 26 años no creo haber tenido nunca un problema con nadie que pueda dañar a nadie no he pisoteado a nadie no es mi filosofía para llegar a ningún espacio lo que tendrá que venir tendrá que venir lo que deberá darse se deberá darse, si se planifica si se trabaja para conseguir las cosas pero no necesariamente tengo que utilizar malas artes para eso, eso ha hecho que estemos aquí como le digo no somos monedas de oro lo importante es que con las personas que compartimos estemos bien nos llevemos bien y sigamos hacia delante, no sé si eso le ayudo eso yo le he dicho a ustedes desde que vino me acuerdo disculpe para terminar esto que a su hijo si hay que darle bastante importancia hay que tomar en cuenta más bien ha visto como ha sido mi comportamiento con el cuándo él ha ido a mi espacio a aprender futbol yo le he tenido la paciencia necesaria yo sé que es difícil y toca tratar de ayudar y que bueno que él ya vaya o sea por qué es eso porque el siente, la falta del padre tal vez que actual de esa manera inconscientemente puede hacerlo por llamar la atención y usted debe enfocar su mejores esfuerzos para tratar de ayudarlo a él si es necesario de repente darles una nalgada porque lastimosamente así se diga todo lo contrario en las literaturas yo he visto que si es necesario tener una posición firme dentro de la casa y de repente recurrir a eso no es agresión no es golpear por golpear es un llamado de atención para que despierten para que se pongan pilas esos son mis hijos cuando estamos juntos me felicitan y me dicen bien papa, al menos de la mama nunca se despreocupaba de un deber de una nota les veía que estaban bajando en algo y estaba pendiente y siempre les vigilo así a ellos no les guste pero ellos reconocen que ha sido la mejor táctica, para ser*

ellos bien o sea estar derechos ya pues ahora ya son papas ellos también tienen su familia y seguirán en la vida eso está bien.

**Participante 6:** *Por favor estábamos viendo de cuando usted hablo toda la semana como que estuvo tranquila como que estuvo bien el único percance fue la enfermedad de su hijo, pero ¿cómo estuvo en esta semana la práctica de las alarmas de las frases y también de los 5 acuerdos?*

**Participante 8:** *Bueno aunque fue ya terminando la semana estuvo mi hija con gripe, pero yo sé que va a salir bien y de ahí ayer justamente fuimos con mi mujer a comprarle el jarabe de la tos y si mejoro aunque con todo para prevenir igualmente ya se encuentran con el médico y quería contarles a todos mi estrategia no en la alarma con anotar lo que siento si por que la alarma es que pasa yo tenía ni el celular y yo le sentía y se iba ahora lo que hago es diferente en mi caso me ha ayudado directamente a mí no me suena la alarma a cada hora yo estoy consciente yo por ejemplo yo estoy atento ya programas más o menos el tiempo 9:45 con cuarto de hora antes veo el teléfono y ya sé que va a ser la hora no es necesario que suene la alarma y ese momento que ya estoy pendiente ya más o menos cálculos mis tiempo 5 a 10 minutos faltan para que sea para las 10 o sea la 11,12,13 o la hora que sea para anotar y en mi celular voy registrando lo que voy sintiendo por ejemplo eso bueno yo he aplicado por que al principio utilice la alarma porque no se escucha bien y se me pasaba y ¡después tomaba conciencia!, de lo que como estoy haciendo como me estoy comportando y en si me ha ayudado y no necesariamente no debe ser en la hora yo por ejemplo cada 15 yo sé cómo estoy y digo no a veces inclusive para entrenar con sus muchachos ya vine fatigado estresado por algún problemas hace una semana estaba con la entregada de los uniformes y estaba mal y ahora ya tomo conciencia y digo vamos tomando conciencia de cómo me siento para que no repercuta en los demás, entonces en si esa ha sido mi metodología y la verdad me ha estado yendo bien no sé si será lo mejor y en mi caso, si me ha funcionado a mí la alarma no me suena pero yo estoy anotando cada hora y si podrán ver en él ya les envié al correo esta anotado a cada hora lo que yo siento lo que he ido viendo y experimentando sin que me suene la alarma bueno ha sido mi metodología, mi táctica, yo creo que entonces también bueno en si vamos al mismo es como todo como yo me pongo en la vida todo mundo por ejemplo entro a estudiar maestría en educación sea cualquiera el objetivo de todo mundo es aprender y llegara allá que cada quien tiene su metodología para aprender pero en si va enfocado en lo mismo pero yo tengo mi metodología y me ha*

*contribuido y yo estoy pendiente por ejemplo el día de ayer estaba un poco en si ¡enojado! por lo que tome conciencia y después reaccione rápido porque justamente ya le compramos el jarabe a mi hija y digamos hacer un poco de compras y la facilidad de que tenemos con el gran AKI en las tarjetas y yo sabía que había un rubro económico ya poco porque en total nos das más a menos 150 y yo voy y el momento de que ya voy a cancelar solo nos da de tres con 50 cuanto es la cuneta como 16 dólares solo tenía un billete de 20 y nada más para poder salir esta semana, de ahí mi mujer me dice pero era que usted también vea si es que no compramos y yo le digo tranquila y ya está aunque si me sienta mal porque digo ahora ya compro y me quedo sin nada y ahí que hago y en realidad en ese momento cogí las compras le cogía mi hija y le dije vámonos y todo bien el en taxi como que y ahora no tengo plata como soluciono, esta semana entonces me pongo a pensar por que tenía un problema de que mi lavadora prácticamente se me quemó es nueva recién 5 mese ah estado hecha mal la conexión por tierra y se fue la lavadora y la deuda me sale más o menos en unos 300 dólares, entonces estaba preocupado por eso y yo sé que se va a dar la situación y sé que voy arreglar la situación y sé que me va a alcanzar el dinero para poder cubrir los gastos de la casa aunque hay que apretarse y sé que va a salir las cosas bien y tengo mis chauchitas por ahí que pueden ir saliendo pero entonces en ese momento antes de llegar en la casa y digo no y reacciones más y digo estoy mal y veo y era 15 para la 18 horas de la tarde digo no como estoy al momento estaba fatigado estoy mal porque no tenía plata y digo como voy hacer inclusive hasta para mañana irme a la universidad y voy a estar muy apretado hasta mañana y me cambio el comportamiento en este momento fui a la casa jugué con mi hija estuvimos con mi mujer ahí inclusive ayudándole hacer la comida y me senté justamente a pasar lo de MIA® pase ¡me sentí bien! y mi mujer estaba ahí y me estaba apoyando de ahí cambiaron las cosas no entonces eso es lo que puedo decirles sobre lo que transcurrió.*

**Participante 7:** *No sé si se dan cuenta el tema de la alarma ayuda bastante verdad es algo como diría la doc. Es algo como loco verdad bueno eso es un comentario que quería hacer.*

**Participante 3:** *Igual la semana del Participante 9, dices que estaba full entrenamiento ¿Qué pasó con las alarmas los ejercidos has estado haciendo?*

**Participante 9:** *La verdad las alarmas si he estado haciendo básicamente con mi reloj bien no y anotando en el celular a veces mi celular está en otro lado pero le tengo*

*en mi reloj gracias a las alarmas, en si ayuda bastante no pero como dice el profe no es necesario de que este al lado una cosa por ejemplo el celular o el reloj para que se dé cuenta a qué hora mismo tienes que decir cómo me siento en que estoy fallando no es necesario de estas cosa por que automáticamente, viene de acá del cerebro porque se está acostumbrando porque es una fase de entrenamiento desde el comienzo desde cero y hasta que vas adquiriendo el nivel que tú vas adquiriendo y a la final tienes un proceso bastante que sea impactante que digas ¡Wow! como he cambiado y es necesario también ya le digo este proceso no porque de un momento al otro no se puede decir ya estoy bien de golpe si no va como niveles sube y baja son picos si en eso.*

**Participante 10:** *Respecto a lo que has hecho las alarmas ¿qué cambios de humor has visto?*

**Participante 9:** *Bueno en si yo si soy una persona impulsiva no he en estas alarmas yo me he dado cuenta de que yo me he sabido controlar mi parte del carácter no porque yo si soy bastante impulsivo, a veces me dicen que no me han visto que ¡soy enojado! pero no soy pero mi carácter es bastante ¡fuerte! es aducido de mi padre y el carácter de mi madre porque es muy dócil a veces yo me se controlar entre mí mismo entre el subconsciente yo medito y no me voy a desquitar con otras personas eso es imposible, mejor es meditar uno mismo y medir las palabras.*

**Participante 10:** *¿Has visto una diferencia de la semana uno a esta semana que estamos realizando?*

**Participante 9:** *Si el cambio ha de ver sido del 1 al 10 un 5 al 6,5 del cambio a mi humor.*

**Participante 10:** *¿Has utilizado los 5 acuerdos o las frases de, lo siento, perdóname, te amo, gracias en los recorridos que haces cuando lo estás haciendo a full?*

**Participante 9:** *Si eso lo que usted acaba de decir lo he tomado presente por que la semana anterior comente que a una persona se 6 años de relación terminamos, en tres años y volvió a retomar a buscarme no así que fue básicamente eso ese pero no ese pero de decirle lo siento te amo ter perdono eso me ayudo bastante, lo que yo no soy una persona rencorosa, y lo he tomado en diferentes aspectos no se problemas con otras personas pero no de carácter bastante grande si y no que conlleve un problemas y que se vaya a un problemas de resolver.*

**Participante 10:** *Y con respecto has repetido las frases los acuerdos y ¿has visto cambios en las horas?*

**Participante 9:** *En las horas si siempre eso si siempre aja sí.*

**Participante 7:** *Algo que quería decir, un comentario que a pesar de que la Participante 2, no ha podido hacer el tema de las alarmas, que ha dicho que está estresada, pero está aquí y eso es lo que me gusta, presente y quiero que me explique, por qué yo pienso que esto le está ayudando, aunque el tema de que no lo haga, como usted lo dijo me desestresó*

**Participante 2:** *Bueno yo creo que este espacio, como dijo el profe, es un espacio en el que uno aprende algo y más cosas que le cuestan a uno controlar, y también es donde me siento un rato tranquila y cómoda; porque veo que otros también tienen problemas y me digo -no está bien- y me gusta hablar. Bueno no me gusta normalmente hablar de mi vida personal pero acá todo el mundo habla de eso, así que ya hablo un poco y me siento más aliviada y tranquila. Hay esos detalles de las frases de lo de estar pendiente son cosas, que herramientas que lo ayudan a uno entonces me gusta me gusta estar acá tranquila compartir con el grupo de trabajo estar relajada contar escuchar de las otras cosas que les pasan a los otros hablar de lo mío porque es como que me desahogo y si voy a intentar de mejorar esta parte de las alarmas y de poner más disciplina o sea hacer eso.*

**Participante 7:** *Como digo voy a intentar y tiene que decir lo voy a hacer y se hace solo créame. ¿Alguien más tiene una pregunta?*

**Participante 10:** *Respecto a que yo si veo un cambio bastante grande porque cuando comenzamos era como que decía que ya vamos hacer ya vamos hacer y al final no se organizaba en nada y ya le veo que ya se ha comprado una agenda y eso me da emoción y que ya se está organizando de una mejor manera, la anterior semana igual hubo la iniciativa de el de reunirnos con la doctora para avanzar su tesis y eso es lo que a mí me motiva y felicitarle por que o sea uno no es fácil cambiar los hábitos que uno se tiene de la noche a la mañana y he visto ese procesos y ¿cómo le está funcionando el tener su agenda o su libreta para anotar lo que él hace en diferentes horas?*

**Participante 3:** *Bueno esa agenda la tenía pero estaba guardada en el cajón lo que si me sirvió es la libreta esa libreta en manual y la agenda se cae y me olvido y he perdido todas las agendas que me han dado de los años anteriores no he terminado con*



*ninguna todas las agendas se me han quedado en una piscinas, se me desaparecen y no sé dónde no puedo decir me robaron no sé dónde bote entonces como la libreta es de bolsillo esa para en mi bolsillo y le anoto o sea full muy importante anotar las cosas que tiene pensado y se hace la semana anterior anote sacar cita a Néstor y no le sacaba pero tenía ahí anotado el tema de hacer el oficio de las tareas que van apareciendo pendiente entonces yo digo anotar esto hacer esto hablar del convenio también, ya lo acabamos ya empezamos un convenio que estamos haciendo el club ya le envíe a German todo lo que tenía que mandar hoy nos juntamos a armar esto también entonces anotar las cosas es importante para poder avanzar a mí me ha servido a full mucho para ser objetivo en mis cosas, o sea hago mi lista de cosa que tengo que hacer y como tengo la libreta en la mano saco cuando estoy sin nada que hacer creo que no tengo nada que hacer saco la libreta y digo tengo y digo si he tenido que hacer y no me ha caído nada aun eso sería importante.*

**Participante 7:** *Buenos ya se terminó la reunión quiero darles las gracias por estar aquí así que les espero la próxima semana.*

## **QUINTA SEMANA (METODOLOGÍA MIA® EN EL GIMNASIO)**

**LUNES 02 DE ABRIL DEL 2018**

### **PRIMERA PERSONA**

**Participante 3:** *Trabajo en la universidad y tengo unas ¡ganas de mejorar muchas ganas de mejorar! ganas de que mejoremos cada uno de nosotros de aprender de cada uno de ustedes, de aprender de la metodología, también para tener un estilo de vida con ella porque considero que si uno lo aplica uno puede mejorar mucho pero si no lo aplica puede ver las mejores psicologías, lo mejor del mundo puede bajar Diosito y le puede decir esto es así y el que no quiere no quiere no, el que quiere si y la idea de mejorar es esa por eso estoy aquí.*

**Participante 9:** *Bueno en si porque estoy aquí lo esencial de nosotros es poder sobresalir y mejorar aumentar nuestras capacidades en el ámbito laboral, en el ámbito de cada uno de nuestras áreas para poder mejorar aumentar nuestra autoestima, socializar con las demás personas con nuestros deportistas, ayudar en que todo lo que se puede enfocar no, para poder sobresalir y también porque estoy aquí porque se siente un ambiente más tranquilo en el gimnasio un poquito más de bulla no, y no se estamos aquí*

*como un poco, somos una familia y encontramos fuentes de salir adelante, y conversar lo que nos pasa para poder solucionarlas.*

**Participante 13:** *Estoy aquí para ser mejor para contribuir que nuestro grupo de trabajo sea mejor y si en algo podemos mejorar con estas capacitaciones que sea para bien tanto de este momento como para lo que vendrán.*

**Participante 4:** *Estoy aquí porque es una capacitación que nos sirve a todos como la mayoría dice mejorar en el ámbito laboral que nuestras relaciones sean un poco más llevaderas más tranquilas para superar unos problemas tal vez que hubo en el pasado y para que en el futuro como un grupo de trabajo que somos el ambiente sea mucho mejor y las cosas nos salgan mucho mejor.*

**Participante 10:** *Yo estoy aquí porque estoy ayudándole a la doc. Investigar estoy aquí para aprender también tener una nueva experiencia y ser mejor.*

**Participante 1:** *Bueno yo estoy aquí para ayudarme y para ayudar a quienes están a mi alrededor como son mis alumnas mis hijos mis amigos, y como les dije para ayudarme a mí misma, y también para aprender y como decía el compañero participante 13 para poder colaborar en algo para el grupo para, salir y para mejorar.*

**Participante 11:** *Estoy aquí para apoyar y que todos mejoremos y que crezcamos como personas.*

**Participante 2:** *Yo estoy por un motivo una idea de construcción de un llamado de nuestro jefe o coordinador y también con la idea de aprender de conocer y sobre todo motivarme para trabajar con el equipo.*

**Participante 5:** *Buenos días yo estoy aquí para aprender siempre se aprende, y esta es una mejor oportunidad para aprender interiormente y como dijo usted doctorcita, ahora reflejar en lo externo entonces es una gran oportunidad por eso estoy aquí.*

**Participante 13:** *Estoy aquí debido a que tengo la expectativa de empezar esta sexta semana y ver cómo va el proyecto y creciendo y avanzando y esperando nuevas técnicas y métodos que usted nos pueda ayudar para crecer como personas.*

**Participante 11:** *Yo quiero pedirles ahora que vamos empezar con la primera persona como hemos hecho pero ahora ya estamos en la semana 5, entonces simplemente las personas que han estado haciendo la metodología van a decir yo me doy cuenta antes peleaba mucho con no sé quién y ahora puedo conversar ante esto y ahora por aquello,*

*lo que pueda ver que es diferente el que no ha hecho dice no me dio la gana de hacer y pasa y no quiero explicaciones por qué no la hizo simplemente no lo quise hacer está bien y pasa de acuerdo y diga su nombre por favor.*

**Participante 5:** *Si hice la metodología y me he dado cuenta de que he cambiado muchísimo por ejemplo he cambiado con mi hijo que realmente me he dado cuenta que siguiendo esta metodología que no le tengo paciencia realmente me ha ayudado mucho MIA® porque he cambiado bastante con mi hijo he dado pasos agigantados, otra cosa he pedido perdón a las personas que he debido pedir perdón, se me salió un gran peso de encima y por ejemplo antes escuchaba o decían algo que me dolía y yo les enfrentaba con mi actitud trataba de defenderme y ahora escucho y veo lo mismo que está pasando y yo mejor me callo y limpio mi corazón y me ha ayudado mucho en lo personal me ayudó mucho aunque se ve cosas, que realmente si dan pena pero realmente, hay que dejar fluir y eso me ha ayudado muchísimo en mi interior a perdonar y cosas que se deben mejorar y no volverlas a repetir y seguir adelante. En mi trabajo me ha ayudado mucho en el horario y por ejemplo a la Participante 10 y le agradezco hay que crecer no hay que por ejemplo si se escucha lo que se está fallando, hay que cambiar, por ejemplo yo abría el gimnasio 8 o 8 y cuarto no porque yo quería era por mi tiempo, entonces ahora estoy levantándome más temprano estoy abriendo puntual ahora, me asuste dije estoy atrasada imagínense 8:15 y ya no es mas de ahí 8 en punto ya es todos los días y yo digo cuando estamos fallando en algo esto me ha ayudado a cambiar muchísimo si he dado muchos pasos agigantados en mi trabajo a mis compañeros he respetado las opiniones y las cosas que ellos tienen acerca a veces duele y el compañerismo tiene que decirse las cosas como deben decirse en la cara pero hay cosas que bueno yo prefiero mejor callar y esto nos va a servir para crecer, y si uno se suma entonces al resto ¡es mejor! ojala pueda aprovechar esto.*

**Participante 8:** *En si todo lo que ha pasado esta semana me pude dar cuenta de que a veces uno se preocupa, y se pone tenso por situaciones que quiere mejorar y tal vez no está en las manos de unos y lo que me di cuenta es estar mejor estar tranquilo con uno mismo relajarse, dejar que todo vaya fluyendo todo tiene su paso y razón de ser y más si se está preocupado, incluso yo tenía inconvenientes en mi casa debido a situaciones la nena y estaba muy tenso y esperaba como soluciones que pasa, mejor dejando fluir todo entonces si me ha ayudado he solucionado gracias a Dios estoy bien en mi hogar con mi familia, y hablamos más, con mi hija paso más tiempo, aquí en el trabajo, estoy*

*reestructurando mis horarios mi tiempo, para poder cumplir con algunas cosas que estaba dejando de pasar no con lo que es de mi trabajo por ejemplo lo que es la asistencia a tal vez conformarse simplemente a dar la clase y ya entonces estoy más, organizándome viendo mis tiempos y conversando con mi mujer, me ha servido demasiado y me he dado cuenta de las cosas deben fluir y uno tiene que ser optimista y no pesimista en las situaciones entonces apoyar seguir adelante y darse cuenta de cómo uno está para que no repercuta esa actitud que uno tiene a la otra actividad que uno vaya a realizar.*

**Participante 3:** *Buenos días con todos, yo me siento bastante feliz estoy feliz porque hay resultados, sé que no es una cuestión de todo, de golpe no nada es de, una bomba que explota a la primera si no que es un proceso que se tiene que ir dando y veo que la mayoría de los compañeros de alguna manera lo han sentido y me alegra bastante porque uno sabe que si se ha hecho cualquier cosas se lo ha hecho por el bienestar de todos y se siente eso de alguna manera se siente eso no de alguna manera se ve, y en mí personalmente hablando ya netamente yo antes por ejemplo me di cuenta de la metodología que estaba cometiendo un grave error al dejar pasar algunas cosas a los compañeros más bien dicho no me ubicaba en la función entonces ahora me doy cuenta de lo que es cada función y hemos decidido con mi jefe inmediato armar un manual de funciones el día de hoy, vamos a trabajar eso y creo que es uno de los resultados que ha salido de aquí no, porque me di cuenta que la mayoría de conflictos que se dan y la mayoría de cuestiones se da por un desconocimiento de las funciones de cada cual que es lo que tiene que hacer cada quien, y ha habido un cruce y también que es lo que yo tengo que hacer y me di cuenta a veces dejaba pasar un montón de cosas y ahora no se me ha salido la forma como lo que paso el mensaje que hablamos con la Participante 1 la cuestiones del chat y todas las cosas que no era una cosa personal, sino algo general que yo estado dejando pasar a todo el mundo y haciendo un montón de cosas no solo ahí si no en el tema de asistencia que a la gente haga lo que dé la gana y en parte la falla ha sido por mí, la responsabilidad y estoy haciendo lo que tengo que hacer cumpliendo mi función y cumplirla de la mejor manera en lo familiar antes yo tenía problemas y me tomaba a pecho, en la casa y todo y me resentía y todos los días resentido, ahora hay dificultades hay discusiones digo lo que tengo que decir en ese momento y hago las cosas y cumplo mis funciones mi casa también ayer me quede lavando la ropa, no ¡enserio! ayer me quede lavando hasta las 8 o 9 de la noche me puse una capucha me tape todo, por eso estoy lastimado pero es parte, enserio es parte de la responsabilidad de cada*

*cual porque si yo quiero tener en mi casa una buena relación tenía esa ropa remojada ya unos 4 días y yo tenía que lavar y lo hice y me siento feliz por y me valí madres y mientras lavaba en la noche ya oscuro decía bueno dale y pensando lo que tenía que hacer y haciendo las cosas y me di cuenta de que si puedo que si puedo porque estaba una tina tremenda, y baje esa tina colgué todo y lave mis uniforme y todo bien y en la noche lluvia no que goce pero no importa pero la cuestión es que ya me di cuenta de eso en lo familiar ya no discuto, tengo algo pendiente que tengo que visitar a mis papas que no me nace porque mi mama está en cuenca entonces está muy lejos y papa está en Lita eso en cuanto he mejorado yo realmente ha perdón, tuve un inconveniente de plata el que ustedes saben entonces yo en otros tiempo ya me hubiese vuelto loco chachas 400 y dijera no pero después dije no hay que ser orgánicos primero tenía que comunicarles a ustedes hice lo que tenía que hacer y ver como entre todos sacamos una solución, y salió hoy día hay que ir donde el vicerrector y él nos va ayudar de alguna manera va a salir y no voy a tener que pagar esos 400 dólares aunque me descuenten a lo mejor me pueden devolver eso es compas.*

**Participante 9:** *Durante el transcurso de estas 4 semanas me he dado cuenta muchas cosas no porque me he dado cuenta que no es necesario tener la mayor edad para poder madurar no, en si bueno yo soy todavía joven, algunas personas piensa que cuando te suceda algo puede ser que tu madurez no pero básicamente yo de la familia que me exigido me ha formado en si soy una persona madura, respetuosa, pensante en los actos que yo estoy haciendo, en este tipo de circunstancias estamos aquí para aprender estamos para poder sobresalir y escalar algunos peldaños que estamos consiguiendo para poder en si analizar nuestros problemas puede ser familiares o personales. He visto el cambio básicamente era un fosforito no o sea me impulsaba así y me enojaba de todo no de algunas cosas que obviamente que yo no compartía no pero a veces también si me hacía daño pero yo he reflexionado y he aprendido que mejor es no conllevar esa o ese tipo de circunstancias que me quiere afectar mejor es quedarme callado como decía la Participante 5 pero a veces no toca quedarse callado no a veces toca decir las cosas que uno verdaderamente piensa de lo que es correcto o no, pero básicamente en si me han dicho algunas personas que tú tienes el carácter ¡bastante fuerte! como que estás enojado y yo le digo no te pones a conversar conmigo, soy una persona bastante sociable y les puedo ayudar en las cosas que ellos tienen problemas pueden ser familiares o emocionales, pero a veces me recargan así unas personas no que me ven así y yo le vi*

*con un carácter medio impulsivo solamente hasta conocerme y en si básicamente si me ha ayudado en eso controlar mi carácter a controlar mi forma de conllevar con las demás personas y eso me ha ayudado en su terapia doctora.*

**Participante 13:** *lamentablemente no he podido venir a la charla, está es la segunda vez de la 6 que van llevando ustedes, le felicito por que se nota el cambio individual y el grupal más que nada no, yo siempre voy a ver como nuestro trabajo va a desarrollarse de mejor manera siendo uno de los engranes de este equipo, lo siento mucho por no haber estado acá.*

**Participante 11:** *un minuto ¿puedes comentar que experiencias tuviste el domingo si sentiste algo diferente?*

**Participante 13:** *nosotros tuvimos el día sábado, tuvimos tan bien se aplicó al equipo donde yo estoy dirigiendo ese tipo motivación se aplicó a los jugadores los cuales tuvieron un momento de calma, antes de entrar al partido se les hizo una meditación donde ellos se encontraron con sus ancestros, se les puso en su mente que estaban con el apoyo de toda su familia y que van a dejar todo en la cancha y tenían ese impulso extra que no solo llegaba a un partido, si no más que veníamos de algunos años de frustraciones que no podíamos ser campeones, pero en la cancha se vio el cambio no, y que bonito venir nuevamente a la reunión y conocer, también sentir lo mismo y como ustedes también sentir lo mismo que ustedes han cambiado, que ustedes sientan el cambio eso es lo importante, si ustedes comienza sintiendo ese cambio también nosotros lo vamos hacer.*

**Participante 4:** *buenos días, esta es la tercera reunión a la que vengo y yo decidí salir porque en si mi relación con mis compañeros, con mis deportistas, con mi familia siempre ha sido excelente hasta ahora, algunas fallas que ha habido dentro del trabajo ya las hemos arreglado además debo decir la experiencia que tuve en las clases que tuvimos anteriormente, había una pequeña partecita que no me gusto decidí yo salir de esto porque yo en particular soy muy agradecido con mis padres, con toda mi familia y en una clase hubo en cierta parte que le dijeron a un chico que debería olvidarse de la madre, eso fue lo que me impulso a salir de esto, entonces yo creo que el estudio es bastante bueno, pero hay algunos, unos puntos en los que se debería tratar con mayor cuidado porque el hecho estar en un estudio tal vez no quiero decir que nos olvidemos de ciertas personas o nos olvidemos de ciertas cosas que queremos cumplir, y mi experiencia en esto del cambio de mis compañeros es bueno, o sea de mi parte yo estoy en todo apoyo,*

*en todo lo que necesitemos, estoy ayudando en cualquier circunstancia que necesite pedirles disculpas por haberme salido de este programa; yo como ya les dije, yo me siento muy bien con mis compañeros, con mi familia, o sea si se aprende experiencias buenas de esto, pero el único problemita, el único inconveniente es ese yo a mi padre y a mi madre les debo un montón ellos me levantaron cuando yo caí mucho entonces estuve a punto de hacer una locura entonces ellos me levantaron y me dieron el ánimo suficiente como para estar hoy aquí en este trabajo y darle las gracias al participante 3, porque estamos aquí y me ayudaron para quedarme a trabajar aquí porque mi relación con esas personas fue bastante buena y ese es el fruto de las relaciones que yo tuve con esas personas, me dieron la mano, me ayudaron a hablar para que consiguiera ese trabajo, agradecerle otra vez mas por el estudio que hace con nosotros.*

**Participante 10:** *y yo vengo haciendo la metodología mucho antes que ustedes entonces yo si he visto bastante cambios porque mi carácter en si no era nada agradable, era de las personas, bueno que no era consciente de que tomaba las cosas muy personal entonces a veces decía si me doy cuenta, pero no la aceptaba, pero ahora con la metodología yo ya lo acepto y me doy cuenta de mi carácter, ya no me estanco en lo que antes me estancaba que tengo problemas, de que tal vez los estudios se me hace difícil en la parte económica y voy a seguir no sé cómo?, pero tengo que seguir ya no me estanco en eso, ese es el cambio que he visto y de no meterme tan afondo en los problemas de mis padres lo tomaba muy personal y me enojaba, y era con mi madre el problema con ella hablaba con mi padre igual y ahora digo no son mis padres tengo respetarles, les debo lo que siempre me han estado dando, el cariño el amor y el afecto y los problemas que ellos tengan son muy aparte, entonces en esa parte he sabido bastante manejar ese tipo de problemas, la parte emocional lo que es de llevarme tal vez algún comentario que me digan es como que ya no me importa porque yo sé lo que soy, y lo que tengo que hacer y eso son los cambios que yo he visto en mí, de saber qué puedo hacer muchas cosas por que antes no me creía capaz y ahora ya sé que podemos ser capaces de lo que queramos siempre y cuando tengamos claras nuestras metas y no estemos con la mente negativa eso.*

**Participante 1:** *este trabajo, esta relación, este conocimiento que hemos teniendo en estos días, yo me he dado cuenta de que muchas veces no me gustaba escuchar, de pronto hablar y hablar, aun no se me pasa todavía yo sigo siendo a veces impulsiva de hecho hace dos semanas estuve con bastante estrés, pero entonces después que ya*

*actuaba decía, no esto está mal porque revisaba en la hojas y todo el tiempo era molesta, con iras, de pronto, pero reaccionaba y son cosas pequeñas que de pronto como mis alumnas o de pronto por mí misma porque no cumplía lo que tenía que hacer y todo se me acumulaba. La semana anterior tuve una semana un poco fuerte, incluso tuve un roce con el Participante 3, por un poco de desinformación porque no pude asistir acá y le había dicho sabe que estoy cansada, no quiero estar en ese curso me estoy estresando, pero bueno eso fue un lunes, el martes dije no las cosas lo que yo hago no tiene por qué intervenir en un proyecto del cual me va a ayudar a mí misma, entonces en la semana trate de mejorar conmigo misma empezado a cumplir las metas que me he puesto, de hecho yo las llevo escritas en una agenda que ahora mismo no sé dónde está, pero de los que tenía ya los he ido cumpliendo eso me ha ayudado bastante.*

**Participante 2:** *yo bueno en el ámbito del trabajo, con mi familia he estado bien, mejorando con la idea de tener más conciencia de las acciones, de las emociones y lo que se dice con los compañeros, con todo lo que genera el gimnasio, las funciones que ahí se deben cumplir, en mi grupo de trabajo igual llevando bien las cosas de manera organizada con mayor liderazgo, con más insistencia en mejorar en mi casa con mi familia, igual bien he con mis niños, con mis padres, todos de manera adecuada hay momentos en los que de pronto tenga la necesidad, o tengo la emoción de estar molesta o de sentirme presionada o con iras, y trato de controlarme, controlarme mucho creo y trato de que no importa y ya paso, pero a veces alguien es muy incisivo y me está molestando mucho en algún tema y reacciono mal, así que aún me falta creo mejorar, pero en el ámbito del trabajo yo considero que estoy muy bien y en mi familia igual, ¡eso!.*

**Participante 11:** *muchas gracias porque quiero hablar y no quiero que es mucho trabajo para la persona que está transcribiendo entonces no va a grabar todo lo que voy a hablar.*

## **SEXTA SEMANA (METODOLOGÍA MIA® EN EL GIMNASIO)**

**LUNES 09 DE ABRIL DEL 2018**

### **PRIMERA PERSONA**

**Participante 10:** *Ya entonces esto que está sucediendo aquí, se hace con la Empresa Eléctrica Quito y cobra \$700 por persona buenos, entonces en la empresa*



*eléctrica es igualito cosa que ustedes están haciendo, lo van a hacer solos, así que tienen que ir preparándose para que lo hagan solos (es algo así perdón quizás algo tenga que ver entonces también con los hijos, se le insiste no hasta que ellos solitos), si solitos entonces esto es una cuestión de trabajo me comprende entonces va a ver me comprende, pero hoy día vamos a movernos a la tercera persona que significa que usted debate a su situación va ir a su trabajo estamos bien entonces sí, (yo tengo que irme a las 10) y a qué hora se va a las 10 ya está bien, entonces tratemos de hacer esto rapidito para que el participante , yo estoy tomando el tiempo por favor puede decir sus, ... muy buenos días sigue nomas, lo que va a pasar es, como le fue cuando hicimos la meditación la semana pasada, como le fue ¿hubo algo diferente?, después va a decir ¿cómo le fue el resto de su semana? por favor .*

**Participante 4:** *Buenos días, Soy participante 4 la semana pasada luego de la terapia que hicimos de acerca de los ancestros y encontrarnos con, con ellos y entregarla a sus padres todas las cosas, las responsabilidades, me fue mucho mejor, me sentía tranquilo luego de haber hecho la... encontrarnos con los ancestros y todo eso fue una experiencia algo buena, si lo había hecho antes con rituales indígenas, pero de aquí de del norte del país y son experiencias bastantes buenas porque aprende a reconocer algunas cosas que tal vez en tu pasado o tal vez atrás te hicieron daño y entonces hace cambiar bastante desde el día en que hace el ritual, te hace cambiar muchas cosas como por ejemplo tú... tu carácter o la forma de tratar con los demás personas y esas experiencias son bastante, bastante buenas, llenan mucho algunas cosas que uno se pregunta, durante mi semana, bueno la semana la mayoría de la semana yo paso lo más tranquilo posible porque yo trabajo con los chicos, con los del club, me gusta mucho molestarles, me gusta estar con ellos pregúntales qué les pasa a veces se les ve medios tristes o a veces se les ve con, con caras diferentes; como la semana anterior entonces yo les pregunto, me doy cuenta muy rápido nada más viendo sus ojos que les está pasando algo entonces trato de preguntarles ¿cómo están?, ¿qué les pasa?, ¿si están bien? o alguna cosa, tenemos una chica que su madre recientemente le detectaron cáncer entonces yo trato de estar más con ellos, de darles aliento de ayudarles, ayudarles con lo de los horarios porque la chica dijo que no puede asistir a los de entrenar, hay que ser un poco más flexible con esas personas y entonces trata de subirle el ánimo, entonces la semana pasada así tranquilo, los entrenamientos con los chicos, yo he dejado de entrenar un poco porque tengo mi pierna un poco lastimada entonces por eso que tengo una cita*

hoy para ver qué me recomiendan y seguir entrenando porque ya necesito entrenar, se nos acercan ya los campeonatos de junio, tenemos un campeonato que es un selectivo para un nacional entonces tengo que concentrarme más con los chicos, tengo que ir a preparar rutinas, cambiar rutinas, prepararles dietas y algunas otras cosas más para ellos algunos, la chica que está un poco bajoneada es una de las que siempre nos ha representado entonces yo tengo que estar más atento a ella para que nos acompañe tranquila, que no esté tan apenada, ni tanto eso... Mi fin de semana tranquilo como siempre, pasé con mi familia, me escapé un ratito por ahí a unos lugares como los que siempre, me gusta bastante, bastante naturaleza, nunca había llegado o sea, si se había ido a Mindo, pero nunca había llegado hasta dónde están un montón de cosas antiguas, chozas, reliquias antiguas no, nunca había llegado a esa parte y llegué allá y como dicen que un colibrí se te acerca es porque te va a ir bien, desde el inicio que está ahí al lado tuyo o sea todo se te abre, todo es bueno cuando un colibrí llega a tu casa es porque va a haber bienestar en tu familia, que va a estar todo tranquilo, entonces son creencias de los indígenas de allá porque esto ya es amazonia y también creencias de los indígenas de aquí como yo le digo siempre he tratado de incluirme en los rituales, como el que pasó recién en el de pascuas que hicieron un baño ritual en el parque acuático de San Pablo del Lago, trató de incluirme en el de en el ritual del Inti Rami, a veces me voy a molestar por la mitad del mundo también saben hacer rituales, o sea me gusta esta clase de cosas por eso yo el tiempo pasó tranquilo, paso molestando, paso así porque voy liberó mi energía en el campo y regreso tranquilo.

**Participante 2:** Buenos días, bueno yo después del ritual me sentí más relajada, tranquila, eh... siento que no me he tomado las cosas ya personales a veces me dejo mucho afectar por los problemas o por las cosas que toca resolver el día a día, pero esta semana el sentido que no me he estresado por cualquier tema estado más, más tranquila, muy paciente, feliz... eh... tuve un problema bastante fuerte con mis suegros hace unas cuantas semanas entonces esta semana fue muy llevadera porque a pesar de ese problema fuerte nos hemos eh... comunicado bastante bien y las cosas han fluido con tranquilidad de hecho tuvimos una conversación bastante larga en donde todo el mundo expuso sus pensamientos y eso, eh... ya estoy dejando ir las cosas no, no querer controlarlas o aguantar sino sólo dejar ir, dejar ir... a mí me encantan los fines de semana por qué pasó con mi familia hago las cosas de la casa y pasó con mi hijo nos vamos a caminar a pasear pero por alrededor de la provincia por Ibarra entonces a mí

*me gusta mucho pasar con mi familia me he sentido muy bien, muy tranquila he logrado esta semana hacer todos los días el reloj y es un espacio a veces estoy en el entrenamiento en cualquier actividad digo tengo que anotar y lo anotó y pienso que tal estuve este momento, cómo me sentí y me da un poco de alivio también porque me pone una pausita y respiro digo no eso no está bien o sea y yo les comentaba que se me perdieron unos aretes de oro de una niña que tengo que devolver y digo ya es plata tengo que pedirles a los papás mismo y de volver ya entonces no me estreso y así yo me he sentido muy feliz de hecho ayer tenía como algo que quería yo hablar, hablar y hablé con los abuelos de mí hijo y mi novio y yo pensé que las cosas iban a estar así tensa y íbamos a discutir así pero no fue relajado, discutimos, nos reímos o sea yo me sentí muy muy bien, discutí con la cabeza fría no, me calle dije lo que tenía que decir escuché el resto y me sentí muy, muy aliviada, y tranquila, feliz.*

**Participante 7:** *muy buenos días con todos pues ahorita estaba un poco tenso estaba muy muy ajetreado si me di cuenta cuando fueron las 9, era porque pensé que iba a llegar tarde a la reunión y a mí no me gusta llegar tarde y como que ahora, me puse un alto, me di cuenta que debería ponerme así porque yo estaba pendiente de que pasaba aquí así, así y le dije a la Doc. estaba ahí pendiente por lo que teníamos que imprimir la semana 3 y la semana 4, estaba pendiente, pero ¡me di cuenta! que cuando participante 3 me envió el documento no había la semana 3 y decía ¡qué pasó! y yo ya estaba halla en la máquina y no debo estar así, porque es perder tiempo, es de estar ahí, de sólo estar sentado y sin hacer nada, y por eso mejor me fui, y dije que pasó, me puse a revisar uno y otra vez y cundo ¡me di cuenta! que ya era 8:36, y salí corriendo y ahí me encontré con la señora participante 1 y me encontré con participante 4 y me vieron que estaba un poco agitado, por eso vine corriendo y no quería estar así, después cuando fueron las 9 ¡me di cuenta! que estaba ¡bien ajetreado! y un poco ¡molesto! porque no había estado y yo dije qué paso, yo confía que ya... ya tenía que estar eso pero no estuvo y creo que cuando fue las 9 me puse un alto ahí, me puse un paro y me dije ¿Por qué? pues ya cuando vine acá y me dice que ya se ¡encuentra bien! chuta yo dije... por lo ¡que no sé! porque dijo la primera semana y la segunda semana se sentía más o menos, porque si lo estaba haciendo y después cuando fue la tercera y la cuarta no lo hizo y después ahora que me dice que ya se ¡siente bien! o sea yo me siento ¡guau! o sea solo para que se den cuenta que es algo loco y eso, y mi semana ha estado muy bien ahorita estoy como más trabajo, a las 10 me tengo que ir a computación y tengo un poco más de trabajo, pero*

*aun así le sigo dando con ganas yo sé que voy a poder con esto, aparecen nuevos retos y eso, gracias.*

**Participante 5:** *Buenos días mi nombre es participante 5, de la reunión que tuvimos de los ancestros desde ahí me sentí ¡muy bien! y libere muchas cosas... eh estado muy, muy tranquila, hago que nada ni nadie me afecte, en lo que estoy sintiendo ahora. Si antes, acerca del reloj, si antes me levantaba las 5 de la mañana ahora estoy teniendo tiempo para mí, ahora me levanto a las 6 de la mañana, y ya no me preocupo ¡porque! al hacer la hora me doy cuenta que me ¡agitó mucho! cuando me levanté hasta que llegó acá... por el tiempo que tengo que hacer esto, el otro, otro, ayer justo pasaba una, una cosa que llegue a las 8:08 y les prometo que no... o sea no yo sé que estuvo un poco mal al llegar a esa hora, pero ¡no me agite! dije pase lo que pase ahora voy a pensar en mí, voy a estar ¡tranquila! y voy a hacer lo que sea para que ¡este bien! porque yo qué hago con levantarme temprano, acostarme muy tarde, me estaba ¡agotando! yo misma entonces ahora hago lo mismo, trato de procurarse rapidísimo sin agitarme, sin preocuparme, sin estresarme y llego aquí, y justo ayer o anteayer, ayer me encontré a participante 3 con participante 14 esperándome en la puerta, y justo llegue ese día a las 8:08, lo siento participante 3 pero no me sentí mal o sea... no dije les vi ahí a mis jefes y era antes si yo les veía yo comenzaba a ¡temblar! o comenzaba a decir y ¿ahora? mi trabajo yo dependo de esto, y ahora ya no, no dependo de nada y de nadie, dependo de mismas, dependo de como yo me sienta, dependo de como yo este. entonces ha cambiado muchísimo mi situación, si hay algún compañero por ejemplo se nota como decía participante 4 se nota en los ojos, se nota en la vibra que si algo no está bien, yo procuro ayudar y si es algo contra mí, o yo creo que es algo contra mí, yo trato de acercarme a esa persona a dejar pasar, que pase y que no me afecte, de esto que hice con mis padres me ¡ayudó muchísimo! me quitó una carga inmensa, sentí que ¡me liberé! sentí que cambió mi vida, ahora veo más por mí y ni por mi hijo veo, ahora veo más por mí, veo como estoy yo, qué es lo que me hace feliz claro que no le descuidó, a mi hijo pero lo primerito es como yo me siento, me siento muy bien, aquí en el trabajo yo me siento muy bien, en mi trabajo, trato de hacer las cosas a veces por ejemplo: si ya se me salen de las manos ya no lo hago, yo digo no ha yo no... ya no me estreso, por ejemplo se acabó de desinfectante y participante 3 y ahora cómo hago y ahora dije si no hay yo no puedo tampoco voy a esforzarme, voy hacer lo que yo pueda pero ya esforzarme más de ahí ya no, entonces ha cambiado mucho en esta semana, ha sido una semana llena de paz, de*

*¡mucha paz! y cuando uno se siente ¡bien! a veces se da cuenta, de las personas de afuera y dice que te pasa, algo diferente estas, que te pasó aja jajá... entonces si yo estoy feliz y gracias a usted porque en realidad si seguimos con lo que ustedes nos recomiendan, yo digo uno se ve en lo que está fallando y se cambia, y no dar un paso hacia atrás, sino siempre avanzar y mantenernos, en lo que estamos sintiendo ahora como dice usted ya no estamos aquí nosotros. Entonces ustedes reúnanse con el grupo, uno mismo tiene que hacer eso, en grupo sí. Me he sentido ¡muy bien!, esta semana me ayudó muchísimo como le dije, ¡muchas gracias a ustedes!*

**Participante 1:** *Buenos días mi nombre es participante 1 yo después del ritual, que hicimos el día lunes anterior, me pasaron cosas ¡buenas! Porque, bueno yo antes como le decía, yo rezaba daba Gracias y también yo les decía Santos porque bueno, yo siempre le rezo a mi hermano que como él falleció hace 8 o 10 años, pero él y yo siento que él nunca se murió, porque fue una experiencia con el que tuve... cuando después que lo enterramos entonces yo siempre lo tengo o sea como que él está siempre conmigo, siempre está presente, yo me aferré más cuando usted nos decía que ellos en verdad nunca se van, que siempre están entonces recogí a mis abuelos y yo decía hay voy hacer esto, quiero que me vaya ¡bien! y yo decía haber... y a ver mis ancestros tienen que venirse conmigo, y entonces ¡me fue bien! en la semana si tuve bastantes cosas tenía que entregar unas obras, de hecho me quedaba hasta las 3 el jueves, y el miércoles me quede hasta las 4 de la mañana cocinando, entonces al otro día era un poco zombi, pero hubo un poco de horas que en verdad ¡me estresé! que en verdad me ¡molesta! que al parecer son las mismas que son a la hora, de ir a ver a mis hijos... y a la hora de regresar a mi trabajo que son las horas más ¡molestas para mí! pero bueno eso es, mi esposo ya vamos arreglar eso, ya le estoy pidiendo a los ancestros, bueno y en realidad ¡si me fue bien! estuve bastante de hecho sigo con bastantes cosas atareadas, de mi trabajo de la u, de mi estudio que estoy, pero lo tomo con calma, lo tomo con calma, tengo una conveniencia y estoy enviando hacer los uniformes, estoy con las niñas a mil por hora, pero en realidad todo lo trato de tomar con calma, tengo un poco en la casa también atrasada, las cosas pero estoy tratando de ¡relajarme! y descansar las pocas horas que tengo, de hacerlas bien, de hecho como les comentaba tengo un amiguito que consiguió unas hierbas, entonces ayer en la noche probamos, tomamos eso y cuando me levanté... siempre tenía sueño a las 6 de la mañana, una ¡pereza! pero hoy me levanté así como que ¡activísima! entonces digo estoy dopada, pero parece que surgieron efecto, esas*

*hierbas son una mezcla de hierbas, como que las pocas horas que dormí fueron ¡bien profundas! como que recupere todo el sueño y ya no, no estoy con sueño ¡estoy bien! estoy animada ya anotando todo lo que tengo que hacer, porque con tanta cosa se me pasa y no trato de tomar las cosas a lo ¡bien gracias!.*

**Participante 8:** *Listo bueno, buenos días con todos, mi nombre es participante 8. Bueno en si después de la meditación guiada que tuvimos en esta segunda oportunidad, que la he realizado en sí, ¡me di cuenta después! igualmente de la charla que usted hablo y después de la meditación, de que en el caso mío en mí familia con mis padres hubo, se rompió el orden que usted nos dijo la anterior semana, qué es el orden jerárquico, por el hecho de que mi padre se fue de la casa, entonces yo tomé la responsabilidad de mi papá, siendo el más menor, porque ya cada quien de mis hermanos ya estudiaban son mayores, que a mí entonces yo asumí todas responsabilidad y yo no podía estar, siempre tenía que estar, en casa algún fin de semana, igual el campeonato que tenga pese que igual trabajaba, siempre tenía que estar ahí, mi mamá igual tiene su pareja todo, pero yo tenía que estar ¡ahí, ahí, ahí! porque mamá ya dependía de mí y al momento que yo ya salí de mi casa, y al estar con mi mujer, cambió todo, entonces mi mamá fue, mejor dicho una de las ¡opositoras! entonces pesa eso hubo muchos ¡problemas! con leyes montón de cosas que no quiero tanto recordarlo, pero ¡me di cuenta! que fue por ese orden, que se rompió. Entonces yo lo mande, en si ya el tema legal ya está arreglado y estoy ¡tranquilo! por esa parte un poco todavía hay discrepancias de lado a lado eh... mi mamá la verdad también, o sea pero yo todavía estoy con eso no, yo acá mis cosas, lo tomé, lo deje pasar con mi papá igualmente, conversé ¡estoy bien! en la casa tengo más tiempo para mi mujer, para mi hija, y yo siempre en estas fechas de marzo hasta septiembre pasó a full, hasta fin de semana prácticamente es de lunes a domingos se trabaja, debido a que de todo de lunes a viernes con los muchachos en cancha o en gimnasio y sábado y domingo es competencias, campeonatos debido a que tenemos el campeón de aquí del olivo cerca de aquí del radar y ese campeonato dura hasta septiembre y se juega viernes, sábado y domingo, son viernes hasta altas horas de la noche, igualmente sábado y domingo, entonces y como tengo 6 equipos se pasa a full y yo la verdad el otro año me sabia ¡estresarse! porque tenía que ir rápido a la casa y otra vez el correteo y otra vez, pero lo tome con ¡tranquilidad! y esta semana estuvimos con los 6 equipos jugaron, de los 6 equipos 3 ganaron 3 perdieron lo tome con ¡tranquilidad! en las equipos que perdieron, ver las fallas que se*

están cometiendo y corregirlas, a un muchacho mío ya no quería seguir jugando debido a que el otro no daba más en cancha, entonces le supe aconsejar de que no, que estamos en un proceso, estamos avanzando y se sintió tranquilo, vamos con ellos trabajando y viendo las fallas, y lo que en si... lo que en si cambió a partir de eso es que fue diferente. siempre ha estado a mi mujer ahí apoyando todo, pero esta semana fue diferente igual que yo los campeonatos fui y fui con mi hija, fui con mi hija mientras igual tenía que hacer sus deberes, yo también mis actividades, entonces fui con mi hija estuve ahí pensé que ella igual tiene 5 años inquieta, un poco todo por ahí pero se portó de maravilla, y yo pude trabajar, ella pudo jugar, estuve pero contento igual el fin de semana, y si el día sábado teníamos un cuadrangular en Chaltura con los muchachos en la categoría mayor que también yo jugaba igual, fui con ellos yo fui con la expectativa y tenía en si las ansias de ganar, lastimosamente no se dio debido a que un muchacho mío el anterior día o sea a estado jugando, dos partidos más entonces a ha estado ya lastimosamente cansado, ya no se dio yo sé que no estaba en mis manos ahí dejé pasar, fluir a cabo nos ganaron pero pesa eso y vi que sí hay en la motivación no, y en sí lo que me gusta y ¡estoy contento! en esta semana de los muchachos que tenía que vincular... semana que no estaban acá en la universidad, entraron en este momento 4 que son los que siempre ha representado a la universidad ya están 4 muchachos de quienes son los más destacados en esta disciplina mía que se le ecua vóley y ya pudieron entrar a la universidad, en este momento ya están matriculados ingresaron al sistema de nivelación, entonces ya cuento con mayor equipo para representar a la universidad, y por eso me siento contento, y también yo estaba pidiendo, yo sabía que ya ellos iban a entrar y se dio, no y ahora están acá y estoy ¡contento y feliz y anotando las cosas qué tengo que hacer, algunas cosas en si no se cumplieron, porque se postergaron debido no que fue por mí, por el tiempo, debido en este caso por unas facturas pendientes, unos campeonatos yo igual sí pero de parte de la organización no se dio, entonces pero ¡contento! debido a que las actividades que me comprometí se cumplieron, en este momento estoy anotando igual las actividades que tengo que hacer, yo sé que las voy a lograr y! feliz! por la terapia me liberé en la terapia, con eso entregue, en si estaba un poco todavía de rencor pese a la primera terapia que ya pasamos con usted qué me ayudo, sentí también un poco de rencor a mi mamá todavía, pero en esta semana me ¡tranquilité! mejor dejo fluir todo aunque todavía ella manda mensajes, así como que ya como que indirectas pero yo mejor, no le tomé, mejor dejó pasar con ¡tranquilidad! y ¡feliz! con mi familia, con mi mujer, mi hija, mi trabajo dar gracias a Dios, eso siempre doy gracias a Dios como siempre lo he dicho y eso le

*enseñado a mi hija en el desayuno, almuerzo, tenemos que dar gracias aunque sea, un arroz aunque sea con unos plátanos fritos pero tenemos algo que comer, si entonces eso es, gracias.*

**Participante 9:***buenos días con todos en mi nombre es participante 9 el día lunes que tuvimos la meditación fue algo bastante productivo para mí no, porque en el instante que cerramos los ojos y al escuchar su voz me vi no, me vi de pequeño y tuve esa sensación bastante juvenil, en este de momento no, porque vi a mis padres ahí frente, frente a mí y dándome consejos, que siempre tiene unos padres hacia un hijo, eso me ayudó bastante, porque en sí yo, soy como le puedo decir, soy la persona que tiene la responsabilidad en la familia no, somos 8 hermanos y yo soy la única persona que ha estudiado, aquí no y yo sí me siento como que bastante, con esa responsabilidad en la familia no, porque yo fallo como que se derrumba la familia, por eso es que yo no le caigo siempre me mantengo alegre y me ayudó bastante, porque también vi a mis abuelitos, yo tengo el único abuelito que está vivo tiene 99 años participante 3 le conoce se llama Germán el único, el único abuelito que tengo ya, y en sí, ese espíritu que tiene mi abuelito me motiva bastante no, porque gracias a él también he sobresalido en sí porque a veces, cuando yo era pequeño y unos 8 a 9 años él me incitaba para que pueda ir a trabajar, porque el trabajo en el campo y yo salgo desde lo más abajo que se viene, yo tengo esa motivación que a mí nadie, nadie me regala nada no, y todo lo que yo consiga es gracias al trabajo aunque pobremente pero trato de sobresalir, y me ayudó bastante porque en ese momento que usted dijo traen las cubetas de oro yo digo yo tengo a futuro, yo sé que algo, algo me va a traer no, buenas cosas no sea el oro sí, pero puede ser un trabajo impecable que me puede sobresalir y motivar para poder ayudar a mi familia, eso es lo que yo vi, y del trabajo ahorita tengo un muchacho que se lesionó el hombro, bueno está operada está en recuperación no ya tiene 3 meses de recuperación ahorita estamos aquí dándole un poco de preparación física, tratando de conseguir el nivel que tenía, igual con, tres muchachas y unos dos compañeros más, ya estamos adquiriendo la destreza física de no resistencia en la bicicleta pero vamos, vamos suave no todas las semanas hace bien, me ayudó bastante la meditación que hicimos porque, ese día lunes ya llegando a la casa en la noche me llama la presidenta de junta parroquial me dice que mañana, no quiere colaborarnos porque tenemos una reunión y de ahí yo le digo no hay ningún problema. Pero que sea en la noche y me dijo bueno a las 8 de la noche y ese día al siguiente martes me propone que yo o sea que yo me haga cargo de la planificación de la junta parroquial*



*del barrio, para hacer deportes a sobresalir al barrio no, porque, hay un problema de ahí básicamente las los muchachos se dedican más al alcohol que al trabajo, son pocas personas no, también para ayudar porque la mayoría de personas que permanecemos de ahí se dedica más a la agricultura entonces, eso también me ayudó bastante como usted dice, nuestros ancestros que sobresalen básicamente de la agricultura, mis ancestros y por eso también, por ende también yo me propuse en ayudar, aquí con mis conocimientos no es cierto que eso también me ayuda bastante, bueno el día de ayer tuve un poco de relax y me fui a un lugar que yo no he conocido, ustedes tal vez, laguna de San Marcos tal vez ,no sé, si ,nadie, bueno me fui en bicicleta, es más o menos por la vía de Olmedo por arriba porque hay acerca del Cayambe me fui en bicicleta básicamente a motivarme, despejar la mente, me ayudo bastante, hice 150 kilómetros y me duele mucho la espalda la espalda ahorita, sólo sentado, (como se llama esta laguna)a la laguna de San Marcos y eso fue, llegué a la casa a las 3 de la tarde y ya estoy feliz gracias. (Gracias)*

**Participante 11:** *Buenos días con todos esta semana que pasó fue una semana loca, porque me pasó de todo, andaba un poco despistada comenzando con el día lunes que tuvimos la reunión y que estuvo también un integrante más en la reunión hicieron el ritual de los ancestros entonces ahí me sentí tranquila, también me sirvió para tranquilizarme porque ya desde ya empezando la semana me sentía un poco ¡alborotada! porque ya como, como iba a hacer con los horarios con esto del proyecto de participante 3, repartiremos los tiempos entonces con eso, también decidir si cogía las clases de inglés o no, entonces decidí no tomarlas, y tomarlas en el intersemestral porque sé que voy a estar ocupada, entonces es preferible primero lo que es de las materias de carrera que estarme jalando una materia, luego voy a dedicarme a inglés eso en esta semana, también día martes me tocó salir de directiva del curso, representarle, también después tuvimos una reunión el día viernes, aquí en el gimnasio, yo también soy parte de la directiva y es otra responsabilidad más, siento que hacer MIA® ha abierto las puertas para tomar esos cargos porque yo era de las personas que no hablaba, pasaba desapercibida, entonces preferí a pasar así porque decía para mí eso no, no me conviene entonces ahora es como que un reto tomar ese tipo de responsabilidades, y de hablar frente a las personas porque antes no tenía la facilidad de la palabra, hoy estoy un poquito más desenvuelta también creo desenvolverme en esas actividades, va hacer que conozca muchas más personas y tal vez se me abren muchas más puertas, porque es así conocer a las personas te abre más puertas en un futuro, entonces eso y respecto también a lo que es en estudios*

*estoy tranquila con los profesores que me tocó, hay dos profesores nuevos creo que son personas agradables, bastante capaces para enseñarme, me siento bien, me siento ¡bien! básicamente esta semana fue bastante productiva, también porque aprendí y reconocí que tengo todavía algunos problemas, que tengo que superarlos y más que todo que tengo que aceptar esos problemas, tratar de solucionarlos no estancándome, sino relajándome y aceptando cualquier cosa que se venga, aprender de ello eso paso básicamente en mi semana, gracias.*

**Participante 3:** *Buenos días soy participante 3, les cuento que esta semana he tenido bastantes actividades, he estado un poco preocupado por el tema de las notificación del ministerio que había enviado sin embargo, ya tomé una decisión y mandé un documento del que ya habíamos quedado para que se haga a la universidad, haciendo las alarmas toda esta semana, he estado a full con las alarmas con la nueva aplicación que tengo esta bacansísima porque ahora puedo anotar todo, entonces ese rato que me suena ahí mismo le anoto, y estoy ¡bien!, estamos trabajando en esta cuestión hemos, estado concentrado a ratos fallando con el tema de armar, me auto sabotado en la cuestión de hacer las cosas más rápido, más efectivamente, he visto que hay algunas fallas todavía al hacer las cosas que he estado postergando, doña participante 5 me pidió unas copias y no las hicimos, porque, las hicimos, pero habían estado mal hechas entonces hay que volverlas a ser, el tema de las impresiones paran participante 7 también habían estado yo, tenía que revisar eso antes de pasarte y yo ni siquiera le abrí, entonces eso, hubiésemos evitado antes de decir que esto es así, y falta pero ya solamente pase entonces cosas que me doy cuenta que ¡estaba fallando! ¡feliz! porque en el fútbol estamos aplicando MIA® estamos en el grupo donde estamos jugando en el equipo delos ceibos se está aplicando MIA® ahí y está dando resultados, porque esta semana un partido de clasificación ganamos, al segundo partido ganamos en penales todo salió así, pero todo el mundo concentrados en lo que es penales, que por lo general se te pierde y el que equipo ha estado así no 3 años consecutivos que no ganábamos, 4 años consecutivos que no ganamos y ahora pasamos a la siguiente etapa, o sea eliminando a un equipo que ha sido fuertísimo, o sea ¡full estrellas! no más habían en ese equipo y hasta el último esos manes de las iras querían pegarle al árbitro, ya iba a ver puñetes o sea una y hay unos manes de ese equipo que son, son karatecas pelean esa nota de full Contac son hay hechos los pitbull ahí, en el equipo pero les ganamos a pesar de todo eso y bueno fue gracias a la metodología no, que estoy feliz, por eso también porque se está*

viendo resultados se ve que funciona, realmente porque no como le dije a la Doc. un día yo quiero también comprobar en el deporte como funciona, porque acá si nos ha funcionado pero en el deporte a ver qué pasa en la efectividad, Y aunque había unos guambras resistentes que no quieren como en todo el lado al principio sale choca, porque nos toca en la parte cultural, en un montón de cosas y bueno pues los guambras al final nos dimos cuenta que el que no hizo, le tuvimos que sacar o sea un montón de cosas hubo ¡fallas! también de los mismos desconcentrados, bueno pero se ganó, en la casa estoy mejor, si tuve bastante conversación esta semana con Erika, decidí conversar más darle más apertura, más tiempo ya acabé el servicio que estaba cogido en mi grupo base de los doble A, les comunico que yo asisto e eso desde que tengo 17 años, acabe el servicio porque estaba de coordinador, entonces ya terminé mis tres meses, cumplí un servicio a los tiempos de nuevo volví a hacer las cosas, entonces ¡me siento bien! porque me dieron otra responsabilidad también ahí y tengo ya que dedicarme a trabajar en información al público, y voy a empezar a dar información en las instituciones, me toca ir a dar testimonio, entonces me parece que está bien la cosa, falleció ayer una tía muy cercana a nosotros y ha ¡fallecido! y me daba un poco de culpa ayer porque mi mamá me dijo, ve veras de mañana porque la Tere está ¡mal! vendrás a ver... yo le dije si voy a ir y en la mañana me levante y tenía un montón de cosas que hacer, arreglar, lavar la ropa y todo eso, hasta acomodar nos pusimos con Erika a arreglar hacer lo que teníamos y de ahí dije no pues voy después del full y voy... y no fui y de tarde me llama mi hermano y me dice ve ya se ¡murió! la tía y yo digo si me llegó así como una cuestión de que mala nota, era de ir a verle, pero después dije no por algo es, no sentía irle a ver y no sentía irle a ver, y la verdad no sentía irle a ver, si te digo la verdad no es por mala nota, nada pero no lo sentí ahí y hay cosas que no me hacen y no les hago. cuando no me nace no lo hago y sentirme culpable, por eso no entonces lo que hice es, tampoco iba a evitar la muerte de ella, o sea siendo prácticos no estábamos muy cercanos, más por mi mamá que ya me queda viendo así le dije, venle a ver como cuando llegue al velorio, cuando llegué al velorio a las 10 de la noche a las 9 de la noche, que fui después de todo el futbol, llegué a la casa me bañé, yo creo que a los vivos hay que irles a visitar pana, ya muertos ya no tiene mucho sentido, pero más fui porque mi mamá estaba ahí y llorando pues que es la hermana ñañitas pues y mis primos a verles ahí y o sea chuta que dolor y más por ellos por el sufrimiento que tenían y mi tía yo decía ¡está descansando está tranquila! y me acordaba de las palabras que decía la Doc. del tema de la experiencia que nos contó con su experiencia personal de que nosotros somos esa prolongación de nuestra familia

*de nuestros padres, nuestros progenitores a través de nosotros están vivos y yo que la verdad les cuento mi creencia espiritual, y religiosa no es la que todo el mundo tiene, entonces yo por ahí no compaginó, bastante porque yo siento otras cosas y me gusta más sentir la vida, y está buscando esos desde hace rato, siempre está buscando la espiritualidad, pero ahora la encontrado en el tema de MIA® y a través de la naturaleza, encontrado un poder superior que realmente existe, para mí que está ahí palpable sin hacer controversia con nadie y respetando todos sus creencias y toda la cuestión, que tenga no, pero yo he sentido eso en la vida y he sentido eso a veces choco con Erika, porque ella es ¡súper religiosa!, católica hasta criada, la mamá es catequista, pero es así bien, entonces hay un choque cultural, entonces yo prefiero no hablar ya de eso, en la casa hablamos de lo que queremos hacer, de nuestros objetivos todo eso y me dice casémonos por la iglesia y yo sí, o sea yo no me hago lio por eso no entendí que ya no tampoco le voy hacer la pelea y si eso le hace feliz, como decía la Doc. yo antes pensaba al revés no pero es que como, y no. Si eso le hace feliz pues vamos, enserio si quieres bautizar a los guaguas, vamos bautiza a los guaguas, y que tenga la herencia de la mama también, yo no me voy a oponer a eso, y ya decidirán ellos después también no, lo importante de esto es saber vivir, saber entender y estar presente, y ¡feliz, útil y feliz! también hay un dicho que tenemos nosotros que hay que ser ¡útil y feliz! y eso lo he manejado siempre, gracias.*

**Participante 11:** *Hay muchísimas cosas que están pasando pero todo está ¡bien! hago la metodología ¡súper!, cosa que el otro día encontré una persona que yo fui enamorada de él, cuando tenía 14 o 15 años y el me encontró y me llama , y cada vez que me llama yo estoy trabajando, y entonces me dice de que porque yo trabajo tanto dice, te veo que estás despierta a las 4:00 de la mañana en el WhatsApp , dice te veo...entonces le decía yo no estoy trabajando lo que yo estoy haciendo es cumplir mi propósito, pero dice pero tienes que tomar tiempo para ti, le dije esto es para mí, me levanto a las 4 o 5 de la mañana hago mis ejercicios, mis meditaciones tomo mi tiempo para mí antes, de empezar mi día porque si no hiciera todo, eso no podría hacer todo lo que hago, así que no me digas que no la cuestión fue que en esa conversación estaba, me estaba hablando de esto yo estaba escribiéndole, eran era domingo yo estaba trabajando, escribiéndole al rector una carta al rector acerca de lo que estamos haciendo, me ¡moleste! yo pienso que la razón por la cual terminamos fue porque ¡me judías o me estás jodiendo ahora!, me dice no yo sólo estoy bromeando dije puede, tú piensas que estás bromeando pero ¡me estás*

*jodiendo! y yo no dejó que nadie ¡me joda!, así que paras eso o ya terminamos de hablar porque nada ni nadie ¡me jode! porque yo no permito que nadie ¡me joda! dije*

*así que,, le dije lo que está pasando es que estamos reflexionando sobre algo que sucedió hace 35 años, tal vez “por eso que con tu mujer peleas, tal vez por eso tu mujer es tan explosiva” Y ¡tú no te das cuenta! que eres tú la que la estás jodiendo, por eso es que ya tú haces... o sea, dije no lo tomes personal solamente eso crees vos, el domingo me mandó a las 5 mañana un mensaje estoy trabajando con los reportes revisando lo que me escriben ustedes domingo toda la onda, después tengo que ir a ver fútbol, porque estamos haciendo esta investigación con los ceibos, que han perdido 4 años seguidos ya van al final y pierden, llegan a la final y pierden, entonces ahora el participante 3 viene a decirme que ayude, cosa que es como medio desesperado, pero igual entonces estoy ¡preocupada! porque estas personas hay que hacerle firmar la propiedad intelectual, porque esto como les digo esto es muy valioso, ahora me estoy pasando a segunda persona.*

## **SEGUNDA PERSONA**

***Participante 10:** Estoy ahorita pasándome a segunda persona, porque estoy oyendo que se le dañó el hombro, y yo estoy pensando es derecho o izquierdo porque, eso significa que tiene un problema con el papá o la mamá, ese problema está en el linaje de ese lado, y me dices lo qué te pasó... estoy yéndome con cada grupo para ver cómo van a mejorar y su rendimiento una vez que sanen todas estas cosas, ¡se fijan! pero vuelvo a lo de la propiedad intelectual porque esto no lo pueden estar compartiendo, eso fue lo primero que firman unos papeles que firmaron, fue eso ¡no se acuerdan los papeles que firmaron! ya esos papeles era protegiendo la propiedad intelectual, de lo que se le está dando de acuerdo, significa que no lo pueden hacer así nomás que si lo hacemos se hace a través del instituto lo cual me hace acordarme de ti ahora, por qué estás hablando de que, hablas de las monedas de oro y para ti simplemente tener un trabajo es suficiente, no porque tienes cuando estás haciendo la alarma, te viene ese pensamiento de qué esto es suficiente, de que esto aquí nomas, lo ves porque sientes que no puede más supuestamente: Lo siento, Perdóname Te amo, Gracias y mandas ese sentimiento de que no puedes, se manda, y te imaginas que ya tenemos las monedas de oro, eso es todo nada más, no trabajar más duro simplemente hacer lo que amas, porque estoy diciendo ¡porque! al hacerlo así se lo voy a estar entrenando en la metodología con diferentes áreas, y cuando vengan los fondos para el instituto van a tener un ingreso más, me*

*comprenden, me comprenden, sí eso fue lo que me vino ahora, que le estoy diciendo que tenemos que ver en la tercera persona, que son lo que ustedes estaban hablando ahorita, de todos hay problemas en todos, estar hablando de situaciones que están pasando no... entonces simplemente es algo que podemos explorar, pero todavía no hemos terminado con nosotros, porque hay otras meditaciones más que tenemos que hacer, de acuerdo lo que hicimos es solo una, que a propósito este ritual es de los ancestros de África, no es de América es de África, es diferente, se fijaron porque eso es otra cosa que quiero trabajar, con los indígenas porque tienen y tenemos esta cosa de que, si labrando la tierra eso también me molesta que dijiste, dijiste yo vengo de más abajo porque vienes de los agricultores, por decir así eso fue lo que entendí no, no estás muy abajo está súper conectado con la madre tierra, lo que quiero justamente es desarrollar un proyecto para hacer que todo eso que está en la madre tierra lo lleven al nivel que corresponde, es eso es el mejor trabajo, es así o sea... pero tenemos esta idea que el mejor trabajo es ser doctor por decirlo así, eso no es verdad el mejor trabajo es esto, ¡porque! alimentan a la gente, entonces vamos tengo un proyecto que lo tengo pendiente, ya tengo el texto es la tercera señal que me viene, íbamos a hacerlo contigo y las otras personas que estoy trabajando, vamos a mirar cómo podemos hacer algo en tu barrio, con esos niños que están en drogas o alcohol, todo esa cosa vamos a trabajar en eso, va hacer otro proyecto de acuerdo... ya entonces estamos pues, eso lo dije rapidito sin mirar mis notas, ahora vamos con preguntas y respuestas, preguntas comentario los demás*

**Participante 1:** *Hay yo le quería preguntar a participante 4, ¿cuál es el lugar al que fue ahora?*

**Participante 4:** *ese lugar al que visite, bueno ya lo avía visitado hace tiempos, es Mindo pero hay un camino de la parroquia del pueblo donde llegan todos los buses, hay un camino más arriba, hay que pasar un río y seguir un pequeño sendero hasta llegar a la choza, que tal vez algunos vieron en mi Facebook que puse como como perfil, entonces hay que caminar un poquito, es chévere el olor de las plantas, es bastante gratificante, lo que yo pienso... es que una vez alguien me dijo, hoy escuché alguna vez que me dijo tú eres de tierra y cuando caigas o cuando ya caíste tú te vas a levantar y vas a ser de roble, entonces yo escuchaba y pensaba eso... decía que yo estoy saliendo otra vez de la tierra, y me estoy poniendo mucho más fuerte! después de lo que me había pasado, entonces, es por eso que me gusta bastante! irme a conectar allá, especialmente si es que es bastante lejos, bastante abandonado, es muy gratificante para mí sí, es que digamos... en una*

montaña y una choza, ¿me puedo quedar ahí, durante días! Pues me quedó ahí, el único problema sería la comida, porque yo como mucho!, entonces yo siempre cada vez que hago esos viajes, siempre consigo la comida que llevan los militares, hay una comida empaquetada esa te dura depende de la cantidad de que vayas comiendo, ahí mismo viene su bolsita para calentar y todo eso, aprendí! de algunos lugares donde he visitado, como por ejemplo cuando me fui al oriente, ¿yo he visitado la SHEL!, que es un campamento militar ¿donde trabajan sólo militares indígenas!, para entrar a ese campamento, para ser parte tienes que primero hablar el idioma ancestral!!!, ¿de ahí el SHUAR! entonces yo aprendí ahí, me llevo con unos amigos que son militares entonces aprendí un montón de cosas ahí como por ejemplo: cocinar la carne en unas dos piedras!!, aprendí a hacer eso, ¿aprendí a cocinar los huevos! Así sólo les pone dentro de unas hierbas y le pones sobre carbón, ¿entonces aprendí un montón de cosas!!, y lo único que no me gustó del oriente es que me quisieron hacer comer sesos de mono!!!!, carne de mono!!!!, entonces eso era feo porque verle al mono, ¿es como ver a un a un niño! ahí calcinado, entonces de eso lo único que no me gusto, por todo lo demás cuando llegas allá al oriente y te insertas en una de esas tribus, y tienes que hacer las cosas que ellos hacen como por ejemplo, ¿ellos te dan una chicha molida con su boca!, entonces si no lo aceptas, eso es faltar el respeto a la comunidad, ¿tratan muy mal! a veces te ven así te dan un poco de comida, de sobras así en cambio, ¿si haces eso te tratan de lo mejor!, te da la mejor comida, lo que mejor, preparan las personas de ahí, entonces yo he aprendido mucho de eso, por eso siempre salgo lejos.

**Participante 10:** es importante saber esa sensación que siente es porque estás tomando la energía de la madre tierra, porque aquí fíjate todo está cubierto, la ciudad está cubierto con pavimento, entonces, si es posible que alguna vez al día te quedes sentado y busques poner los pies sobre la tierra, ¿para que tomes toda la energía de la tierra, para poder hacer lo que tengas que hacer!... tengo una asistente que se llama Esmeralda y quiero hablar con cada uno de ustedes, porque ya estamos en la semana 7 a 6 y este programa era por 7 semanas, ya entonces estamos por terminar y vemos los resultados, y estamos ¡bien! pero estoy viendo de que tenemos que ir al otro nivel cómo se puede decir, no entonces ¡ahora el rector está firmando un convenio con el Instituto MIA®!, entonces lo que vamos a estar haciendo después va a ser como parte del MIA® lab, es como un laboratorio, como una investigación, de esa forma el participante 11 y participante 7 seguirían trabajando con ustedes, tomándolas está, pero

*conjuntamente o como parte del instituto, ¡y es científico me comprenden!. Sí eso pienso que va a pasar, a la larga no entonces eso vamos a tener que reunirnos, con Esmeralda los va a llamar para ver a qué hora podemos vernos, y completar eso como va a darse de acuerdo, a ver ¿alguien más tiene otras preguntas?*

**Participante 5:** *igual para participante 10 igual algo de le escuché, que si se le acerca un colibrí dijo que pronostica que va a estar todo bien ¿eso como es primera vez que lo he escuchado todavía?*

**Participante 10:** *un segundito justo lo que él dijo, ¡son señales que vienen a ti! por decirte me ha pasado dos veces en Ecuador que estoy caminando y ¡encuentro un pajarito muerto! por decirte, cuando encuentro un pajarito, incluso a veces un colibrí que no está muerto, pero lo recojo y me deja agarrarlo, y se muere en mis manos y ¿sabes por qué es? ¡Eso es por una señal diciéndome que una parte de mí ha muerto!, ¡en qué sentido! ¡yo tenía una casa de \$500.000! tenía muchas cosas, todas esas cosas las vendí, o las hipoteque, para poder hacer las investigaciones que estamos haciendo ahora, ¡por eso podemos hacer MIA®, ya en cambio hora se hizo una propuesta a la asociación de empleados, y se les pidió que pagaré por este entrenamiento y así van a ver ocho grupos más, ya entonces lo que quería decir esta vez, es que aparece el pajarito era que se murió esa parte que está sobreviviendo, porque no cobra del trabajo, ¿me comprende?, ¡entonces ahora igual sigo ayudando!, aunque a veces no se dejan pero a la larga ya se dan cuenta, y ya se dejan ayudar ¿verdad?, estamos construyendo algo que vamos a buscar fondos, y va hacer como un trabajo o un ingreso adicional, fuera de su trabajo porque a usted le pagan por su trabajo, y ¡está bien! después cuando hagamos esto bien, va a ver otro ingreso, pero esto hay que cuidarlo no lo pueden estar regando así,! porque es propiedad intelectual! ¿de acuerdo?, ¡esto es igualito!, yo que si ves una mariposa ves un búho o un águila, y es el universo que te está mandando mensajes, y si tú buscas en Google y ves el significado de un colibrí y es verdad lo que tú dices es felicidad, y así viene el significado, ¿me comprendes? la otra vez vi una cigarra, una cigarra o araña, entonces por ejemplo arañas, es creatividad porque las arañas crean esa red y son conexiones, ¡creatividad! que estás construyendo, la cigarra es que cuando has estado muchos años en una situación determinada, y no lo has visto porque están enterradas y después, sales a la luz, te está diciendo que está sentado en una nueva etapa.*

**Participante 8:** *Bueno he escuchado no, ¿si pisas una araña y mejor dicho le dejar ir es porque estas dejando ir plata? por ejemplo yo escuchado eso.*



**Participante 10:** *lo que pasa una cosa, lo que pasa una cosa todo lo que tu creas ¡todo lo que tú crees va hacerse realidad! entonces no hay que... es por eso la alarma cada hora ¡para que te fijas en lo que estas creyendo! porque si crees que no vas a llegar a más porque es suficiente si crees que tú vas a estar manteniendo toda tu gente me entiendes ¡entonces eso va a pasar! entonces tenemos que trabajar en eso para que todos hagan lo que tengan que hacer y todos se vuelvan sostenibles, todos se vuelvan independientes, cosa de que no estén cargados en ti, ¡eso es! la meta es esa lo que vamos a trabajar de todo va a estar bien es una parte (pero mi punto aquí es otra creencia de que baja una araña y está aquí la araña colgada aquí y la veo y eso significa plata por decírtelo así me pasa) y ¡hay que ponerle ojo! tienes que ponerle atención que es lo que te está queriendo decir pero como no sabemos se busca en el internet varias, ¡varias!, varias no solo una varias cosa que de esas varias tu llegas a la más positiva y te enfocas en la más positiva, ¿de acuerdo? ya a ver participante 5, una de las metodologías que hace ¡es que no tengas miedo! y ¡que realmente no te importe que tu jefe está allí! y eso está bien porque no tenemos que hacer las cosas por miedo, sino por tu ética ya entonces ahora está bien que sientas eso pero en tus metas sean semanales, vas a poder llegar a tiempo porque no lo haces por miedo sino lo haces por crecimiento personal, ¿me comprenden? pero esa es una de sus metas y tienen que ponerla porque participante 14 la autorizo y toda la cuestión entonces hay que cumplir esa parte mostrar de que estas bien ¿me comprenden ya? ¡y todo va a estar bien! y me alegra mucho de que este fluyendo y que no tenga que todos estamos bien ya, a ver participante 1 por favor ahí ¿te acuerdas que estabas diciendo que toman energía de tus ancestros y todo te fluya? y que de pronto dices no debo confiar mucho, ahí, ya ahí en lo que ahorita sí, es lo mismo cuando viene eso tienes que decir yo confío en la vida todo es perfecto todo está bien, porque si dices no hay que confiar mucho tienes miedo y ese miedo va aparecer y después pues vas a decir ¡es cierto era yo no tenía que confiar mucho! pero es porque tú lo pensaste y no lo viste ¿me entiende? ¿me capta sí? ¿me explico? Si, ok y hablé de unas hierbas, Yo quiero pedirle que la lista de las hiervas hable con su amigo y la lista la mande en el WhatsApp por favor, me mande lo mande de WhatsApp a todos a todos. Participante 8, no ya todo bien lo que pasa es que por favor sígueme diciendo ¿cómo es tu actitud con tu mamá? que cuando ella quiere chantarte la carga tú le dices: ¡mamá! yo soy tu hijo, usted es la grande, ¡yo! soy el chiquito, por favor usted hable con su esposo sobre eso yo hablo con mi esposo, lo que tenga que ser ¿me entiende? cosa que tú vuelves a tu lugar de no estar cargando nada ya y ellos van a estar bien vas a ver no es que lo has abandonado ¡no lo*

*estamos abandonado! simplemente como diría nuestra amiga participante 5: estamos cerciorándose que estamos nosotros bien porque ¡si tú!, estás bien todo lo demás va estar bien y no tienes que hacer nada porque ahorita están detrás de ti, todo el mundo ayudando viendo aquí viendo allá y ¡toda pendejada! y tú no estás bien toda esta hecho pedazos y si todo está hecho pedazos, ¡tú estás hecho pedazos! entonces no has visto cuando alguien en el avión te dicen tiene la máscara, ¿Qué es lo primero que hay que hacer cuando viene la máscara? ¡Ponértela tú! porque si tu estas bien, puedes ayudar a la persona de alado o al ¡hijo! o la persona que sea ¿de acuerdo? así que estamos trabajando nosotros para después movernos a la otra parte que vamos a movernos ya si tiene más yo estoy viendo mis preguntas, pero si tiene más preguntas por favor diga ves vuelvo a ti ¡vuelvo a ti! participante 9 porque aquí está lo que escribía, no ¡nada me regala nada nadie me regala! Entonces cuando tú dices nadie me regale nada ¡nadie te va a regalar nada! entonces por decirte, ¡así les conté cómo me fui a Noruega! sí que yo dije me ¡quiero ir a Noruega! apareció en 2 semanas una ¡invitación a noruega! me pagaron los pasajes me pagaron la comida el departamento y me dieron una oficina es lo que yo digo quiero ir a Noruega pero en cambio sí piensas: ¡nadie me regala nada no va a llegar! me comprendes entonces lo único que te pido es que cuando vengan esos sentimientos simplemente digas lo siento, ¡Perdóname, Te amo Gracias! y mandas eso y te imaginaste esos baldes llenos de monedas de oro y esa sensación bonita de seguridad no es de nada no es esa sensación es la sensación de estás tranquilo así eso es todo porque cuando tienes esas sensación de estas tranquilo llega va a llegar pero necesito que tengas esa sensación ya ¿usted es el que se lesionó el hombro? entonces por eso preguntaba ¿derecho o izquierdo? pero ya me estaba yendo al otro proyecto ya la planificación del barrio ¿cómo se llama tu barrio? entonces ya los Óvalos los Óvalos MIA® y vamos hacer el proyecto allá y va hacer los Óvalos mía y vamos a ver porque ¡vamos a hacer! y vamos a ver los cambios de acuerdo y la agricultura es súper importante que vamos a trabajar en eso también ya a participante 11 ,me alegra mucho que tengas esos retos de liderazgo, esto que estamos haciendo es liderazgo y mi doctorado es el liderazgo, entonces eso, ahorita cómo le pasa ya que yo no hablaba antes Yo ahora me están eligiendo porque ven cómo he cambiado es porque estamos sacando es el líder dentro de ti que no sabías que estaba allí y cuando sale estás lista que te dicen pongas ella y tú dices ¡chucha! que hago me entiendes es diferente, ¡tú sabes que hacer! porque ya estas lista de acuerdo, porque ella dijo que era aceptar sus problemas y eso es el punto que muchas veces tenemos problemas y no los aceptamos y si no los aceptamos*

*no va a cambiar ya no es malo es simplemente verlo y de ahí podemos cambiar así como era participante 3, veo que él dice cometió ese error está bien porque ya lo vio porque antes no lo veía y ya lo vio y podemos hacer algo, entonces no es malo porque a veces creen hay, tiene errores y no es malo y se le quita credibilidad no más bien en grupo todos usted caballero, usted estoy notando que tiene una cosa que se llamó control, entonces cuando no lleguen a tiempo tú no puedes controlar y te me enojas que no imprimen cuantas hojas son de cada ves que hablan ¿cuántas hojas son? 20 hojas esto que estamos hablando son 20 hojas que tiene que transcribir ¡o sea es un esfuerzo inmenso! entonces quiero que valoren el esfuerzo que están haciendo estos muchachos están documentando todo lo que están haciendo ¡ese es un trabajo fuertísimo! y ahora ya están aprendiendo a ser análisis cualitativo es otra cosa más que eso es ¡celerísimo! pero también es muchísimo trabajo así que por favor valore este esfuerzo estén a tiempo, hagan los ejercicios va a llegar un momento en que ya no van a tener que escribir ¿Ok? después de la séptima semana sólo que decidamos hace un equipo un proyecto hay va a tener que seguir escribiendo porque estamos ahora documentando ¿qué pasó con tu equipo? me entiende ¿cómo llegaron a ser campeones nacionales? esto se va a documentar cuando el momento pero con mucha sutileza ¿entiendes lo que hay que hacer? las cosas ¿se fijan? como es un proceso, cuando yo estoy con usted igual es un proceso de venir y echar las cosas así porque no están listos y los hacemos así por eso es un proceso de acuerdo ya estamos bien, Así que cuando no están a tiempo Lo siento, Perdóname, Te amo, Gracias y mandas eso y te imaginas que estamos todos sentados.*

**Participante 7:** *cuando estaba yo estaba ahí sentado esperando y yo decía ¿qué pasa qué pasa? y yo estaba así más, más ahora por la semana 3 y 4, porque ya teníamos que haber hecho ya tenemos que estar haciendo porque nos estamos atrasando un poco estaba está atrasado ¡Yo decía chuta! ya tenemos que tener echo y yo estaba así mejor me senté, puse un poco de música y después dije ¡Lo siento Perdóname Te amo Gracias! y se fue y ya mejor no te das, Ya vi que ya llegaban y ya.*

**Participante 10:** *e había pero mira ya está tranquila ¡por favor por favor! acuérdense suena la alarma no se sientan bien lo siento, Perdóname, Te amo, Gracias mandas y te imaginas ya está hecho, no vas a pensar en todo lo que tienes que trabajar para que funcione no pues ¡ya está hecho! participante 3 está bien que te des cuenta que cuando que cuando lo hacen muy rápido tiene errores, sí, entonces está bien que lo hayan*

visto entonces la idea es de que paremos, decía la compañera que suena la alarma y la ayuda de detenerte ¡hay que detenerte si no la cagamos!.

**Participante 3:** no y me he dado cuenta que tengo que admitirlo no, muchas cosas de las que he estado haciendo no han estado hechas minuciosamente, entonces ¡eso me molesta! a mí, a veces porque es como que esta cimentado en el sistema de hacer las cosas así superficialmente y por hacer esas cosas así superficialmente he visto que viene líos inconvenientes y a veces han sido han sido tonterías pero al rato son cosas más fuertes más grandes y como lo que pasó acá el día con 400 dólares entonces hay que ser muy minuciosas en las cosas en los detalles.

**Participante 10:** entonces el punto justamente lo que acabas tú de decir si no pones el tiempo bien ahora te va a venir después el golpe y en este caso son ¡400 dólares que tiene que salir de su bolsillo! si es que no aprende la lección y ¡la lección es parar y hacer las cosas conscientemente bien echas! ¿me comprendes? y no necesitas que te llegue ahora en esto que estamos haciendo, el hecho de que el acaba de darse cuenta de esto, esta energía se da cuenta de que tu estas consiente y dice ¡ah! ya aprendió la lección entonces ahora va a pagar la técnica, va a pagar todo esto y va a empezar a mover para que pague la técnica ¡porque ya lo viste! en cambio si no lo ves te llega una te llega otra te llega otra cuando tu dice ¿porque a mí? Y ¿porque a mí? ¿Me entiendes? dices ¡Diosito agárrate otro cojudo por qué! yo (o dice Joaquín sabina ¿quién me ha robado el mes de abril?). Ok, por favor ustedes tienen preguntas unos a otros ¿usted tenía preguntas?, no estamos bien.

**Participante 3:** Yo tenía una pregunta compas ¿cómo les ha ido en la parte laborar como se sienten? yo quisiera que alguien me diga

**participante 4:** a ver en la parte laboral ¡desde que ya te pusiste pilas! y todo y aunque a veces te he dicho que seas un poquito más drástico en eso de los oficios y todos eso yo creo que estamos aprendiendo bastante porque desde que estamos en esto yo he visto cambios y bastante buenos porque ya te damos un oficio alguna cosa y tratas de hacerlos lo más pronto posible porque ¡antes! te dábamos un oficio y te olvidabas entonces antes a veces nos saltábamos del órgano regular entonces te caía a ti alguien reclamo cualquier cosa entonces después de esto yo si me he dado cuenta que ¡si te centras más en las cosas que tienes que hacer! que si estas llevando bien tu responsabilidad pero si hay algunas cositas que deberíamos deberías ser más minucioso

como por ejemplo que te dijo Participante 14 una vez como lo que me dijo Participante 14 a mi Javier la puerta no es tu responsabilidad es la responsabilidad de participante 3 él tiene que estar a cargo de todo eso él tiene que estar revisando que todo esté bien que todo esté limpio que todo esté en orden entonces ese es el pequeño pedacito que falta completar para que todo aquí este mucho mejor.

**Participante 10:** ahora póngase pilas ¡Participante 14 no está haciendo la metodología! ¡Ok! entonces es esta cosa de que viene y te chanta el muerto así verdad y él no está viendo nada de lo demás, pero en cambio ahora somos un equipo así que si pasa algo.

**Participante 5:** Justo lo que decía participante 4, lo que le pasa a participante 3 con todos yo converso la cuestión es aquí o sea donde estar día a día como estés, ¡una cosa es exigir! Otra cosa, es decir, pero el día a día, o sea las labores que tenemos que hacer nosotros nosotras sabemos entonces al momento que yo le dije hoy en la mañana por ejemplo ayer me encontré con participante 14 y participante 3 yo estoy viniendo al menos cuando me pidió y yo lo recibí con toda mi responsabilidad porque ¡esa es mi responsabilidad! 8 de la mañana 8 de la mañana y justo ese día 8 y 8 y! justo hoy me olvide la llave entonces ya no me estreso porque yo sé que estoy dando el 100% entonces si yo veo por ejemplo que no hay desinfectante y eso por ejemplo, yo tengo horarios horas que me ponen entonces me estresaba si yo voy a ver el desinfectante ya no hago esto ya no entonces ¡ahora lo hago bien! y ¡sé que está bien!

**Participante 10:** pero ahora tenemos que ir al otro punto por decirte ¿Tú sabes que en el mes gastas tanto desinfectante? entonces antes no decir ¡no hay desinfectante! sino una semana antes hacer los procesos para que llegue el desinfectante me comprendes, una cosa sí entonces ahorita que estamos hablando me viene pronto vuelvo, ya, entonces por favor si bien es cierto por ejemplo si algo no está bien recoger la basura que está en el piso y decirle vea compañera pasó esto y ella va a estar pendiente ¡pero no dejar ahí que sea joda! ya que ese es tu problema no me entiendes cada uno decirle te diste cuenta de esto hay verdad me di cuenta entonces ayudarnos llamándonos la atención pero no así, sino simplemente diciendo oye pasa algo, ha verdad no, ¡y ya pasó! sin esperar que venga de arriba, ¡no! una cosa así, porque volvíamos a lo sostenible ¿se acuerdan los sostenible significa? ¡Significa que esto esté bien sin que él está aquí! porque ustedes ya están conscientes son adultos saben cuál es su trabajo ¡nadie debe estar detrás de ustedes! ¡Como guaguas!, chicos pues ¿porque no son gaguitos verdad?

*y así se va a demostrar que esto es sostenible y está bien y va a estar bien, porque vamos a hacer lo otro que estamos hablando y ¡eso va hacer otro ingreso! y van a seguir haciendo su trabajo... va a haber, ¿me comprendes entonces? pero tiene que ponerse pilas protegiendo esta metodología y por eso quería hablar con cada uno a ver ¿qué va a pasar? porque no se sabe porque va a ver uno que no quiere, pero ¡yo no puedo hacer nada! pero no hay problema pero estamos claros, ¿me entienden? y vamos a ver cada proyecto, entonces esto hace acordarme que la semana pasada estaba en la lista de las cómo se llama descripción cómo las llamas tu (se llama manual de funciones) manual de funciones por ejemplo ahorita se acuerdan que acabamos de darnos cuenta de un ejemplo Alicia que está diciendo que ya le dijo lo detectan si no está, ya entonces lo que yo quiero es que hagas ¡tú! tu día a día ¡ok! día, día y ¿qué día es cuando tienes que pedir desinfectante? ¡Para que llegue antes que se acabe! ¿me entiendes? y cuando hagas eso como muy minucioso porque unos me pusieron, pusieron entreno, ¡gran huevada! ya entreno ¡yo sé!, ¡yo sé!, yo sé, pero ahorita estoy diciendo yo no dije que eras tú yo dije alguien ¡ya te delataste! cuando el punto mío es bueno ya está bien pero a lo que voy es que lo hagan como lo estoy pidiendo participante 5: esto lo que sea cosa de que puedan la idea es de que podamos ver ¿Que tienes que hacer? para que no estés corriendo detrás de lo que tienes que hacer ¿me comprenden? entonces cuando hagas ese detalle se va a poder mirar lo que no están viendo, ¿me entienden? ya y ese detalle lo tienen, ¡va a pasar esta semana! lo van a tener para la próxima semana ¡ok! de ahí como sea vamos a estar pidiéndole a esmeralda que nos haga reunión con cada uno y voy a estar viendo ese detalle y al reflexionar vamos a mirar de qué forma se arregla cada una de sus partes lo que sea de que haya que mirar también toma encuentra cuáles son sus problemas ya porque cuando vemos esos problemas vamos a mirarnos donde caen en la en el este de acuerdo ya estamos bien entonces alguna pregunta algún comentario*

**Participante 3:** *yo quería la idea de hacer toda esta todo esto que está diciendo la doc. También implica una tiene una relación directa con las ganas de hacer un sistema informático que podamos nosotros o sea desde hace rato hemos venido pensando en eso y no sé si les hemos comentado que se quiere hacer ya teníamos un tesista, un estudiante que hace la tesis en un sistema informático pero este guagua había encontrado en Yachay, y nos dejó botando.*

**Participante 10:** *ahora espérate hablando justo de eso como es esta energía veras yo tengo muchos, muchos proyectos este es solo uno de muchos entonces, Rubén que*

*ustedes no lo conocen o tal vez lo han visto que viene a dejar aquí formas o cosas así, es uno de los asistentes de investigación tiene una cosa que se llama Word key y lo que hace esa cosa es que te pone a cada proyecto y tú puedes hacer seguimiento con cada proyecto, entonces lo que va a pasar es que Rubén va a entrenarte a ti con respecto de esta plataforma y con cada uno va a ver un seguimiento en línea cosa que tú puedes ver dónde está, ¡okey! y que le falta y va a ver una interacción constante con cada uno mirando cómo están a través de este Wordkep ¡ok! tenemos que mirar eso okey eso es lo que pienso que va a pasar también que cosa que cada uno va a estar en su propio proyecto y va a estar desarrollando y va a estar bien mientras él está mirando que todos estén bien estamos bien igual ustedes saben que tenemos este WhatsApp así que cualquier cosa ahí pueden decir pasa aquí pasa allá no lo sé si está bien que horas son ¿ya es ahora? supuestamente ustedes ¡tienen que ir al doctor! si baya tranquilos, gracias bueno entonces quiero aprovechar que estamos aquí y vamos a cerrar esta parte ya estamos claro cómo nos movimos primera segunda y tercera persona se dieron cuenta como estamos haciendo la metodología tamos bien si ya entonces voy a pagar esto.*

## **SÉPTIMA SEMANA (METODOLOGÍA MIA® EN EL GIMNASIO)**

**LUNES 16 DE ABRIL DEL 2018**

### **PRIMERA PERSONA**

**Participante 4:** *¡Bueno! ¡Ayer!, ¡no salí! ¡Pasé en mi casa!, estábamos acomodando un montón de leña ahí; porque vamos a hacer un horno para mi mamá; mi papá, mis hermanas y mis hermanos, van a hacer pan y tantas cosas. (...) estábamos acomodando todo eso y pasé en la tarde un poquito ocupado, ¡salí al boli! me gusta salir a ver o jugar un rato salí me quede hasta la seis de la tarde llegue a mi casa llegue y me bañé ayer en la noche había un baile hay, salimos a comer algo a dar una vuelta con los amigos y luego regrese a la casa todo tranquilo hasta hoy me levante todo bien y vine a trabajar.*

**Participante 8:** *¡buenos días! mi nombre es participante 8 en si esta semana pasa en si empezó un poco estresada ¡no!, la semana fue muy cargada pero con la metodología rápido pude cambiar y desde el martes me fue bien debido a que el día lunes ¡ehhh!, (...) estamos en un campeonato del municipio que se debió acabar el anterior año y ¡no se dio! había rumores de que se habían acabado la plata no tienen presupuesto no habido ni para pagar árbitro, ¡no tiene para pagar nada! entonces se suspendió el campeonato,*

nos dijeron que para enero, en enero semifinales después a postergar nos dijeron ¡para marzo! y ahorita ya ¡estamos en abril!, entonces nadie hacia nada preguntábamos pero ¡nadie respondía!, tenemos un grupo de WhatsApp entonces ¡yo decidí irme!, ponerme al mando de todos, hablar a la coordinación del municipio entonces en esto, ¡Él!, lo peor más bravo que nosotros ¡estamos exigiendo un derecho! que se supone que ya ¡el campeonato debía de acabarse! y no dan razones entonces con palabras buenas supe poner las cosas en su sitio y Él nos explicaba bueno para mi forma de ser es que están un poco tapando porque para todo campeonato se debe aprobar un presupuesto y ellos están en un proyecto y está aprobado entonces que raro de que al momento de ser las finales ¡no hay dinero!, no hay nada entonces ¡no se saben!, ni ¿quién organizo? y ellos se hacen los desentendidos entonces dijeron de que no de que ya están buscando de que les aprueben el poa, para que exista u proveedor y querían dar tantas vueltas la cuestión es que participen hagamos las finales pero no hay premio , ¡no hay nada! entonces me puse en contra de que no, de que todos estamos en claro que no exista el producto para las finales, no exista el presupuesto, entonces nosotros no vamos a jugar entonces se tomó la decisión, ¡estaba un poco frustrado!, ¡con iras!, pero no le confundí en el trabajo, con los muchachos, con el grupo que tengo a cargo y ya a partir del día martes ya en las bienvenidas ¡despejando la mente!, igualmente con no suspender los entrenamientos, eso esto y gustoso porque pude trabajar esta semana, ¡se demostró un buen nivel!, en el campeonato con los muchachos, previamente entrenamos a las 10 de la mañana pero debido que era la bienvenida a las 10 de la mañana entonces ¡yo cambie el entrenamiento de 8 a 10!, entonces pude entrenar con ellos me siento ¡satisfecho!, porque el día viernes de cuatro equipos que jugamos ¡dos se ganó!, el día sábado lastimosamente los muchacho no podían ir porque estaban en otros campeonatos, en otras competencias, otros vuelta cansados porque igual toco doble jornada pero si viendo las fallas no, más visionario un poco más técnico se puede decir viendo esas fallitas a corregir, esta semana pero gusto porque veo mejora ¡no! y veo igual cambio de actitud en los muchachos en si vuelta mi familia pase bien me dedique a la casa fin de semana completo incluso cambiamos entre los dos entonces hicimos actividades y comenzamos a ¡dar una revolución a toda la casa! cambio total ¡y bien!, porque acabe mejor dicho acabamos ya en la noche ya merendamos de hacer todo y bien me dio tiempo de hacer MIA® a la 9 de la noche se había acabado mi día e igualmente con ella ya a descansar con energía para comenzar esta semana (¿si has hecho la alarma?), la alarma si la estoy haciendo he le cambie de le puse de tono a la alarma ya del celular debido a que no tengo mucha



memoria debido a que tengo videos fotos de los muchachos del club, entonces no la memoria también es poca entonces no abastece, quería el programa ponerle pero no por más que quiero no me entra más e el celular, pero si con las alarmas estoy poniéndole, ¡le eh puesto un sonido!, y si y todos los día de igualmente de 8 a 9 hasta las noche hay momentos en que si hice los ejercicios, ¡me doy cuenta!, porque el cambio de actitud me ¡doy cuenta en que momento estuve más activado!, me doy cuenta que ¡antes era muy monótono todo! ahora está cambiando y con esto hago un cambio en mi vida y bien feliz con todos contento por empezar esta nueva semana.

**Participante 10:** ¡Buenos días!, con todos soy participante 10 y esta semana que paso fue una semana de nuevas experiencias de retos, he ¡de sensaciones y emociones!, debido a que el día lunes que tuvimos la reunión me sentí feliz de que estaban aquí todos con la doc. y hablaron de lo que sintieron con después del ritual de los ancestros y también fue el día martes también fue algo extraño pase todo el día en clases pero tranquila y estaba ¡nerviosa porque ya nos tocaba organizarnos para la convivencia! que teníamos el día sábado y ¡entonces fue así como que loco!, y todo era así como van hacer como va pasar y sobre todo de querer estar al frente pero entendí de que no se trata de estar al frente sino entre todos, ayudar ¡y si uno no puede el otro!, ayudar entonces vi que se organizaron entre otras personas que son ya más conocidas del club y viendo cómo se movían y todo entonces trate de ayudar, el día sábado de hacer y de lo que son ese tipo de cosa y tratar de compartir con compañeros que son poco alejados y que no pensé compartir con compañeros que son un poco alejados entonces eso fue una nueva experiencia entonces no se pensó compartir con esas personas y ¡de saber que se puede!, porque hay veces como que se les siente un poco serios entonces uno tiene miedo de acercarse ¡entonces eso solo es lo que uno se crea! de esa persona entonces es todo lo contrario entonces, esta semana fue bastante productiva ¡en mis estuDios estoy bien!, también un poco ajetreada por lo de la beca haciendo papeles, también en la espera de que eso salga, pero de no estresarme de decir Diosito y luego en momento me dijo participante 4 vente a tal hora y ¡en una hora ya tenía todos los papeles!, entonces ¡fue algo loco!, deje la carpeta y ya respecto a todo estoy bien en los que es la metodología ya estoy haciendo ya se han estado alineando las cosas eso ha sido en mi semana.

**Participante 1:** ¡Buenos días! mi nombre es participante 1 ¡muy contenta!, de estar aquí un lunes más ya que esto nos ayuda como a descargarnos en el trayecto de mi semana ha sido ¡bastante ajetreada!, con dolor de cuerpo del estrés, tengo tantas cosas, tengo uniformes pendientes con la niña, tengo inscripciones tengo una competencia este

viernes y sábado, tengo un nuevo módulo en la maestría la semana que viene tengo viaje a Medellín ¡no quiero faltar!, tanto a la maestría ¡eso puede provocar que me jale el semestre!, o que me quede a supletorio como ya paso pero en toda la persona he pasado tranquila he tratado de no estresarme y ¡no he podido cumplir!, con todo lo que tengo tratarlo de tomarlo con calma, la alarma la he realizado de hecho me paso otro programa que me da el tono cada hora y que incluso me permite registrarlo en ese momento para no decir después lo hago entonces lo estrado registrando y me ha ayudado he sacado cosas buenas, ¡entonces!, esta semana ha sido un poco irregular por lo de las convivencias, hemos estado yendo viniendo !ehhh!, (...) también en casa estoy mejor estoy más tranquila con mi hijo ya no he tenido discusiones he tratado de que ayude de que no haya gritos de parte de él, no sé si les comente lo ¡inscribí en la cruz roja!, aunque no quiera aunque fue aun bautizo donde le sacaron la mugre, ¡fue castigado por orden mía!, entonces de hecho quería acompañarlo por esta situación que es mi trabajo no puedo pero un día me pegare una escapada y de hacerlo ¡ehhh!, (...) que más, en lo que a ,los esto de lo que es de lo siento, te amo , gracias, no me han estado concediendo mis deseos ¡no se!, creó ¡del cansancio falta de fe!, pero ¡ehhh! estado muy indecisa en lo que son modelos y todo eso me ha estado estresando ¡porque!, no ¡me fluían las ideas!, pero en si he tratado de estar calmada de no estar irritable porque en si ¡eso me ha perjudicado mucho!, especialmente con mis hijos, con mi esposo entonces ¡trato de morderme la lengua para no decir! lo que me pasa y calmarme pero del resto estoy bien estoy lista para empezar la semana un poco con sueño, con ojeras pero así es la vida si no se tiene este tipo de emociones ¡pues que sería de nosotros!, gracias.

**Participante 6:** buenos días con todos, mi nombre es participante 6 bueno yo he tenido unas 2 semanas que han estado un poco fuera de lo común, pero ¡en realidad llenas de bendiciones!, porque tenía mi hija que estaba enferma como hace un poco más de un mes. Ya le habíamos tratado como de infección de vías urinarias como de un poco de gastritis y todo eso pero en realidad ¡estaba camuflado lo que ella había tenido!, ¡era una vesícula biliar llena de cálculos!, entonces el lunes de la semana pasada que ¡le llevábamos a ver!, ya se pudo ver que era ya se pudo diagnosticar definitivamente ¡que era una vesícula!, ¡así es que!, el día martes ya ingreso ella al hospital y el ¡día jueves les tuvieron operando! y si ha sido lleno de bendición porque pudimos conseguir en un hospital donde no tuvimos que pagar la operación y todo eso y ella salió muy bien se pensaba que por la inflamación que ya tenía y el número de cálculos ¡tenían que hacer una operación abierta!, pero se pudo hacer solamente por laparoscopia entonces en

realidad !ha sido una a una semanas que hemos tenido diferentes a las demás!, pero no, en realidad con problemas y no viendo las bendiciones que hemos estado recibiendo todo el tiempo. En las actividades que tenemos en la farmacia y consultorio todo estado bien, ¡un poco les extrañado! porque ¡me hacía falta venir los lunes!, pero en realidad ha sido visto siempre como las cosas cuando uno está tranquilo y confiado, ¡como que se van arreglando solas! y ellas van tomando su propio camino y van encontrando ellas mismas sus propias soluciones ¡esa!, ¡ha sido mi semana! y es lo que les puedo compartir gracias.

**Participante 7:** ¡muy buenos días!, con todos pues, esta semana ha sido muy un poco rara ¡me han estado pasando cosas muy raras! poco locas porque ¡ehhh! (...) pues ¡tenía que pagar!, la segunda matricula no ¡de inglés!, me tocaba pagar y me tocaba comprar el libro y ¡no sabía de dónde sacar la matrícula!, ¡me cuesta \$40!, el libro me cuesta 40 algo así, 37, 40, sabe de dónde sacar y así que estaba un poco preocupado pero después ¡no sé cómo!, pero bienestar universitario y eso de las becas también ya lo hice me dijeron que ya me van a dar, pero algo que no me gustó fue que me pues estaban al final del semestre ya cuando ella es todo el final pero bueno, yo sé que ya va a llegar eso y va a ser una gran ayuda, ¡pero algo loco fue!, ¡que me dijeron que me van a dar el libro!, ¡o sea que no tengo que comprarle!, y me van a dar el libro y ya no estoy y ¡no sé cómo pero me salió así de la nada!, y yo decía como me van a dar el libro ya me anotaron en serio les dije muchas gracias y me salió el libro y estoy muy contento porque ya no tengo que comprar sería un gasto menos y de lo de ¡la matrícula tampoco tenía!, ¡no sabía a quién pedir!, estaba muy preocupado pero así también ¡de la nada me salió y me prestó una compañera!, ¡bestia! yo le dije muchísimas gracias cuando cobre te cojo y te pago y le dije así y me salió!! cosas así en serio me salen no sé de la nada creo que hacer esto de mía cuando yo estaba si estaba preocupado y decía no tranquilo va a estar bien, por ejemplo tenía en mi cartera, en mi billetera ¡tenía \$4 para esta semana!, ¡sólo tenía \$4!, y después no me preocupe dije (...) tranquilo me fui a comprar carne porque quería comer para prepararme yo mismo y dije que churros me fui a comprar y así que no importa que se acabe estaba tranquilo y después no sé cómo pero cómo billetera se reproduce el dinero en serio y ¡aparecieron \$6 no sé de dónde!, pero aparecieron y ya tuve cosa que me pasan cosas así y digo que, no sé es muy loco y también ¡esta semana va a venir mi mamá! estoy muy contento ehhhh (...) va a venir me va a poder venir a ver como estoy ella me estaba diciendo cómo estoy trabajando con la Doc. hasta viendo los videos que ya está subiendo hay muchos ha hecho revistas para el canal para la tv y le indique y ¡mi mamá dijo!, ¡en serio está trabajando!, por eso yo le dije sí que estás cosas

*que me dice y estoy muy contento estoy muy alegre, también estaba haciendo los deberes he tenido muchas más cosas que hacer, la tesis de participante 3, también yo ya culmine con mi trabajo y estoy siguiéndole dándole con todo, mis deberes también de la u, ya los tengo re siempre los hago y no me descuido de eso, gracias.*

**Participante 2** *¡buenos días!, bueno mi semana estado bastante tranquila, bastante bien ... esta semana hemos hecho el tema de las bienvenidas, hemos solucionado un poco las cosas de acá en el gimnasio, de que se quede la gente un poco autosustentable no responsables cada quien de sus grupos entre los estudiantes de más avanzados o grandes, (...) bueno divertido y relajado, divertido pasar allá porque pasamos entre los compañeros conversando así o sea es un día libre más o menos, de ahí por la tarde pues siempre los entrenamientos ¡muy!, ¡muy!, ¡muy!, ¡muy!, agradables los niños los estudiantes de la U, que se están sumando, allá se comienza complementación educativa y ¡hay mucha más gente!, que está circulando por el gimnasio, con respecto a mi vida diaria en la casa, pues con mi hijo muy bien, muy tranquila, con mis padres, el domingo, festejamos ¡el cumpleaños número 98!, de mi abuelito, entonces todo el ¡mundo feliz, emocionado!, yo muy tranquila muy, las cosas que se me dan en el día, problemas, donde éstas desde el pensamiento de otra persona pues lo he escuchado, ¡he dicho las cosas de manera tranquila!, y no me han afectado personalmente, el día sábado tuvimos una actividad aquí en la mañana se realizó con gusto y eso, está semana hay que hacer algunas cosas de cumplimientos con el trabajo que nos demos retrasado creo que todos, pero son cosas que se van realizando en el día eso.*

**Participante 5:** *buenos días, en esta semana ¡me pasó justamente como le pasa a usted!, jajaja (...) ¡me fue muy bien en esta semana muy bien yo creo que decir esas 4 palabras ¡cambia nuestras vidas!, lo siento, perdóname, te amo, gracias y cambia nuestras vidas en realidad y como dijo usted y la doctorcita lo que ponemos en la mente y cambiamos todo eso fluyen las cosas, en la semana salí de la reunión de la doctorcita me dijo te espero para reunir contigo, le pedí permiso a participante 3 porque me olvide los zapatos del trabajo, ¡me fui corriendo!, y ya saliendo de la casa ¡embrago!, ¡para para venir embadísima!, y se quedó el carro dañado ¡dije!, ¡Dios mío! ¡y ahora me tocó ir a traer al mecánico en taxi!, ehhh (...) dijo tráigale no más el carro así sin embrague cómo le traía, le dije tiene que ayudarme, llegó dijo haber en segunda y fue difícil!! el llevó y ¡fue bien difícil!, yo no voy a podido llevar el carro porque era la Atahualpa, casi a la altura más o menos en Yacucalle a un ladito de Solca, ¡entonces!, era bastante lejos y dije no va a pasar nada ahora va a ser muy diferente llegué aquí*

claro le pedí disculpas a participante 3 porque si me demoré me estaba buscando la doctorcita y ¡realmente me olvide aquí el teléfono!, bueno llegué y dije ahora va hacer muy diferente y le llamé al mecánico, ¡dijo tiene cambiar la bomba!, y la bomba no había aquí en Ibarra igual salí en la tarde ¡busque en todos!, ¡en todos los repuestos!, no había ¡me tocó llamar a quito! me costaba como 70 más el envío entonces le dije a la a la chica le dije ya para me envié, entonces me dijo tiene que mandarme por WhatsApp la foto de la matrícula y la foto de repuestos, me voy donde el mecánico, le dije deme el repuesto, dice sabe que no le sacó todavía, le digo y ¿como usted sabe que es la bomba? porque yo sé ¡yo ya tengo mucha experiencia!, digo no va a ser va a ser eso, ¡va a ser otra cosa más sencilla!, deme desarmando véngase mañana, fui, igual no había desarmado, me quedé ahí, ¡esperando hasta que desarme!, y dijo no yo no alcanzó, ¡mañana a las 8 de la mañana! le tengo una razón, fui y ¡no había sido la bomba!, sino un segurito que se había zafado del embrague y ¡me costó \$5!, entonces yo dije eso primero, ¡es la obra de Dios!, y cambiar nuestro pensamiento, entonces tomar las cosas muy tranquilamente y ponernos en la mente que todo va a estar diferente a lo que eran y como dice usted, ¡esta semana ha sido muy bendecida!, el fin de semana me fue muy bien en mi trabajo, llegó un señor. ¡un amigo de papá de mí hijo!, ¡y a mi mijo le regaló \$20 que se vaya al cine!, son pequeñas cosas pero yo digo y se ve la bendición para que le lleve al cine ayer estaba cansada bueno no, no, no cansada estaba ehhhh Me faltaba sueño, dije no pero ahora voy a cambiar, así que salí con mi hijo, nos fuimos al cine ¡pasamos una tarde muy bonita!, ehhhh (...) tenemos que una, dejar a Dios que actúe nuestras vidas y ¡otra cosa está de MIA® está funcionando!, yo siento que soy y las cosas que pasen siempre decir lo siento, perdóname ,te amo, ¡gracias!, y ¡cambia las vidas!, cambia nuestras vidas, entonces fue una semana muy buena yo siempre estoy agradecida con Dios porque no me ha dejado de su mano y todo va estar bien.

**Participante 9:** ¡buenos días!, con todos mi nombre es participante 9, está semana que pasó, fue una semana productiva, le dimos la bienvenida a los primeros semestres de toda la universidad, de todas las facultades, la pasamos muy ¡bien!, he aprendido también, primera vez que lo hago y básicamente conocer caritas nuevas de bastante, bastante llamativo y bastante diferente no, porque tú invitas a personas de diferente índole para poder integrarse a diferentes clubs, incluso ¡ojalá ya vengan está semana al mío!, esperando no, y la semana, toda la semana que pasó salí a entrenar 5:30 de la mañana hasta las 7:30 de la mañana por eso a veces también llegaba atrasado, con unos dos compañeros y dos chicos, ya toda la semana pasó bien chévere y también esperando

que, qué ¡esperaba también que se termine el semestre de la maestría!, y vimos del trabajo final del día sábado hicimos una vez de semestre, con todos los compañeros la ¡pasamos súper bien!, ¡nos bebimos! jejeje, no mentira y también pasó algo que ¡a los 6 años que bueno 5 años, que ya no he jugado fútbol!, a los tiempos que jugado a los 5 años he cogido balón y me sentía bastante como un niño, otra vez porque tuve una lesión, una operación hace claro unos 4 0 3 años y medio tras, ¡una operación de mi pierna! y fue bastante además de lo que ¡tengo ese miedo! que tenía ya, ya no tengo miedo ya estoy más seguro de mí mismo y ¡eso me pasó la pase súper bien!, el día de ayer, toda la mañana me la pasé con mi familia, igual salí con mi perro también, salimos a caminar un rato hasta el Imbabura, una hora y media y terminó la semana si, fue bastante bonita y en espera también de la de la siguiente, siguiente periodo la matrícula que viene este, este mes y vamos dándole no, muchas gracias.

**Participante 3:** hola soy participante 3 les comenté que eh estado estos días un ¡poco tenso!, desde el día miércoles estado en constante o sea en la parte emocional ¡más!, que todo por qué es lo que más mm nos afecta a nosotros, en especial a mí, ¡tuve unos encuentros bastante complicados!, se puede decir con la, con la persona que la participante número, número 2 de mi vida, la que vive conmigo ¡vivía conmigo!, entonces ¡hubo un montón de problemas conveniente bastante fuertes!, y la conclusión fue que terminamos disolviéndonos ¡o sea!, ¡ella se fue!, con las cosas de la casa y yo, ¡me quedé ahí!, entonces fue bastante tenso, ¡o sea!,... tuve momentos en donde ¡debí controlar! y me controlé!, no tuvimos de mi parte ya no tuve, ¡no tuve idea de agresión!, o sea, .. la discusión y todo la cuestión que pasó, ¡el estrés! y todo lo sobre lleve de una manera súper calmado, o sea cosas que yo me no, la deje que ella hable, todo el tiempo, hablo y al final ¡también le dije lo que tenía que decir! y quedamos en bien o sea ella también se dio cuenta que de las cosas y aplico un poco, bastante de la metodología porque el ritual de los excluidos o de los, ¡o sea la sirve bastante!, no, y el ritual también de las parejas que hicimos con la Doc., que no hicimos todavía nosotros en conjunto que no, se hace que no se si nosotros ¡sí, sí!, hagamos me sirvió full, por qué sirve para despedir también a la gente o sea para rompen las cosas y no es que me deslindo totalmente no, ¡o sea!, me quede tranquilo porque sé que mi hijo va estar ahí, siempre ¡va a ser mi guagua!, me toca estar ahí en la parte económica no me preocupa la verdad sí porque no, no la plena no me preocupo porque sé que va a ser una cuestión para mi hijo si es qué existe ya la parte legal va a ir para, para que él se alimente o sea uno sabe cómo se vive entonces mi propósito ahora es ¡centrarme en mis objetivos!, centrarme en mis cosas o sea,

concentrarme a lo que tengo que hacer ahora, y ponerme metas, las metas que tal vez me las perdí o estaban dispersas o distraído retomar esas cosas y enfocarme en eso a ¡lograr los objetivos laborales!, personales, profesionales, entonces ese es el objetivo ahorita, me siento..., ¡me siento tranquilo!, a pesar de la cuestión es bastante fue, porque ¡no es un tema de me quitó una camisa me sacó un pantalón!, ¡no!, ¡o sea!, es un poco fuerte pero entendiendo las cosas como son y buscando de todas manera ¡no ensuciarme con nadie! ¡más!, o sea.... no buscando remplazar eso es lo que me eh propuesto hora de ¡no!, de ¡no!., de ¡no!, ¡no!, ¡no buscar alguien que me joda!., porque uno no es que busca un reemplazo, un acolite y ¡no!, lo que busca y no encuentra, a mí por lo general me ha pasado eso y ahora no quiero eso, ¡encontrar a alguien que te joda!, que te encima vos sale de una y a veces quieres entrar en otra entonces yo ya no voy a hacer eso, eso les cuento compas o sea, estoy buscando la forma de no, porque saben que ¡ya se entera la gente!, que uno anda suelto y empieza, ¡es en serio!, no, es que no, sea no escuchar nada sino que así hay gente que vos estás, de igual manera pasa en todos lados con todas las personas, no, ¡siempre hay alguien que está ahí entonces no tiene que estar ahí pendiente en esas cosas y yo no quiero ya hacerme cargo de nada ni de nadie, pana.. o sea ya la verdad... sólo de mí, yo quiero hacerme cargo ¡de mí mismo! y bueno ahí se lo que aspiro ahora y estoy pensando esa manera limpiarme tranquilizar, la verdad ensuciarme, no joderme, entonces eso me sucedió, con lo laboral ¡chuta!, ¡despistadísimo!, o sea si me afectado porque si me ha valido madres muchas cosas, entonces por eso esta semana estaba así y no me interesaba nada yo estaba así pero hoy me toca sobreponerme y voy hacerlo ya estoy en ese objetivo de arreglar, alistar, ponerme bien o sea porque estoy bien y tengo que pasar súper bien, es duro, complicado ¡no niego el dolor!, de la, de la cuestión que se pero oye no me eh sentido tan, tan tranquilo hace tiempos que no duermo tranquilo panas, les cuento que ayer me acosté y me dormí tranquilo y me ¡levanté frescaso!, o sea....., cómo qué mismo, ¡mismo no estábamos bien!, eso compa, les cuento, ehhe (...) he ¡estado full con las alarmas!, esa aplicación que tengo me ha servido, porque no necesito estar buscando ni yéndome a ningún lado solamente ¡plin!, suena ti, ti, ti, ti y como no lo escucha sigue sonando 20 segundo, 30 segundos y le aplicó y pongo rapidito ¡tin!.,! tin! entonces tengo aquí todo tabulado de dos semanas, dos semanas tengo ya voy a pasar ahorita igual no, no es el análisis, no hice nada igual estaba así pero hoy me voy a poner a trabajar y a ponerme en 100, en si compañeros, ¡que más les puedo decir!, ehhe... me moleste por ¡el futbol! porque fue la doctora dijeron los panas, que no quieren que les duele la cabeza, que les

ha hecho mal, ¡me dijeron los guambras!, de la metodología, entonces hablé con él dueño del equipo y le dije, ¡don Fredy!, seamos honestos, quieren que haga la doctora que nos ayude, porque esto busque yo para que nos ayude, y me dijo, sabe que, participante 3, ¡los guambras me escriben por interno!, ¡que les duele la cabeza!, que, no quiere, y el también creo que no quería entonces eso dígame por qué, yo no hay problema ¡yo! hablo con la doctora! este rato y fui y le dije discúlpeme, perdóname porque me acaban de decir esto que no desean y cayó, y ¡oh sorpresa!, ¡nos ganaron!, ¡hicieron huevadas! y medía, un partido de ganar no me metieron a jugar a mí, ¡no es que sea la estrella!, pero, ¡yo siempre he estado ahí!, hicieron una de huevadas! y totalmente y nos fueron ganando, ¡nos ganaron por 3, 3 -2!, entro yo y se acomodó el equipo pana, entre yo no es que sea la plena o sea, pero en ¡serio y pun, pun!, es que adelante no había! ¿Quién meta fuerza?, porque hay presionar a los defensas para que no puedan jugar desde atrás y entonces yo adelante les daba duro y se quedaron, quién y ya le metimos un gol y nos metieron otro gol y ya estábamos, ¡a punto de empatarles! Y... ¡se acabó el partido!, entonces ¡ya no pude salvar nada! y ¡salí molestó!, cabreado, emputado perdonen la palabra porque, no se ve que la gente, ¡a veces es tonta!, es ciega pana, o sea mal o bien haz de cuenta... que eso es la reunión previa, le ayudaba a la concentración, ¡así fuera de lo que sea!, ¡peor si es de MIA®! y la doctora me dice ve participante 3, yo tenía preparado una cosa bien, ahora para lo que vamos hacer hoy que ustedes ya van a ver porque me supongo, que lo mismo ¡no!, hicimos y nos ganaron entonces ¡yo!, salí cabreado y ¡decidí que ya no voy a jugar este año en ese equipo!, totalmente decidido voy a jugar con mi amigo, tengo un amigo que me críe desde la infancia, voy a irme a ese equipo.. (cuando hicieron ancestros ganaron) empatamos y la segunda ya ganamos o sea un cambio total, o sea, ¡literal! los guambras concentrados y todos ahí activados, pero, ¡hay un guagiüito!, que tiene resistencia, que tiene ¡muchos miedos! que siempre, creo que ese man, es bastante fuerte la influencia en el equipo y en el director porque le quiere bastante a este chico, entonces una persona que empieza a influir así entonces este man le cago o sea de que no quiero de que me duele la cabeza de que yo no voy a ninguna parte quiero así como que le estaban obligando y ese guambra mismo hizo huevadas, así está cosa ¡Diosito!, digo, pero la verdad es la vida es así compañeros no puedes, yo tampoco ahí me di cuenta que no puedo tomarme en serio estás cosas también si la doctora no, fue pero yo tampoco no me dijo tranquilo participante 3 todo es perfecto así son las cosas de ser si la gente no quiere yo no les voy a obligar y se fue a la doc. Entonces yo también dije nada no me



voy a tomar duelo de nada yo también dije este año ya no juego con ellos necesito otro lugar y voy a volver a mi equipo.

## **SEGUNDA PERSONA**

**Participante 5:** yo para participante 3, ¡que sorpresa!, me entristece saber que ya está separado de Erika, ¿usted que siente acerca de, bueno la separación de Erica es entre usted, pero al separarse de su hijo que siente o como va a tomar eso o sea como va a tomar eso en el futuro? Porque eso quiero escuchar.

**Participante 3:** ¡Bueno!, yo estoy clarito en lo que tengo que hacer, ¡primero!, no abandonarles, ¡o sea!, todos los fines de semana verles, los tiempos que tenga sueltos, ¡ese es mi propósito!, ahorita cumplir con la situación económica también, porque no sé cómo vaya las cosas, del tema de los alimentos y toda la cuestión legal converse con Ella, y me dijo, porque el último día ya estábamos bien ya hablamos lo que vos quieras pasar así me dijo hablamos como personas y con ella: yo sé que ¡con ella ya fue!, pero, con los niños, no voy a terminar nunca mi responsabilidad y me quede tranquilo porque sé que le voy a ver pues, entonces ella me dijo vendrás les a ver cuando quieras, cuando necesites ¡yo me sentí súper mal!, le veía mi hijo abrazados, me abrazaba y se votaba el último día, o sea... ¡era tenas! pero después dije, ¡no!, si te voy a seguir viendo tranquilo anda no más, Además, del ambiente que teníamos ya no estaba sano o sea las discusiones pasaron a otro nivel baste grabe entonces ya no se puede darles a esos guaguas esa vida entonces yo si siento que es bueno para ellos y también ¡es malo!, porque no voy a estar ahí todo el tiempo pero lo que me toca hacer, es eso, o sea si me sentí bastante al despedirme, así que me despedir chao nos vemos guagüitas, les di un abrazo y a la mama chao también, pero más del guagua, es mi hijito chuta si pues es mi vida, eso es compas.

**Participante 7:** ¿Alguien más otra pregunta?

**Participante 5:** ¡Participante 3!, cuando yo me separé del papá de mi hijo, hubo una persona que le dijo a él, justamente fue la respuesta con usted le dijo porque dijo que pienso hacer cerca de tu hijo, solamente le comentó le transmita dijo si yo voy a pasarla económicamente le voy a ver los fines de semana y esta persona le dijo y ¿tú crees que con los 150 compensa el cariño de todos los hijos, de todos los días a tu hijo? participante 3, yo solamente le (...) ni siquiera le aconsejo no soy quien pero sí que recapacite y ¡crea que un hijo! todos los días necesita el afecto de su padre, todo lo que yo le hablo por experiencia ellos una mamá siempre le da el doble de cariño porque le hace falta la otra parte, pero no es igual tal vez si yo voy a pedir mucho a Dios que se den su tiempo

*pero no, yo creo que él, ¡su hijo va a necesitar muchísimo de usted!, y ¡usted! más que nadie sabe lo que usted pasó en su juventud y todo por eso digo no soy quién para dar un consejo pero sí para que piense un poquito más eso no más bonito nada más ese temita quería pasarle.*

**Participante 6:** *Bueno!, voy a hacerle una, una aclaración para participante 4, una pregunta porque él dice, realicé muchísimas actividades dicen la semana no, pero hay una parte, pero me sentí molesto porque no pude entrenar por favor me puedes repetir ¿porque no pudo entrenar?*

**Participante 4:** *Haber mi horario de entrenamiento siempre a las 11 de la mañana y yo siempre he planificado sea siempre cojo un horario de entrenamiento hace años yo entrenaba en la tarde, en esta vez por mi trabajo tengo que adaptarme a ese horario porque es el horario que menos chicos hay es el único horario en el que puedo hacer algo y cómo estamos ocupados entonces en la tarde y ya no puedo, porque de 3 a 5 vienen chicos y de 5 en adelante ya es para el personal docente administrativo, entonces ¡ahí!, ya me ocupo más con todas esas personas entonces no puedo, no pude hacer nada y es el único, cómo se diría el único método que yo encuentro para descargar toda la energía que veces traigo de todas las actividades de todo eso,*

**Participante 6:** *Aquí me pareció un poco importante recurrir a uno de los acuerdos ¿se acuerdan?, que el cuarto acuerdo tolteca dice; da siempre lo máximo que puedas se acuerdan y entonces usted tuvo muchísimas, por todo lo que nos relata en la semana y yo veo que tuvo muchísimas actividad y fue por este cúmulo de actividades que en realidad no pudo entrenar y entonces si ya no puedo que saco preocupándome que saco molestando entonces dice da lo máximo que puedas porque a veces quiero dar más de lo que puedo voy a terminar dañando me yo mismo voy a terminar esforzándome más, ¡tal vez dañando mi cuerpo!, ¡dañando mi salud! o inclusive mi estado de ánimo, entonces aquí mismo en una herramienta ya me diste ya no lo hice, ya no lo hice y sólo lo dejé pasar y no sigo en eso esto, con participante 4, ahora un poquito con participante 8 dice, que ¡toda la semana fue bien!, y dice inclusive me gusto porque dice el uso de la alarma cuando un momento estuvo molesto empezó a usar el método de la alarma y usted tomo nuevamente el control de sus actos de sus palabras y sus sentimientos y corrigió mucho las cosas y aquí voy a resaltar un poco que él en cambio uso el primer acuerdo tolteca, ¡porque dijo! inclusive fui a una reunión que parece que iba a estar un poco complicada un poco con conflicto pero ¡dice!, use las palabras correctas y eso me ayudó y todo fluyó bien, ¡miren!, ¿cómo es esto? el primer acuerdo tolteca dice que la palabra impecable*

cuando uso la palabra impecable y bien todo me va resultar bien, entonces cuando yo estoy en el control de mis palabras de mis sentimientos de mis actos puedo yo inclusive modificar como se va a desarrollar el ambiente y las relaciones con todas las personas que me encuentro **¿usted sintió que fue así gracias a las herramientas?**

**Participante 8:** Si, debido a que ya tuvimos una reunión anterior a está en el anterior mes no y hubo mucha discrepancia mucha, mucho problema nadie se deja entender todo mundo por aquí alegaba el otro por acá y no se llegó a un consenso en ¡está vez pudimos llegar a un consenso!, ¡yo!, en si fui el principal vocero de todos los encargados de cada, de cada equipo que estamos involucrados en está final, que no, que ¡no se da!, debido al presupuesto, ¡pero!, si tenemos las cosas claras, y pese a que a el ultimo ya quería como que seguir en lo mismo, en lo mismo, en lo mismo, redundar yo fui claro y le dice de que, que pongamos día, ¡fecha final!, cuando se va a jugar, entonces nos decía que quiera hacerse en la inauguración del polideportivo, no, el polideportivo en las canchas del empedrado, pero es con cuenta que ahora hay cerramientos en las canchas de ecua vóley, cerradas ya, que va a ver va ser el 23 la inauguración y van hacernos jugar ahí el inconveniente es que van hacer jugar ¡pero no había nada de premios!, ¡nada!, ¡ni trofeos!, ¡ni medallas!, ¡ni todo lo que se pidió!, entonces que no jueguen y listo no pasa nada después se les llamara ya cuando ya haya la cuestión de premios se les llamara, a decirles, el cómo que quiso lavarse las manos entonces le dije no hay que ser claros y darnos cuenta de que también es un estímulo para el deportista de haber logrado algo después de la competencia luego ya soy campeón y no tengo nada entonces no, para mí en el omento en que ustedes ya tengan todo en orden nos avisan, nos comunican tenemos un grupo de WhatsApp y entonces juega la gente ¡no!, es que el señor alcalde ¡ya está previsto!, no, no mientras nosotros no tengamos hay, no jugamos quedamos en eso y si quedaron todos de acuerdo ellos también y estamos esperando en esta semana para ver cómo nos va entonces en si pendientes en si influyo mucho la verdad.

**Participante 6:** **¿De qué acuerdo me podría valer para esto de los premios?** ¡No tomarlo personal!, ¡No!, más bien ¡no hacer las cosas suposiciones!, la palabra impecable nos realiza, entonces no me pongo negativo, ni que no va a haber, sino que al utilizar la palabra impecable profetizo gracias por enviármelo.

**Participante 8:** ¡Sí!, porque eso me ha eso, es como ya esta semana ya, esta semana ya entonces estoy mi mente que se va a dar entonces estoy atento esta semana se me dar y sigo con los muchachos ya llegamos a la final con todo

**Participante 6:** *Participante 10, le veo que una ¡buenísima!, Semana de muchos logros y Bendiciones también, entonces vamos con participante 7, también fue una semana sí y Vanessa le veo también que ha sido una muy buena semana no cierto, pero en lo que nos contó solo quería hacer una pregunta **¿se sirvió también de las herramientas de la alarma y de las herramientas sí?***

**Participante 2:** *¡ehhh!, sí, la anterior semana hice toda la semana la alarma y escribir esta semana igual todos los días sólo el domingo no lo escribí, pero me acuerdo con claridad, entonces, ¡del problema que tuve como hace unas tres semanas! pues se resolvió muy bien, entonces yo siempre estoy un poco pendiente de las palabras: ¡lo siento! ¡Lo siento!, ¡Perdóname!, ¡Te amo!, de no tomarme tan personal, de relajarme, de que no me importa mucho ciertas cosas que sólo son triviales ¡a la final!, son sólo materiales o cosas que pasa, que más he hecho de tranquilizar, de respirar, si tengo que hablar digo las cosas y ¡ya!, así ¡muy!, muy tranquila en verdad dos semanas ya relaja.*

**Participante 7:** *también algo que dijo, no me acuerdo, fue la cuarta semana creo dijo que se le empezaba a caer el cabello y **¿qué sucedió?***

**Participante 2:** *Bueno pues yo no, no sé si porque no cambie de champú ¡no!, use el mismo champú, sólo que, ¡me fregaba así!, porque me daba iras, y ya no se me hace porque ¡se pelaba todo!, como que tuviera caspa, ¡así!, ¡horrible!, pero no cambie de champú ¡así que!, ¡ya no se me hace!, ¡no!, ¡no!, ¡nada!, ¡nada!, ¡nada!, ni me molesta, entonces de ¡hecho!, ¡me creció el cabello!, porque ya me tuve que cortar que más lo de la piel igual no, ya me pongo una cremita y todo relajado qué más, eso.*

**Participante 7:** *¿Usted puede decir que entonces sería gracias a la metodología MIA®? que le hizo, ¿pudo darse cuenta? **¿Que estaba con irás que por eso se le caía y se le raspaba la piel?***

**Participante 2:** *Sí, ¡porque yo creo que funciona mucho!, porque te hace notar cada momento de las acciones los pensamientos las palabras que estás en ese momento de, de, de, de, de, de, hacer, yo recuerdo que esta semana tenía competencia y entrenamiento, sí luego surgieron varios problemas ahí mismo, ¡entonces!, ¡me sentía molesta!, todo el rato pensando en que debo hacer y luego ya comenzó a hacer la alarma y me sentí ¡muy tranquila! muy relajada, de hecho en mi casa también hago las cosas de manera prudente tranquila, ¡así que sí!, si, si funciona si te hace notar que debes de actuar manera o modificar ciertas patrones de conducta que tienes y no te das cuenta, ¡pues!, entonces eso ahora de mañana participante 3 me molesta ¿qué es pues? todo feliz, feliz, feliz o todo tranquila, tranquila, tranquila, ya no tengo que escribir en verdad la semana*

que pasó ¡escribía mucho!, y tenía que explicar muchas veces porque estaba así, ahora digo, ¡no!, estoy tranquila, así como me siento ¡así feliz!, o tranquila estoy relajada estoy bien entonces ya cuando hay alguna cosita que ya se me descompensa pero ahí la escribo, pero yo digo no pues o sea es dinero, es plata y hay que recuperar y ya así.

**Participante 7:** *¿qué ha sucedido con el tema de la metodología que sí lo ha estado haciendo con su hijo? porque decía la anterior semana que ¡su hijo se hacía pipí!, por todos lados y ¿cómo ha pasado?*

**Participante 2:** *¡o sea yo creo!, que nos adelantamos un poco al proceso del pañal porque comenzó ya al año 7 meses, 7 meses, 8 casi y casi todos los niños de la edad contemporáneas, las madres les están quitando a los dos, Entonces ¡yo creo que nos adelantamos un poco!, pero o sea, ¡él sí avisaba si avisaba!, pero no sé porque, algo le molesta, algo no le gusta y se está haciendo en el pantalón me lo he tomado relajo o sea digo ya bueno mi amor ya limpio o boto, o lavo el papa de hecho no ayudaba con ese tema y ahora si lava y dobla y me deja la ropa lista entonces dice sigamos no más entendiéndole porque así mismo es solo que si son varias veces en el día, pero si es un poco cansado pero ya eso de que debemos entenderle porque es pequeño y está aprendiendo eso.*

**Participante 6:** *Participante 5, me le salte una pregunta usted dijo algo como dijo todo estaba bien pero lastimosamente lo siento o sea las frases del hoponopono como que no me han ayudado mucho y es posible nos podría decir ¿para qué les está usando y como las está usando?*

**Participante 1:** *¡Haber!, ¡yo!, mi, ¡defecto más tremendo! es la impaciencia yo soy impaciente está conmigo misma, la paciencia yo tengo conmigo no, entonces yo tenía como le dije los uniformes tenía que ser un modelo para las chicas de aquí y otro modelo para otras chicas de la federación son modelos diferentes estaba indecisa en las telas de indecisa no me concordaban las telas viajaba por gusto Atuntaqui tenía que ir volando y regresar volando acá por el trabajo, eh... (..) creo que era más eso que no me encontraba ¡no me podía concentrar! tenía muchas cosas en la cabeza era el uniforme, era una cosa, otra cosa era el trabajo de mis clases entonces creo que más era eso entonces como que yo decía las palabras pero eran como hablar, como al viento porque me supongo que...ehhh ... (a que se enfocaba cuando decía las palabras) ejemplo decía lo siento, lo siento, perdóname, gracias, te amo... pero hacia ¿qué parte?, hacia como dice a la doctora no, visualiza que estaba todo bien que tenía los modelos que todo me salía entonces cómo que no enfocó bien eso o no le estoy realizando bien que dije hay no,*

no, no porque además tengo que hacer otras cosas que estoy trabajando ¡no!, entonces eso y también creo el cansancio el apuro de estar vueta para allá, vueta para acá igual del ritual también la semana anterior de lo que hablamos, de los rituales incluso ellos hablan de la hoyita de oro y entonces yo decía ¿en dónde estuve yo?, que no escuche la hoyita de oro que parece que cuando estuvimos haciendo el ritual yo me enfoqué en mis ancestros y yo creo que me hice una película sola y fue solita no, no iba, no escucho, eh... Me fui de pronto me fui por otro lado de pronto me metí con ellos y no quiero de pronto es más es eso falta de atención de mi parte.

**Participante 6:** ya un poquito él lo siento te perdóname gracias te amo, tiene que enfocarse que era la cosa que estaba mal en ese momento no era tanto, el no encontrara la tela, no era tanto tener que hacer el viaje si no ¡yo misma!, estarme presionando y sentir esta indecisión, entonces ¡ante mi indicción!, ante mi inseguridad ante mi impaciencia ¡ante el hacerme esto a mí!, ¡a mi tenía que decirme lo siento!, por causarme todo este estrés ¡yo tenía que decir lo siento perdóname gracias te amo para yo primero calmarme!, y una vez que yo este calmado y este tranquila todo lo demás va a salir por añadidura pero, ¡más que pedir!, lo otro él lo siento va enfocado hacia mi hacia estos sentimiento que tienen alborotado todo mi ser entonces necesito dirigir para yo calmar todas estas emociones que están saliendo a mil por hora y cuando ya estén calmadas todo va a ser más fácil.

**Participante 7:** algo que también dijo la Participante 5, que el tema con su hijo la relación ya a mejorarlo que ahora ya no se pelean ¿me podría contar un poco más?

**Participante 1:** ¡no!, de hecho si nos peleamos lo que pasa es que él es un fosforo eso saca a la madre, bueno por parte del padre también tiene esos genes de la explosividad, pero a lo que voy es que yo he tratado de que ya se....., es que a veces soy medio cansona entonces ya me ha dicho mami me dices la, la, la, entonces trato de decir dos cosas y ya ¡él tiene problemas de oídos!, que ya, ¡oye!, anda a arreglar tu ropa y sigue en la cama, abajo, ¡antes yo bajaba!, ¡oye!, que te estoy diciendo ¿no me escuchas?, ¡me entiendes! que no ves que tienes que arreglar, entonces ahora bajo y le digo ¡oye que fue veras van dos! y luego bajo a la tercera y le digo: ¡no pies hijito!, estoy cansada, ¡tú sabes cómo estoy!, le explico como yo estoy, y le digo ¡tú!, sabes que coso hasta las tres cuatro de la mañana, le digo: ¡encima trabajo!, no puedo le digo, ¡tienes que ayudarme!, le digo, ¡eres mi hijo tienes que ayudarme!, y dice si mami entonces él va y lo hace o sea.. porque también yo cambie, o sea yo cambie, como les dije estoy estresada de hecho a veces tengo miedo y siento que me va dar algo a mi pobre cabeza y trato de calmarme porque eso es

*hacerme daño y trato de también de ir con Él, de ¡no ser explosiva!, para no recibir eso y cuando Él empieza a levantar la voz, ¡que no lo ha hecho esta semana!, y le digo ¡joye!, ¡no levantes la voz!, estamos hablando entonces eso me ayudado bastante a controlarlo y yo le he visto un cambio, ahora que vino de la cruz roja y eso creo que conversar con él o pedirle las cosas de buena manera, ¡explicándole!, eso me ha ayudado.*

**Participante 7:** *porque algo que me di cuenta yo también es ¡que cuando uno está bien!, todos van a estar bien, porque uno genera esa positividad, ¡esa energía!, por que como dijo la doctora cuando uno se está mal genio esta todo así decaído de ley que la otra persona va a estar así eso.*

**Participante 6:** *¡aquí con el participante 9!, entre todo lo que nos fue contando de la semana me gusto esto de que ¡dijo jugué el futbol!, y me sentí nuevamente como que si fuera un niño y dice era como que no había jugado mucho tiempo el futbol, porque ¡sentía miedo!, pero en este momento que se atrevió y tomo el reto ¡asumió el reto!, y jugó y se sintió completamente seguro de sí mismo y ya está ahí y a veces es solo eso hay cosas que nos asustan, ¡pero cuando las tomamos el reto! y más que nada, somos lo que somos no tomamos las cosas porque, tengo porque debo si no ¡solamente fluyo!, y soy lo que soy es cuando todo se hace fácil, y eso es lo que realmente me va hacer y dice ¡me sentí feliz!, me sentí como un niño y ¡me sentí más seguro de mí misma!, entonces lo importante de todas las cosas ¡no es hacer lo que tengo!, y lo que debo si no: lo que ¡me hace feliz!, y ahí es cuando todo fluye más rápido fue así.*

**Participante 9:** *¡de la lesión que tuve en ese momento me olvide!, completamente y ya después cuando termine de jugar me acorde en ese momento que estaba como que al principio, ¿me entiende?, pero en ese momento no se me paso por la mente que tenía esa lesión y ¡jugué y jugué!, ¡como nunca!, fue bonito, aja y ¡sentí lo que yo quería!, ¡yo no lo pensé dos veces!, y dije, ¡jugar!, y yo de una juego y recordar viejos tiempo y fue algo emocionante aunque algunas habilidades, eh perdido pero todavía algo están, ¡innatas algunas no!, fue bonito.*

**Participante 6:** *¡Ahora el Participante 3!, en una parte le oí que dijo ya de todo esto que ha pasado yo lo que ¡no quiero es buscar a otra que me moleste!, y que me joda, ¿Por qué sería eso porque cree que si encuentra otra le va a molestar y le va a joder?*

**Participante 3:** *¡la verdad!, es porque tengo, primeramente es porque tengo... la verdad lo que dice participante 10, ¡ese cierto temor!, pero es la experiencia que he tenido y conversábamos con la Doc., la otra vez y decíamos: que a veces uno tiene los patrones de conducta entonces, en realidad no es la otra, es la otra persona la que te*

*jode, ¡la que te caga si no uno!, es el que tiene esa forma de actuar que genera que la gente se comporte así, con uno, entonces ¡yo!, ¡de eso me di cuenta!, no hay algo, algo, que está mal y me que todavía tengo que trabajarme para poder estar en una relación o sea tengo que, yo mejorarme construirme, construir lo que yo o sea, ¡mis emociones calmar todo!, estar limpiecito. Esa es la idea no, que es bastante difícil no ¡limpiarme bien! y de ahí sí buscar a alguien, porque lo que he hecho siempre: ¡se acabó una relación!, y ¡pun caigo a otra!, salgo y ¡pin!, no sé al rato como que buscando auxilio pero ese auxilio me resulta más abajo, exacto es como el que dice ¡no!, para para no sentir dolor!, voy a darme un martillazo en la cabeza!, algo así es, ¡no!, entonces yo, ¡yo creo que hoy no quiero esa cosa! y por eso decía o sea ya no quiero, ¡o sea no!, quiero tener, ¡ya!, ¡o sea!, ¡pana quieto!, quieto pana tengo hasta un poco de miedo de las personas, de las mujeres, ¡o sea!, la verdad sí me ha dado un poco de miedo, porque al principio no les ves que son no yo les eh visto ¡no! , que son un pan de Dios ¡o sea!, conmigo pasa eso, ¡eso lo que a mí me ha sabido pasar!, todo bien chévere pero después ya vamos conociéndonos, me va conociendo también y van cambiando y yo también volviendo le tal como son y entonces no me gusta, entonces lo que quiero ahora ¡es primero ser amigo de la gente!, saber ¿cómo son?, hasta para cualquier cosa, ¡o sea ver quien es!, hasta para saber escoger o sea, ¡no escoger!, ¡no, no!, es tranquilizarme ahorita eso es lo que quiero y voy a poder y sé que lo voy a lograr.*

**Participante 1:** *¡Haber!, de lo que les escuche a participante 3 ¡y de lo que le conozco!, cuando empezó sus relaciones que, que salía y llegaba y luego terminaba una relación y luego empezaba otra, pienso que no es que la mujer le acosa o que la mujer le da miedo yo pienso que ¡más usted participante 3!, como hombre, porque ¡una persona ya centrada no empieza algo loco!, ¡y si empiezo algo loco!, pues lo termino loco salgo rápido no, no me encierro y no lo tomo a enserio hasta no estar, yo igual el otro día les enviaba un video de una chica que se maquillaba y que salía con su novio que se conocía recién y ¡como chiste no!, cuando él llega y ¡le invita a la piscina a ella!, entonces le invita a la piscina y ella maquillada dice, hay mire, ¿pues si ha donde vamos a salir? a algún lado entonces, Él llega y le dice ¡mi amor!, que ¡nos vamos a la piscina!, ¡no! ¡mi amor pero yo no traje traje de baño!, tranquila amor ¡yo te lo traje!, y le dice: no mi amor es que yo es estoy en mis días difíciles tranquila yo le compre tampones, total es Él le lleva la piscina y cuando llega a la piscina la carga y ¡ella no quería entrar a la piscina!, la carga y la lanza a la piscina y cuando sale ¡no era una mujer!, ¡era un hombre!, que me parece que se refleja en lo nuestras cosas, conocemos a una persona de*



una manera, el maquillajes ¡es solo maquillaje!, pero otra cosa es cuando la lanzamos cuando la bañamos, cuando la conocemos, ¡ahí es cuando verdaderamente es!, y para mí y para todos, ¡hasta para emprender una amistad!, en una amistad que me ha pasado muchas veces a mí, veo a una persona y ¡la juzgo a simple vista!, o lo que me pasa por ejemplo ahora que estuvimos, ahora con mis compañeros reunidos en el aula, se ven una cosa los conoces es de otra manera, pero ya los trato los veo los analizo, ¡tengo esa manía! de siempre estar analizando a las personas, ¡mi esposo dice!, que ¡soy una sapa!, entonces digo ¡a no!, ¡que me choque!, que pensé que era así, ¡Pero ha sido así!, entonces uno se lleva eso, yo pienso que uno hay que darse el tiempo y ¡Conocer bien a una persona para empezar algo!, ¡para una amistad!, ¡para un negocio para todo!, pienso que uno debe ser ¡bien!, ¡bien!, ¡bien!, ¡bien juicioso bien sapo!, como diría yo, para empezar algo no, algo ya con las experiencias que se tiene y las que ha pasado pienso que si debe retomar participante 3, porque si tiene traer niños al mundo que no nos piden venir, ¡que no nos piden venir para de pronto hacerlos sufrir! o bueno ¡ahora son niños! ¡el problema es cuando son grandes!, lo digo yo por mis hijos son el mismo ya tengo un adolescente y tengo otros más ¡es complicado!, es complicado es de dos es de dos ese trabajo y ¡ojalá! para que vaya ¡bien! vaya que empezar de nuevo o terminé la relación ¡pero que sea de la mejor manera gracias!

**Participante 6:** Bueno me pareció ¡muy interesante!, lo que dijo usted participante 3, bueno, lo que usted también dijo porque lo que usted dijo es la verdad ¡o sea uno nunca debe hacerse se me va un clavo y busco otro clavo!, ¡no!, porque primero tengo trabajar justo en lo que yo dije, ¡en mi sanarme yo! y sobre todo ¡amarme yo!, cuando yo me amo y me aceptó plenamente, como yo soy las demás personas me van a amar y me van a aceptar, pero si yo no he hecho este trabajo en mí, las demás personas ¡sólo me van a dar lo que yo me siento merecedor!, ¡si yo mismo no me quiero! no ¡me acepto!, si muchas veces ¡me juzgo yo mismo me crítico! ¿cómo espero que las otras personas no hagan lo mismo conmigo?, entonces primero es ¡bien importante empezar a amarme a mí!, ¡aceptarme a valorarme a no criticarme a valórame tal! y cual soy y ¡de ahí darme cuenta que la vida es sólo un espejo! y yo siempre al frente mío, adivinen ¿a quién tengo? a mí mismo, a mí mismo y ¿quién creen ustedes que de todas las personas que están a mí alrededor es la más parecida a mí?, ¿quién creen ustedes que de todas las persona que yo me relaciono es la más parecida a mí?,(...) ¡la pareja! porque yo ni siquiera pasó tanto tiempo con mis papás, ni con mi hijo, con el que comparto todo inclusive soy muchas veces uno solo soy una sola carne, comparto energéticamente muchísimas cosas

*¡es con mi pareja! y si esto es como una daga que no llega al corazón porque muchas veces nadie quiere aceptar que ¡la persona más parecida a mí es mi pareja!, pero dice es que es más fácil ver la paja en el ojo ajeno que la biga en el mío, entonces todas las virtudes que él tiene las tengo yo, ¡todos los defectos que él tiene! aunque yo no las reconozca ¡yo también las tengo!, entonces, ¡él sólo me está demostrando lo que yo mismo soy! y está ahí para que yo mejore esas cosas en mí, entonces debo yo corregir, entonces el otro no es alguien que viene, alguien que está ahí por casualidad, ¡está ahí porque esas cosas que él es!, ¡son las que primero debo trabajar yo! y mi entonces mi espejo es mi reflejo al que le tengo ahí en mi pareja y entonces debo corregir yo porque si yo, me amó a mí como dice la doctora también entonces yo debo amarme ¡porque si yo no me amo!, no me valoro no me quiero, no me considero como espero que el otro, mi pareja me quiere me ama y me consideré entonces trabajo dándome primero eso a mí, esa seguridad en mí, ese valor en mí, ¡pero después me doy cuenta!, que las personas que tengo al frente, solo me están demostrando ¡lo que verdaderamente soy yo! y dice si es alguien inteligente bueno, confiable, cariñoso; dice esa persona tiene los mismos gustos que tengo yo y que yo reconozco en mí, pero si viene alguien egoísta, traicionero que me engaña, que me estafa ¡que me ofende!, que me lastima dice esa persona tiene las mismas características que tengo yo, pero yo no reconozco en mí, ¡es más fácil verlo en el otro! que en mí, pero si ¡yo! ya me doy cuenta de eso inclusive es más fácil aceptar a la otra persona y saber que los dos tenemos que trabajar, en las mismas cosas, por eso estamos juntos sí, pero entonces primero ¡porque si no!, solo voy a cambiar de nombre, pero cualquier persona va a venir ¡y me va a hacer exactamente lo mismo!, cuando yo me amó, me digo todos los días ¡yo soy quien me amo! y ¡me aceptó tal como soy!, ¡más que el desayuno!, más el almuerzo más que la merienda las palabras que nunca debe faltar porque dice ¡cuando uno se ama a uno mismo no hay imposibles!, ya, **¿alguna otra pregunta?***

**Participante 7:** *¡Algo!, que aprendido en el transcurso de todo esto es que hay que aprender a escuchar cuando tú tienes una idea suponte un proyecto como la doctora me dijo por ejemplo ella; MIA® primero pregunta tu qué opinas y Él habla, habla y habla y tú mantente callado porque ahí vas a saber que clase persona es, se da cuenta de todo eso yo he aplicado con mis compañeros, como cuando estoy haciendo un proyecto, deberes o trabajos yo primero les escucho a ver ¿qué opinan ellos?, y yo me quedo callado me quedo tranquilo y si es que no me gusta, me alejo, ¿Por qué?, porque yo sé cómo me dicen y me explican toda la cosa y yo no estoy de acuerdo, ¡así pues eso también*

*podrías emplearlo tú! cuando estés así, ¡no busques!, sino eso te llega a mí también me llego así sin buscarlo.*

**Participante 3:** *¡Bueno! ¡yo creo que sí!, la verdad es bastante rico o sea la experiencia que tuve en torno a mí y me di cuenta por eso mismo que ¡hay un montón de cosas que tengo que mejorar!, por eso le dije ahorita yo no quiero buscar a alguien, no necesito y no lo voy hacer tampoco, ¡voy a enfocarme como le decía en mis objetivos!, en las cosas que tengo que hacer, como le decía lograr cosas grandes en eso me voy a enfocar y no descuidarme por nada de eso, ¡si estoy clarito!, de lo que voy hacer porque no, aunque la chiquita no es biológicamente mía, pero ella me considera así, yo llego ella decía ¡papi ya llegaste! en su razonamiento o sea ¡papi llego!, decía entonces ella sabe y tiene esa figura, entonces ¡tengo que estar ahí!, no, porque como decía yo también tuve una infancia así, no, mi papa vivía conmigo pero no vivía, entonces tratar de estar la mayor parte del tiempo es lo que yo quiero aunque con la mamá las cosas vayan por otro lado con ellos tiene que culminar bien, aunque las cosas ¡con la mamá ya fueron!, aunque las cosas con la mamá fueron por otro lado no puedo yo tampoco desquitarme con ellos ni voy hacerlo si eso compas.*

**Participante 6:** *¡Y una cosa!, cuando nos ponemos objetivos siempre pongámonos un plazo para que no quede suelto, sino que este objetivo ¡lo debo concretar!, en una tal fecha, entonces ya trabajo para que ya se materialice en tal fecha, entonces bien importante poner a los objetivos una fecha para ya concluirlos.*

**Participante 7:** *¡Algo! que quería decir con respecto al participante 3, ¡yo también, yo también a mi padre también no le veía!, una vez a los dos años, después venía a los siete y al último cuando ya tenía 18 años o 17 y yo digo que ese ¡cariño de padre como que si hace falta! y ¡ese hueco creo que lo llena la mamá!, pero no lo termina de llenar totalmente, porque yo también crecí con esa duda de que se siente, le preguntaba a mi enamorada, ¿qué se siente tener papá y mamá?, papá ahí que te está ayudando y ¡me dijo chévere!, porque te ayuda y todo y me sentí un poco mal era los primeros días que estaba aquí, ¡me sentía súper fatal!, y no se le pregunté y le dije ¿qué se siente?, ¡dijo chévere!, Yo me sentía y decía ¡chuta porque no sé cómo que yo mismo me sentía mal!, y yo decía ¿Por qué?, pero después ahora me, no sé él ya quiere pasar un poco más conmigo ehhh (...) pero ya cuando es tarde uno se dice pero no yo digo ahorita quiero conversar con él estado, estado hablando con la con la doctora porque ya me está ayudando con ese tema, hicimos un nuevo ritual en donde yo puse ese problema que tengo con él porque uno se crece cuando es niños, ¡se crece con ese resentimiento! de porque*

*él no estuvo ahí toda la cosa y yo le acusaba y le decía todo, y ¡cuando hicimos ese ritual! me di cuenta de que yo, como que ya dices ese tipo hipnosis, lo que hizo y yo le vi a él que ya con el padre, yo le visualice que el padre de él le pegaba y él salió huyendo y una vez me acuerdo que él me contó que a él, él salió de su casa y se fue a trabajar cuando era unos 9 o 10 años y creo que yo también ¡quiero entenderle! porque ahorita Quiero hablar con él y eso sería porque no lo descuides eso, participante 3, porque un padre basta, ¡ya sé! que dicen que una madre es más, pero igual un padre también igual es o sea que es mitad y mitad o sea ni uno no es más ni uno no es menos, y una cosa de la nena que dice es mi hija biológica y no es mi hija biológica pero ¡ella asume está figura!, nosotros somos los que los que otra vez podemos tomar la decisión porque dice muchas veces inclusive un hijo si lo tenemos porque nos falló la fecha entonces lo tenemos porque no era lo que deseabas ¡pero ya salió!, pero es mi decisión, tener un hijo de corazón entonces, ¡no necesariamente deja de ser mi hija porque no es mi hija biológica!, ella ya es parte de mi vida ¡y si yo amo a la madre verdaderamente amo a la hija!, como que fuera, como que es mía porque eso está en el camino de mi vida y a veces más amado más valorado es un hijo que se ama, eso por el corazón que por ser carne y porque lo tuve por casualidad por eso muchos padres no necesariamente, porque biológicamente son padres, son padres y sino porque en mi corazón los he aceptado como hijos y eso ¡sólo es mi decisión que sea mi hijo o que no sea!.*

