



EXPRESAR LOS SENTIMIENTOS

EXPRESAR LOS SENTIMIENTOS

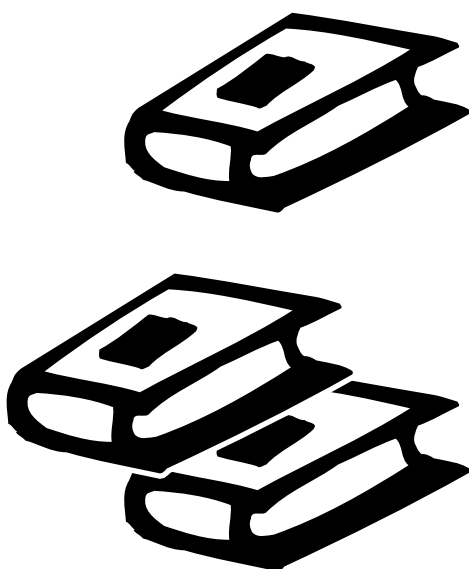
En este módulo se trabajará la importancia de la expresión del afecto de los padres hacia los hijos, y el impacto en la autoestima de los niños.

El tema se desarrollará desde una perspectiva evolutiva; el apego en la primera infancia y la expresión del afecto desde los niños hasta los adolescentes. Se abordará el tema de género, reflexionando sobre la expresión de afecto hacia los niños y niñas, y las diferencias de expresión del afecto entre hombres y mujeres.



EXPRESIÓN DEL AFECTO Y EL IMPACTO
EN LA AUTOESTIMA DE LOS NIÑOS

NUESTRO TEMA DE HOY



Para hablar de los sentimientos es necesario partir por ciertas definiciones conceptuales para tener un lenguaje común. Hablaremos de sentimientos para referirnos a estados afectivos relativamente permanentes, que se instalan en nosotros y tiñen con su afecto una situación o relación. Los sentimientos más básicos son: la tristeza, la alegría, el temor, el descontento, y cuando algunos de ellos se presentan, afectan la forma en cómo vemos las cosas.

La diferencia con las emociones radica principalmente en que éstas son de aparición más abrupta, más intensas (rabia, miedo, euforia, entre otras), y de corta duración. Por su carácter más intenso, las emociones afectan mucho más las percepciones que los sentimientos que son menos intensos pero más estables en el tiempo.

El temperamento y el estado de ánimo son la base de sentimientos y emociones. El temperamento es una predisposición innata hacia un cierto estilo de comportamiento, y se puede describir como activo-pasivo, irritable-tranquilo, entre otros. Los estados de ánimo son estilos afectivos predominantes en cada persona, independiente de que por momentos presente distintos tipos de sentimientos o emociones. Los estados de ánimo más característicos son el depresivo (más tranquilo, introspectivo, con tendencia a analizar la vida, ver lo malo antes que

lo bueno, etc.) y el eufórico (optimista por excelencia, sociable, expresivo, etc.). Estos son polos opuestos, pero en la vida se dan casi siempre con matices.

Hay una idea que es importante tener presente. Los sentimientos no se pueden definir como buenos o malos, uno no escoge si siente pena, rabia o alegría frente a una situación o persona determinada. Es algo que brota en cada uno de manera diferente.

Sin embargo, de lo que sí somos responsables es de lo que hacemos o dejamos de hacer con esos sentimientos. Una cosa es sentir rabia, pero eso no significa agredir a la persona que nos la produce. Esta es una acción frente a la cual tenemos poder de decisión.

¿CÓMO NOS INFLUYE NUESTRA CULTURA EN LA EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS?

Es probable que al hablar acerca de expresar nuestros sentimientos se nos vengán sensaciones contradictorias. Expresar lo que a uno le pasa no es fácil y, muchas veces, tememos que al reconocer ciertos sentimientos se nos pueda mirar mal, o éstos nos desborden, y/o se nos escape de las manos cierto orden que hemos construido.

Y algo de cierto hay en eso. No podemos controlar en forma voluntaria

lo que sentimos frente a una persona o situación: los sentimientos aparecen desde un aspecto no racional de nosotros mismos. Lo que sí podemos hacer es tener mayor conciencia de lo que sentimos, darnos cuenta en qué momentos surgen esos sentimientos, y aceptar que podemos ser cambiantes en nuestros estados afectivos. Porque así como llueve torrencialmente, o llega la primavera tranquila, los sentimientos aparecen con naturalidad, recordándonos que estamos vivos.

Pero ese estar vivo ocurre en una cultura muy compleja, en donde aprendemos a controlar la expresión de algunos sentimientos o, definitivamente, a inhibirla. Se nos enseña que estar alegre es correcto, mientras que la tristeza es signo de flaqueza. Se nos enseña que sentir puede ser algo peligroso, tal vez porque cada sentimiento es una aventura hacia lo desconocido. Sin embargo, los sentimientos son un misterio digno de explorar con los ojos abiertos si lo que buscamos es comprender más este complejo mundo, como también conocernos mejor a nosotros mismos.

Lo primero que se debe destacar tiene que ver con los roles tradicionales que la cultura asigna a cada sexo, lo que muchas veces nos lleva a pensar que ciertos sentimientos son propios de los hombres y otros de mujeres.

Así por ejemplo, ocurre que a los hombres les es más permitido sentir y

expresar rabia que pena ("los hombres no lloran"). A las mujeres, al revés, se les permite la pena y la rabia, o la expresión de ella, se tiende a inhibir ("no es femenino hacer pataletas").

Junto con eso, nuestra cultura tiende a asociar a las mujeres con afectividad y a los hombres con la razón o el pensamiento, asociando así a las mujeres a actividades más bien afectivas, de cuidado de otros. A los hombres, en cambio, se les asocia con actividades físicas e intelectuales.

Las consecuencias de estas posiciones extremas son que las mujeres que expresan su capacidad para pensar o sus rabias muchas veces son vistas como mujeres agresivas y poco femeninas, y los hombres que expresan mucho su afectividad, serán muchas veces descalificados como poco varoniles en su conducta.

El peso de la cultura es muy significativo en nuestras vidas. Para poder abrirse a experiencias diferentes y nuevas el primer paso es mirar cómo nos hemos socializado y cómo hemos internalizado estas formas de ver el mundo.

Probablemente encontraremos que muchas de nuestras necesidades naturales de expresar sentimientos están en pugna con la cultura. Parece absurdo pensar que tengamos culpa o vergüenza por llorar, por reírnos fuerte, o por enojarnos desmedidamente.

EXPRESAR LOS SENTIMIENTOS: ALGO QUE SE APRENDE

Durante la infancia es cuando aprendemos a expresar nuestros sentimientos y emociones. En este aprendizaje, a través de las distintas experiencias de la niñez, los padres y la sociedad juegan un rol muy importante. Cada sociedad, así también como cada familia en particular, enseña diferentes formas de expresar (o reprimir) emociones y sentimientos.

Desde que los niños son muy pequeños, los adultos comenzamos este proceso de formación del carácter, tanto en forma explícita (diciendo cómo pueden o no expresar ciertos sentimientos) como en forma no explícita, es decir, a través de nuestra propia forma de ser. Los niños aprenden principalmente por imitación, por lo tanto si nos ven reír aprenderán a celebrar las cosas buenas y reírse; si nos ven amurrados aprenderán a amurrarse cuando se enojan.

Si bien estos aprendizajes pueden resultar necesarios para que los niños se adapten al medio que pertenecen, también pueden dificultar la toma de contacto con ciertas emociones y sentimientos que no desaparecen, sino que se transforman. Así, muchas niñas sienten que si se enojan serán castigadas, y se van convirtiendo en niñas dóciles; los niños, por su parte, aprenden a enojarse cuando tienen

pena porque no se dan permiso para llorar.

Otras personas ven que en sus familias el lenguaje de los sentimientos no es tomado en cuenta (nadie se da el tiempo para oír las penas, por ejemplo), pero sí se pone atención cuando alguien manifiesta un dolor físico.

De esta forma, los padres enseñan a sus hijos que el lenguaje de los sentimientos y emociones se limita a las manifestaciones corporales, volviéndolos personas que se quejarán frecuentemente de diversas dolencias físicas para buscar afecto.

De hecho, se ha visto que guardarse la expresión de las emociones puede terminar en reales trastornos de la salud, siendo los hombres quienes más padecen de estas enfermedades "psicosomáticas".

Psicosomático quiere decir que algo de naturaleza psíquica o mental se manifiesta en el "soma", es decir, el cuerpo. Es habitual encontrar personas que se enferman del estómago cuando tienen ciertos conflictos, o que les salen ampollas en las manos cuando están muy estresados.

Pareciera que expresar con gestos o palabras lo que nos pasa es una necesidad para mantener sano el organismo, evitando así el peligro de que el cuerpo se lleve la peor parte: colon irritable, infartos y diversas enfermedades tienen como uno de sus

posibles orígenes la incapacidad de expresar sentimientos.

LIBERTAD Y DIFICULTAD PARA EXPRESAR LO QUE SENTIMOS

La sociedad, en su deseo de mantener una organización armónica entre sus miembros, ha intentado poner normas a sus conductas. Así, por ejemplo, muchas veces hemos sentido cosas o experimentado emociones frente a algo que socialmente no se debe sentir. Tal es el caso de la ira y de nuestros deseos de golpear a alguien que nos ofende o nos agrede verbalmente. Pensamos que sentir ira es negativo, que la rabia es destructora. Y no es que uno u otro sentimiento sea destructor en sí mismo. La clave es atender a cómo es que expresamos ese sentimiento.

Desde la perspectiva de la afectividad, existe una serie de emociones y sentimientos prohibidos para hombres y mujeres. A veces, estas prohibiciones están más centradas en las mujeres o en los hombres, de acuerdo a los roles masculino o femenino.

ALGUNOS SENTIMIENTOS CENSURADOS SOCIALMENTE SON:

- La rabia (más en mujeres que en los hombres)

- El temor (más en los hombres que en las mujeres)
- La envidia (en ambos)
- El rencor (en ambos)
- La inseguridad (en los hombres, sobretodo en el área laboral)
- La valoración abierta de uno mismo (en ambos)

No existen conductas o expresiones únicas relacionadas a cada afecto. No existe una sola forma correcta de expresión, ya que hay variadas y diferentes maneras para manifestarlas, según el estilo de cada uno. Lo importante es que en el proceso de aprender a expresar lo que sentimos, especialmente emociones como la rabia, lo hagamos de manera de no dañar a los demás y esto es importante transmitírselo y mostrárselo (con el propio ejemplo) a los niños desde pequeños.

¿CÓMO EXPRESAMOS LOS AFECTOS A NUESTROS HIJOS?

Una buena relación afectiva con los padres es una necesidad que todo hijo tiene, independiente de la etapa del desarrollo que vivan. Esta natural necesidad de sentirse querido, reclama siempre una forma de ser expresada. Estas maneras de expresar afecto varían de familia en familia, y también varían dependiendo del ciclo vital de

niños y niñas. No es lo mismo un bebé que un adolescente. De hecho, son muy distintas sus maneras de pedir y recibir afecto.

Detengámonos un momento en la forma de la expresión de sentimientos. Se sabe que el modo que tenemos para referirnos a las cosas es el modo en cómo vamos construyendo el mundo. Lo mismo ocurre con la expresión de afectos.

Por ejemplo, si cada vez que un hijo nuestro hace algo que no nos gusta y nos sentimos enojados, y frente a esta situación le decimos "eres un tonto, como no aprendes", el niño terminará por creer que es un tonto y que no es valorado por sus padres. Si frente a la misma situación que nos provoca rabia, les decimos a nuestros hijos "a mí me pasa que ciertas actitudes tuyas me molestan", ellos pueden diferenciar entre algo que hicieron de manera incorrecta y el valor de sí mismo como persona. Así podrá progresivamente comenzar a reflexionar acerca de esas actitudes y buscar estrategias o alternativas diversas de comportamiento.

Dicho de otro modo: la forma en que ocupamos el lenguaje es muy importante en la educación de los hijos. No es lo mismo decir "eres un flojo" a "sacarás beneficios si haces tus tareas". Vemos entonces que la autoestima de los niños y niñas se va construyendo a través de estas afirmaciones.

Sabemos que la forma cómo expresamos los sentimientos a nuestros hijos es rápidamente aprendida y tomada como modelo por ellos. Asimismo, si un hijo presencia o se comienza a habituar a climas afectivos en que sus padres pelean continuamente y tienden a descalificarse entre ellos, es probable que aprenda a relacionarse en pareja de ese modo.

Desde otra perspectiva, se sabe que uno de los factores más significativos para que los niños aprendan, por ejemplo en las escuelas, es el clima afectivo presente en el momento del aprendizaje. Repetir una y mil veces una instrucción a un niño no tendrá muchos frutos si es transmitida fríamente, sin riqueza afectiva. Es en los contextos afectuosos dónde se realizan los aprendizajes más significativos.

Un contexto afectuoso, evidentemente tiene que ver con algo más que palabras. El afecto por naturaleza se siente en el cuerpo, y se transmite muy directamente con un cariño corporal, un gesto o un abrazo.

Muchas personas cuyos padres no se comunicaron con ellos corporalmente, o no fueron afectuosos de piel y evitaron con ellos todo contacto físico, es probable que no hayan aprendido a expresar afecto de este modo. Pero si aparece la necesidad, siempre es posible aprender y cambiar en este plano.

Ahora bien, se sabe que es importante ser explícito en la expresión de afectos. Suele pensarse que dentro de una familia por el hecho de que se establecen lazos fuertes entre los miembros, se pueden adivinar los sentimientos de los otros. A veces dejamos de decir tal o cual cosa porque se da por sabida.

Sin embargo, se sabe que siempre es mejor decir, expresar, comunicar al otro nuestros sentimientos con franqueza y abiertamente. Nadie es adivino. Los niños tampoco lo son.

DE LA INFANCIA A LA ADOLESCENCIA

En esto de expresar los afectos también hay un punto importante que deben conocer los padres: saber reconocer los afectos de los hijos y acogerlos.

Durante la primera etapa de la vida de un niño, es natural que sean los padres y las madres quienes descifren cuáles son los estados afectivos de sus hijos, principalmente a través de claves no verbales: llanto, quejas, expresión del rostro.

Asimismo, cuando los niños son pequeños, es necesario que otros les ayuden a aprender a identificar qué es lo que les pasa, y poco a poco aprender a expresar su malestar o necesidad. Es como si en el principio, en la primera infancia, los padres fueran un espejo para los estados afectivos del

niño: "lloras porque tienes hambre. Necesitas comer", parece decir la madre cuando amamanta a su hijo.

Una de las funciones parentales más importantes para el desarrollo de los niños es que los adultos que los rodean sean capaces de contener sus emociones, cobijar sus necesidades, darle nombre a sus estados afectivos. Esto significa, que no se pueden ignorar los afectos que manifiestan nuestros hijos, como tampoco es deseable que frente a ellos nos descontrolamos, poniéndonos a la misma altura que un niño.

A medida que crecen, parece ser que los niños van haciendo propia esa actitud que los padres tuvieron con ellos, y comienzan progresivamente a cuidarse a sí mismos, identificando qué les pasa, qué sienten en situaciones diversas. Es lo que se ha entendido como autonomía progresiva en el ciclo vital.

Un modo concreto de ver cómo aprenden los niños y cómo enseñan los padres a manejar los sentimientos, es a través de las pataletas. Es usual ver como los niños hacen pataletas cuando no consiguen lo que quieren: lloran, saltan, se tiran al suelo. La pataleta es un modo que tiene el niño de expresar algo, y como tal, los padres muchas veces deben descifrar cuál es el mensaje de la pataleta, y tomar postura frente a ésta.

Algunos padres son incapaces de

tolerar el llanto de los niños y para aplacarlo pueden hacer cualquier cosa que el niño pida, o simplemente golpearlo para que se calle. Sin duda, se muestra en esta conducta un aprendizaje cultural, el de creer que la rabia -en forma de rabieta- no es digna de ser sentida, o que la pena, el llanto, deben extirparse de raíz, con un alto costo emocional de por medio.

A medida que pasa el tiempo y el niño crece hasta convertirse en adolescente, es natural que comience un proceso en el que intente independizarse de los padres, y para esto, la primera estrategia psicológica que tiene el ser humano es intentar negarlos o cuestionarlos permanentemente.

Por eso es natural que aparezcan en los adolescentes conductas rebeldes y que se vuelvan, quizás, más reacios a la expresión de sentimientos. Sin embargo, se sabe que esta es una etapa bastante difícil de vivir, y que no se relaciona para nada con la ausencia o falta de afecto. Tampoco significa que un adolescente deje de necesitar las demostraciones de afecto de sus padres. Al contrario, ellas le dan la seguridad para poder integrarse al mundo que lo rodea.

Es necesario que los padres reflexionen acerca de sus habituales formas de expresión de afectos y cómo acogen los afectos de sus hijos. Aún cuando nuestro temperamento y estado

de ánimo predominante definen en cierta medida nuestra forma de expresar cariño, hay muchas cosas que se pueden aprender en estas materias y nunca es tarde para poder acercarse de manera más cariñosa a un hijo.

Tampoco es tarde para saber recibir los afectos que traen nuestros hijos y darles la posibilidad de expresarlos poniéndonos en una posición de contención y apoyo.

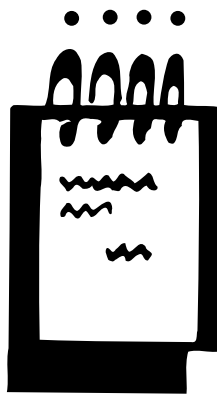
Bibliografía

"Capacitación Inicial", documento de trabajo interno, Fundación Integra, 1996.

"Ayudando a Crecer. Taller para Padres y Apoderados", Fundación de la Familia, 2001.

"Mis sentimientos". Manual de trabajo interno para la monitora. PRODEMU, sin año.

OBJETIVOS PARA ESTA SESIÓN



Se espera a través de esta sesión que los participantes sean capaces de:

- *Reconocer las propias formas que tienen de expresar los afectos.*
- *Valorar el rol de la expresión del cariño para el desarrollo de la autoestima de sus hijos e hijas.*
- *Reconocer la importancia de contener las emociones de los hijos.*

ACTIVIDADES PARA LA SESIÓN DE HOY



MATERIALES A
USAR EN LA SESIÓN

Set de fotografías para fotolenguaje.

Papelógrafos y plumón.

Tarjetas en cartulina o plastificadas.

¿TENGO TODO LO QUE NECESITO?

**ACTIVIDAD INICIAL
(15 MINUTOS)**

Para iniciar las actividades de hoy se sugiere al facilitador recoger comentarios sobre la sesión anterior, tomando las ideas, reflexiones o preguntas que hayan surgido en relación con los temas tratados.

Es importante darse un tiempo al comienzo para comentar cómo les fue con la tarea, qué aprendieron de ella, o si fue muy difícil hacerla.

Luego puede compartir con el grupo los objetivos de esta sesión.

ACTIVIDAD PRINCIPAL
FOTOLENGUAJE
(45 A 60 MINUTOS)

La actividad central tiene por objetivo reflexionar acerca de la expresión de sentimientos de niños y niñas, y reconocer cómo actuamos como adultos frente a ellas.

Ponga las imágenes del fotolenguaje en un lugar donde todos puedan verlas (el suelo puede ser un buen lugar) y dé algunos minutos para que todos puedan mirarla con calma. Luego pida que cada participante escoja una de ellas.

En primer lugar motive a cada participante a contar brevemente qué impresión le produjo la imagen a primera vista.

Luego, invítelos a comentar qué sentimientos tiene(n) él o los niños que aparecen en la imagen.

Finalmente pregunte a los participantes, que mensaje(s) te está(n) transmitiendo a tí este niño o que necesita(n) de tí como madre o padre.

Es importante que cada persona pueda expresar libremente su opinión, sin ser descalificada, para lo cual se sugiere a los facilitadores recordar al grupo que es natural que a personas distintas cada imagen les provoquen sentimientos diferentes.

Luego se pueden formar grupos de tres o cuatro personas. Motive a los participantes a expresar sus mayores dificultades para ponerse en los zapatos de sus hijos utilizando algunas de estas preguntas:

¿Qué sentimientos o emociones de mis hijos me cuesta más acoger?

¿Cómo reacciono yo cuando uno de mis hijos presenta esa emoción?

Luego en plenario invite a los participantes a compartir cuáles son las emociones que manifiestan nuestros hijos que más nos cuesta acoger y por qué.

ACTIVIDAD ALTERNATIVA
RECONOCIENDO
LOS AFECTOS DE
NUESTROS HIJOS

El objetivo de esta actividad es comprender cómo los adultos acogemos o no los sentimientos de nuestros hijos.

Organizar a los participantes en grupos de 4 personas y repartir a cada grupo un set de cartas (ver anexo)

Las cartas deben ser repartidas con las preguntas hacia abajo para que no sean vistas por ningún jugador. Cada participante debe recibir el mismo número de cartas. El juego comienza por aquel que está de cumpleaños en la fecha más próxima. El jugador que parte debe escoger una carta sin mirarla, leer la pregunta o frase y dar su opinión, o contestar a la pregunta. El grupo decide si la respuesta es satisfactoria para que el jugador pueda deshacerse de esa carta. Luego le toca a otro jugador hasta que uno de ellos termine de jugar todas las cartas.

Una vez que hayan terminado el juego, se les pedirá a cada grupo que presenten en plenario la frase o pregunta que más discutieron y a qué conclusión llegaron.

SÍNTESIS

El facilitador realiza una síntesis de los principales contenidos presentados por los participantes en la sesión, y refuerza algunas ideas importantes sobre la base de los contenidos del primer punto del módulo o de la hoja "Hoy conversamos sobre..."

TAREA PARA LA CASA



La tarea para esta semana consistirá en disponer todos los sentidos en alerta para captar los sentimientos que expresan los hijos y poner en práctica actitudes para acogerlos y escucharlos.

EVALUANDO LA SESIÓN (10MINUTOS)

Invite a los participantes a identificar los aprendizajes de la sesión preguntando con qué ideas se van de lo conversado y si creen poder aplicar algo de lo que se trabajó en el taller en sus casas.





ANEXO I

HOY CONVERSAMOS SOBRE

La cultura en que vivimos determina en gran medida los afectos que se pueden o no expresar. Para las mujeres es más aceptado expresar la pena, para los hombres la rabia. Esto hace que muchos de nosotros nos sintamos inhibidos de manifestar lo que realmente sentimos. Vivir guardando nuestros sentimientos y emociones puede llegar a enfermarnos y a deteriorar las relaciones con las personas que más queremos.

Los niños necesitan sentirse queridos y aceptados por sus padres o las personas que los cuidan. Este sentimiento de ser importante y valorado por ellos se transforma en la base de un desarrollo emocional sano y de una buena autoestima.

No basta con saber que se quiere a los hijos, lo importante es que ellos se den cuenta.

Como padres, les enseñamos a nuestros hijos diariamente cómo expresar la pena, la alegría, el miedo y la rabia a través de nuestras propias formas de expresión de esos sentimientos.

Todo niño necesita un adulto cercano que sepa acoger sus emociones y sentimientos, que le ayude a expresar lo que le pasa y que no se abrume o sobrepase frente a las emociones que su hijo está sintiendo.

Otras ideas que me quedaron fueron:

ANEXO 2 FOTOLENGUAJE

Se sugiere recortar las fotografías y plastificarlas o pegarlas en una cartulina dura.



Concurso fotográfico UNICEF, Paula Rivera del Sol



Concurso fotográfico UNICEF, Humberto Peragallo



Concurso fotográfico UNICEF, Héctor Calderón

Concurso fotográfico UNICEF, Alejandra Toro





Concurso fotográfico UNICEF, Ricardo Zapata



Concurso fotográfico UNICEF, Valeria Solís



Concurso fotográfico UNICEF, Manuel Valdebenito

Concurso fotográfico UNICEF, Marcia Barrientos



Concurso fotográfico UNICEF, Marcia Barrientos



Concurso fotográfico UNICEF, Alfredo Apay



Concurso fotográfico UNICEF, María Elizabeth Villarreal



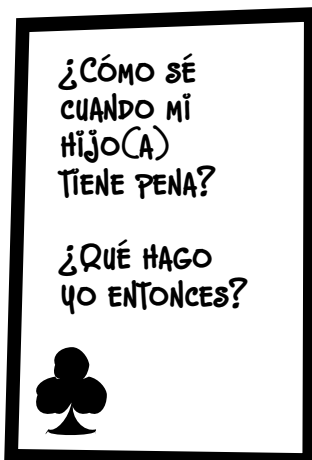
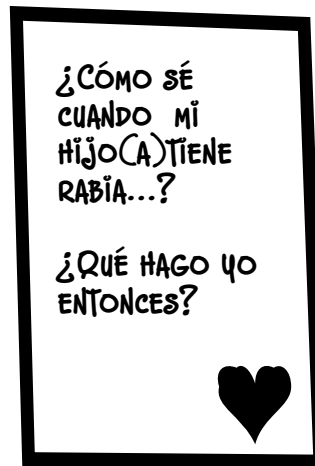
Concurso fotográfico UNICEF, Carmen Gloria Verdugo





ANEXO 3 NAIPES PARA ACTIVIDAD ALTERNATIVA

Tarjetas para trabajo de grupo





DEMOSTRAR
LO QUE UNO
SIENTE ES
UNA MUESTRA
DE DEBILIDAD

SI MI HIJO(A)
TIENE UN
PROBLEMA
GRAVE...

¿PODRÍA YO
DARME CUENTA?
¿CÓMO?



¿POR QUÉ
ES BUENO
EXPRESAR
LO QUE
SENTIMOS?

¿CÓMO
CELEBRAMOS
LAS ALEGRÍAS
Y LOGROS
EN NUESTRA
FAMILIA?



LO QUE MÁS ME
GUSTA DE CADA UNO
DE MIS HIJOS ES...

¿SE LO HA
DICHO A ELLOS
ALGUNA VEZ?

¿SABEN MIS
HIJOS CUÁNTO
LOS QUIERO?

¿CÓMO SE
PUEDEN DAR
CUENTA?



CUENTA LA
ÚLTIMA VEZ QUE
UNO DE TUS HIJOS
TUVO UNA RABIETA
Y CÓMO FUE TU
REACCIÓN.

¿HAY ALGO
QUE QUISIERAS
CAMBIAR PARA LA
PRÓXIMA VEZ?



¿ES CONVENIENTE
QUE LOS
NIÑOS SE GUARDEN
LA PENA?



FICHA DE EVALUACIÓN DE LA SESIÓN

PARA EL FACILITADOR

1. NOMBRE SESIÓN

2. LUGAR EN QUE SE REALIZÓ

3. FECHA

4. DURACIÓN

5. ASISTENTES (nombres de cada participante)

6. Describa los principales contenidos que surgieron durante la sesión:

7. En general el nivel de participación en esta sesión fue:

ALTO

MEDIO

BAJO

8. Como monitor(a) conducir esta sesión me resultó:

DIFÍCIL

ALGO DIFÍCIL

FÁCIL

9. Creo que esta sesión podría mejorar si: (describir lo que a su juicio faltó o sobró)