



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA  
DE MÉXICO**

---

---

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES  
IZTACALA**

**“TALLERES DE DESARROLLO HUMANO COMO ALTERNATIVA  
DE CRECIMIENTO: UN ENFOQUE HUMANÍSTICO”**

**T E S I S E M P Í R I C A**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

**LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**P R E S E N T A N**

**GARCÍA RODRÍGUEZ JESSICA VIVIANA**

**LUNA SOTO GABRIELA**

ASESORA:

Lic. María Esther Rodríguez de la Rosa

DICTAMINADORAS:

Lic. María Kenia Porras Oropeza

Lic. Gisel López Hernández



**IZTACALA**

**TLALNEPANTLA, EDO. DE MÉXICO 2007**



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## *AGRADECIMIENTOS*

*A Esther:*

*Por hacer de un pequeño proyecto un capítulo más en nuestra vida, por la confianza, el apoyo, la dedicación y el tiempo que depositaste en nosotras. Porque a pesar de los tropiezos siempre tuviste una palabra de aliento que nos motivo a seguir adelante.*

*A Kenia:*

*Por tus comentarios tan enriquecedores, nos enseñaste que el valor de las palabras está en la certeza y precisión de quien las dice.*

*A Gisél:*

*Por tu tiempo y tus valiosas aportaciones que contribuyeron a la culminación de este proyecto.*

*A Ursus:*

*Por tus observaciones tan atinadas, por tu apoyo y sobre todo por dejar en nosotras la huella de la verdadera amistad. TE QUEREMOS*

*¡GRACIAS!*

*Gaby y Jessy*

## DEDICATORIAS

*Mami:*

*Por darme la vida, por darme la fuerza y el coraje de creer que puedo lograr lo que me propongo, por tu amor incondicional pero sobre todo por tu orientación y ejemplo que me han guiado por el camino correcto.*

*Papi:*

*Porque me has enseñado el verdadero valor de la vida, por tu amor sin límites, por darte la oportunidad de ser mi amigo más que mi padre, porque a pesar de todo te amo y eres pieza fundamental de este logro.*

*Ale:*

*Porque eres el ejemplo ideal de fortaleza, porque siempre me has apoyado en todo momento, gracias por estar allí cuando te necesito.*

*A ustedes porque aunque hemos pasado momentos difíciles siempre han estado conmigo apoyándome y brindándome todo su amor, por eso, este logro también es su triunfo ya que sin su apoyo seguramente me hubiera costado más trabajo concluir esta etapa de mi vida. LOS AMO CON TODAS MIS FUERZAS*

*Jessy:*

*Por confiar en mi trabajo, por iniciar conmigo este proyecto que hoy se convierte en parte importante de nuestra vida; pero sobre todo por tu amistad sincera y tu apoyo no solo en la elaboración de este trabajo sino por tu apoyo constante e incondicional cuando más necesite de ti. TE QUIERO MUCHO*

*Oscar:*

*Por tus ratos de escucha, por tu apoyo, por dejarte escribir nuevas historias conmigo. Pero sobre todo porque has estado plantado conmigo siempre que he necesitado una palmada en el hombro. TE AMO*

*Pequeños logros como este son los que marcan mi vida y me dan fuerza para seguir luchando por lo que quiero. Hoy cierro un capítulo más, pero inicio a escribir otro que me da la oportunidad de reflexionar sobre mis fortalezas y debilidades. Iniciemos este recorrido.....*

**GABRIELA LUNA SOTO**

## DEDICATORIAS

*Mamá:*

*Este logro es para ti...*

*En el mundo pueden existir mujeres lindas y llenas de ilusiones como tú, pero muy pocas con la perseverancia con la que afrontas los momentos difíciles de la vida, gracias mamá, porque sobretodo me has enseñado a ser una mujer con una gran entereza.*

*Papá*

*Me has dado la libertad para actuar y decidir, quizá piensas que siempre seré pequeña para volar, pero a pesar de ello me has regalado la confianza para lograrlo y por si fuera necesario siempre estás dispuesto a levantarme. Gracias por mantenerte a mi lado.*

*Betty:*

*Muchas veces deseaste no ser la mayor, la de la responsabilidad atribuida, nunca quisiste ser un ejemplo y a pesar de ello aceptaste la hermandad y la complicidad. Gracias por compartirme tus sueños.*

*Gaby:*

*Hemos llegado al final del camino, te estoy agradecida por el apoyo, la tolerancia y la confianza para la realización de este proyecto. Pero sobretodo porque nunca dejaste de creer en ti, eres una mujer triunfadora y una gran amiga.*

*Las palabras son sólo un reflejo de las sombras de nuestra alma,  
de los silencios que tan celosamente guardamos  
y que pocas veces nos atrevemos a revelar.*

*Gracias los invito a compartir este suspiro!!!*

**JESSY**

# ÍNDICE

Pág.

## RESUMEN

INTRODUCCIÓN.....	2
-------------------	---

## CAPÍTULO 1. PSICOLOGÍA HUMANÍSTICA

1.1 Historia.....	6
1.2 Principios Teóricos.....	9
1.3 Psicología Humanística.....	11
1.4 Desarrollo Humano.....	12
1.5 Enfoque Centrado en la Persona.....	14
1.5.1 Principios Teóricos.....	16
1.5.2 Teoría de la Personalidad.....	17
1.5.3 Teoría de las Relaciones Interpersonales.....	20
1.5.4 Teoría de la Terapia.....	22
1.6 Trabajo con Grupos.....	27
1.6.1 Tipos de Procesos Grupales.....	29

## CAPITULO 2. MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

2.1 ¿Qué es una Sensación?.....	33
2.2 ¿Qué es una Emoción?.....	33
2.3 ¿Qué es un Sentimiento?.....	35
2.4 Diferencia entre Agresión y Violencia.....	36
2.5 Canalización de la Agresión y Violencia.....	39

## CAPITULO 3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Proyecto de Desarrollo Personal y Profesional.....	41
--	----

3.2 Planteamiento del Problema.....	44
3.2.1 Pregunta de Investigación.....	44
3.2.2 Objetivo General.....	44
3.3 Método.....	44
3.3.1 Población.....	44
3.3.2 Escenario.....	45
3.3.3 Diseño de Investigación.....	45
3.3.4 Instrumentos.....	46
3.4 Procedimiento.....	46
3.4.1 Análisis de Datos.....	48
3.5 Metodología Cualitativa.....	48
3.5.1 Diseño de Investigación Heurístico.....	50

## **CAPITULO 4. PRESENTACIÓN DE LOS HALLAZGOS**

4.1 Fase 1: Inmersión e Incubación.....	52
4.2 Fase 2: Iluminación y Explicación.....	52
4.3 Fase 3: Síntesis Creativa.....	57
4.3.1 Relaciones Interpersonales.....	58
4.3.2 Reconocimiento de Emociones y Sentimientos.....	59
4.3.3 Manejo de Emociones y Sentimientos.....	60
4.3.4 Ámbito Profesional.....	61

## **CONCLUSIONES**

<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>68</b>
-------------------------	-----------

<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>72</b>
--------------------------	-----------

## **ANEXOS**

## RESUMEN

El presente trabajo es una tesis empírica, el marco teórico que lo rige es el Humanístico<sup>1</sup>, específicamente el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) de Carl Rogers. El objetivo es describir cómo un taller de Desarrollo Humano facilita un proceso de reflexión a nivel personal y profesional en los asistentes. Este taller de Desarrollo Humano es parte del Proyecto de Desarrollo Personal y Profesional (PDP) que es impartido en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FES-I). La metodología empleada durante la ejecución del taller se basó en dinámicas vivenciales y el tema principal fue agresión y violencia; desde el reconocimiento de emociones y sentimientos. Los asistentes fueron ocho alumnos de la FES-I que se encontraban inscritos entre el segundo y sexto semestre de diferentes carreras. Para la recolección de datos se llevó a cabo una entrevista a profundidad a cinco de los participantes, la cual se realizó seis meses después de la impartición del taller; el análisis fue a través de la metodología cualitativa, concretamente el método heurístico. Esta investigación permite concluir que el asistir a un taller de Desarrollo Humano puede facilitar la reflexión a nivel personal, ya que la mayoría de los participantes reportan cambios en esta área, así mismo es importante mencionar que a nivel profesional no se mencionaron; esto puede deberse a los motivos que cada participante reportó para integrarse al taller.

---

<sup>1</sup>En el presente trabajo se empleará el término humanístico o humanística para distinguirlo del humanismo, que es un movimiento cultural del período del Renacimiento, el cual exaltaba la apreciación de las Artes (Quitmann, 1989).



## INTRODUCCIÓN

Desde que la Psicología Humanística es reconocida como la tercera fuerza dentro del campo de estudio de lo psicológico, ha ganado terreno en diversos sectores educativos, esto se debe en gran medida a la serie de investigaciones que han sido desarrolladas desde este marco conceptual. De manera que en años recientes la Psicología Humanística ha logrado arraigarse dentro del ámbito educativo de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FES-I) consiguiendo traspasar las barreras del conductismo y el psicoanálisis.

Si bien las bases teóricas que sustentan a la Psicología Humanística divergen en gran medida de la teoría psicoanalítica y conductista, ésta no pretende desencadenar una lucha epistemológica, pues su único objetivo es postularse como un enfoque más que permita abordar los fenómenos de estudio desde una visión totalitaria, se parte del supuesto de que el hombre no puede ser concebido como un ente separado de su historia y su contexto de vida, lo esencial es conocer las experiencias individuales desde el aquí y el ahora.

De manera específica el auge que ha cobrado dentro de la Universidad Nacional Autónoma de México se ha visto reflejado en los diplomados que se imparten en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala; y con el desarrollo de un Proyecto de Desarrollo Personal y Profesional (PDP) que está encaminado a mostrar a los estudiantes las bases epistemológicas de la Psicología Humanística y cómo es que desde el Enfoque Centrado en la Persona es posible lograr un cambio dentro de los diferentes procesos grupales y a nivel terapéutico, pues lo esencial no es conocer la historia del problema, sino saber responder y manejar las situaciones actuales para propiciar una modificación a partir de la reflexión y reconocimiento en el aquí y ahora, además de aceptar la responsabilidad que se tiene en la toma de decisiones, es por ello que la Psicología Humanística visualiza al ser humano desde la libertad que tiene para actuar y decidir. Específicamente se habla de que el hombre es un ser libre, que por el simple hecho de ser persona merece ser aceptado de manera

incondicional, sin importar sus circunstancias pasadas o presentes, a la vez que es digno de ser escuchado de manera abierta y empática.

De este modo la Psicología Humanística establece un compromiso con el ser en proceso de desarrollo, aceptándolo y reconociendo que los otros no son un caso o un objeto. Lo que significa el respeto por las capacidades de creatividad y responsabilidad del individuo (Matson, 1984). De manera tal que el hombre es reconocido como un ente que tiene la capacidad de ser conciente de *sí mismo*, de las condiciones que ejercen influencia sobre él, esta capacidad es lo que le permite la elección y toma de decisiones (González, 1987).

Desde esta postura toda persona es capaz de llegar a un desarrollo personal, a través de su autoconocimiento, hecho que a la par le permitirá establecer relaciones interpersonales sanas y enriquecedoras.

Partiendo de los planteamientos anteriores se llevó a cabo un taller de Desarrollo Humano que pretendió fomentar en los participantes su autoconocimiento a través de la expresión de sus vivencias, de modo que la presente tesis expone los hallazgos encontrados después de la impartición de un taller de Desarrollo Humano sobre "Agresión y Violencia" en alumnos de la FES-I (2006).

La razón fundamental para abordar dicho fenómeno de estudio desde la visión humanística, obedece tanto a los sustentos epistemológicos como a la libertad metodológica que permite. Por otra parte, el retomar dicha temática desde el trabajo con grupos se debe en gran medida a que desde esta forma de trabajo, el cambio que se logra en la persona que busca ayuda resulta enriquecedor, siempre y cuando la persona se involucre con el grupo de manera auténtica y logre identificar y descubrir por sí misma sus creencias y conductas insatisfactorias (López-Yarto, 1997).

En este caso en específico se trabajó dentro de un grupo que experimentó un taller de Desarrollo Humano, la premisa más importante dentro de estos grupos de

trabajo es el papel que juega el facilitador<sup>2</sup>, pues consiste en ubicarse dentro del grupo como un miembro más, que influye sin controlar el proceso del desarrollo grupal e individual de cada uno de los integrantes del grupo, todo ello estableciendo una atmósfera de seguridad psicológica (Rogers, 1979). Dicha seguridad se ve reflejada en una serie de actitudes y aptitudes que el facilitador pone en marcha a lo largo de las sesiones, estas son: la empatía, la aceptación positiva incondicional, la autenticidad, la comprensión en *sí mismo*, la tolerancia y el respeto<sup>3</sup>.

Estos fueron los elementos principales que se retomaron en el proceso de acompañamiento durante todas las sesiones, de manera que no se siguió estrictamente un plan, pues los participantes tuvieron la oportunidad de expresarse y retroalimentar el trabajo que las facilitadoras presentaron, de modo que ambas partes se involucraron en el proceso constructivo del taller.

Este taller tuvo una duración de 16 horas las cuales fueron distribuidas en ocho sesiones, los temas principales estuvieron enfocados al manejo de emociones para prevenir y encauzar comportamientos agresivos y violentos. Los resultados presentados en este trabajo devienen de cinco entrevistas que se llevaron a cabo seis meses después del taller, los hallazgos fueron analizados desde la metodología cualitativa, específicamente la heurística, visión que permite retomar la experiencia vivida por los participantes, a la vez que considera la perspectiva del investigador.

El objetivo de la presente tesis es: Describir cómo un Taller de Desarrollo Humano facilita un proceso de reflexión a nivel personal y profesional.

---

<sup>2</sup>El término facilitador se refiere a la persona que acompaña al individuo o al grupo en el proceso terapéutico, de manera que se emplea indistintamente al de terapeuta.

<sup>3</sup>Dichas actitudes son desarrolladas en el capítulo 1.

A continuación se describen cada uno de los elementos abordados a lo largo de los cuatro capítulos, ello con el objeto de proporcionar al lector una perspectiva general del presente trabajo.

En el primer capítulo se presentan los sustentos teóricos e históricos de la Psicología Humanística, de manera particular el trabajo desarrollado por Carl Rogers<sup>4</sup>, Así como las diferentes formas de trabajo grupal desde la Psicología Humanística.

En el capítulo dos, se abarca el tema que sustenta el taller de Desarrollo Humano: Agresión y Violencia, partiendo para ello desde el trasfondo de dichos comportamientos; el reconocimiento y manejo de emociones y sentimientos.

En el apartado tres se describe la metodología que se siguió para llevar a cabo dicha investigación. Así como una reseña del programa que apoya la Promoción del Desarrollo Personal y Profesional dentro de la FES-I.

Finalmente, el capítulo cuatro presenta los resultados a nivel cualitativo del taller Agresión y Violencia. Los cuales se presentan bajo una perspectiva heurística, dichos elementos derivan de una entrevista a profundidad realizada a cinco asistentes al taller, la herramienta empleada permitió conocer a fondo la experiencia vivida por los participantes. Desde estos elementos se cumple con el principio básico del enfoque Humanístico; ver a la persona como un todo.

---

<sup>4</sup>Carl Ramson Rogers nació el 8 de Enero de 1902 en Oak Park, Illinois, murió el 4 de Febrero de 1987. Su vocación como Psicólogo empezó en la ciudad de Nueva York, donde ingresó al programa de Psicología Clínica de la Universidad de Columbia, recibe su doctorado en 1931. Inicia su trabajo en la sociedad de Rochester para la prevención de la crueldad infantil, hacia 1940. Fue profesor de Psicología en la Universidad estatal de Ohio. Escribió su primer libro en 1942 y en 1951 publica "Terapia Centrada en el Cliente". Entró como investigador al Western Behavioral Sciences Institute en la Jolla, California. Publica otro libro en 1980, trabajó en sus terapias, da pláticas y escribe hasta el año de su muerte (Rogers, 1961).

# CAPITULO 1

## PSICOLOGÍA HUMANÍSTICA

*“La mayor sabiduría que existe es  
conocerse a uno mismo”  
Galileo Galilei*

### 1.1 Historia

Según Quitmann (1989) se denomina historia de la Psicología Humanística al tiempo que media entre 1929, punto culminante de la crisis económica mundial, y 1962, año de la fundación de la *American Association of Humanistic Psychology*.

La política de quien era presidente en esa época, Coolidge (mandato 1923 – 1929), se basaba en una filosofía que afianzaba el éxito del desarrollo de la sociedad estadounidense en valores tales como trabajo duro, moderación y religiosidad; y a pesar de ello la catástrofe económica era imparable. La gran depresión que alcanzó su punto culminante en 1929, bajo el nuevo presidente Hoover, con el viernes negro hizo temblar no sólo a la economía mundial sino también la nación americana. Cuando Roosevelt tomó la presidencia en 1933, había en los Estados Unidos aproximadamente 15 millones de desempleados.

La gigantesca reforma económica introducida por Roosevelt, el *New Deal*, iba ligada a una renovación cultural. Al grupo de consejeros de Roosevelt pertenecían principalmente personas que seguían el pragmatismo de orientación humanística de John Dewey. Las nuevas leyes para la promoción de programas de trabajo estatales, la electrificación de las zonas rurales, la mejora de la sanidad pública, los programas de construcción de viviendas y la seguridad de los trabajadores mediante sindicatos protegidos por la ley, se mezclaban con programas de bienestar social, que debían asegurar la existencia digna a todos los ciudadanos, en especial a niños, campesinos, comerciantes, entre otros.

De este modo, Roosevelt logró reorientar nuevamente el sentimiento de la sociedad en los Estados Unidos hacia valores positivos; en lugar de la depresión nacional reapareció, un optimismo pragmático y humanístico que atacó con conciencia reforzada las tareas o necesidades cotidianas y futuras. La inmigración de muchos europeos fue un apoyo para la renovación cultural y humanística que empezaba en los Estados Unidos. Una mayor preocupación por la literatura, la música y otras áreas del arte estimulaban a ocuparse con mayor intensidad en cuestiones como el valor y el sentido de la vida.

Sin embargo, la importancia que se le había atribuido al ser humano se vio reducida de forma aterradora a la vista de la bomba atómica. Muchas personas se sintieron desamparadas. Se intensificó la preocupación por las cuestiones filosóficas; hubo gran interés por la filosofía existencialista. Los escritos de Soeren Kierkegaard, Martin Heidegger, Martin Buber, Karl Jaspers y Jean Paul Sartre, que se oponían a la filosofía reinante, fueron recibidos del mismo modo que la filosofía oriental.

En los campos de la Psicología y de la Psiquiatría fueron los europeos inmigrantes quienes retomaron la unión entre ser humano y sociedad introducida por Roosevelt. En primer lugar la Escuela de Berlín de Psicología de la Gestalt, cuyos máximos representantes, Max Wertheimer, Wolfgang Kohler, Kurt Koffka y Kurt Lewin, trabajaron en diversas universidades de Estados Unidos. Respecto a la psiquiatría fueron sobre todo el existencialismo europeo de Paul Sartre, el análisis de la existencia de Ludwin Binswanger y Medard Boss, así como la orientación orgánica de Kurt Goldstein, estrechamente vinculada a la Escuela de Berlín, las ideas que representaron un reto. Se reprochaba la concepción médica de la enfermedad mental, la cual supuestamente anida en el ser humano como un germen y le impide actuar con responsabilidad. La nueva psiquiatría veía el sentido de la terapia en abrir al ser humano la posibilidad de redescubrir su propia personalidad y su autenticidad personal.

Retomando esta ideología se inicia un movimiento encabezado por Abraham Maslow quien en 1949 se encontró por primera vez con Anthony Sutich y en 1954 empezaron a enviar trabajos cuyas temáticas como amor, creatividad, autonomía, crecimiento, etc, no se imprimían con agrado en las revistas de orientación conductista. En 1958 apareció en Inglaterra el libro *Humanistic Psychology* de John Cohen y un año más tarde tuvo lugar el primer simposio sobre psicología existencial (Quitmann, 1989).

**El movimiento contemporáneo de la Psicología Humanística nació muy lejos de las protestas contra los imperativos tecnológicos y las implicaciones éticas del conductismo. Fue en la mitad de la década de 1950 cuando Abraham Maslow, junto con Anthony Sutich (en Matson, 1984) y otros colegas reaccionaron a la inhospitalidad de las revistas académicas y a la infertilidad de la literatura, e hicieron circular artículos no publicados, a través de una clase de “red humanística subterránea”. En unos cuantos años se amplió el círculo de correspondencia, lo suficiente para justificar la publicación de una revista independiente, misma que apareció en 1961 con el nombre de *Journal of Humanistic Psychology*.**

En 1962 se inauguró la *American Association for Humanistic Psychology*, bajo la dirección de Maslow. Desde su inicio la AAHP (que después perdió el prefijo *American* para ser simplemente la AHP) expresó un compromiso: Explorar las características de la conducta y la dinámica emocional de la vida plena y saludable.

Desde la mitad de la década de 1960, un movimiento secundario, ha encontrado expresión y almacenado fuerza bajo la amplia cobija de la Psicología Humanística. Conocido distintamente como el “movimiento del potencial humano”, la “cultura del encuentro” y la “psicología vivencial”, esta nueva ola parece ser principalmente el producto de dos fenómenos distintos (conductismo y psicoanálisis) de la década pasada (Op. Cit.)

De esta manera la Psicología Humanística ha extendido sus horizontes y ha expandido su conciencia en otras direcciones. La *Association for Humanistic Psychology* ha aceptado oficialmente desde 1970 a la Psicología Humanística como una nueva división. La misma AHP ha llegado a ser genuinamente internacional, con grupos afiliados en varios países de Europa y Asia, mientras que sus miembros domésticos han crecido en unos cuantos años de varios cientos a varios miles, con lo que se posibilita el desarrollo concomitante de varios proyectos, publicaciones de investigación, conferencias y empresas de activismo social dirigidas hacia el cambio humanístico (Matson, 1984).

Como se puede ver, aquí está el comienzo de la Psicología Humanística, sin embargo, es importante mencionar que para lograr su consolidación se crean los principios teóricos que ayudarán a identificar los objetivos principales de dicha postura.

## 1.2 Principios Teóricos

“En las décadas de los cincuenta y sesenta apareció en los Estados Unidos la Psicología Humanística como tercera fuerza, después del psicoanálisis y el conductismo...” (Quitmann, 1989, p. 17). Se trata de una corriente psicológica que limitada en principio a aquel país, llegó a Alemania y al resto de Europa en los años sesenta; así, a finales de este año se da a conocer en estos países el Enfoque Centrado en la Persona.

Mientras tanto psicólogos psiquiatras como Kurt Goldstein, Erich Fromm, Fritz Perls, Charlotte Buhler, Ruth Cohn y muchos otros, armados con ideas de la psicología existencialista en germinación, llegaron a Estados Unidos después de la crisis económica; cuando iniciaba un periodo de prosperidad con el programa “*New Deal*”. Es importante resaltar cómo es que se empieza a vincular el espíritu pragmático, democrático y humanístico de la reforma económica del *New Deal*,



con las ideas europeas de la filosofía existencialista y de la fenomenología, para desembocar en el nacimiento de una nueva corriente psicológica (Quitmann, 1989).

Estos principios fundamentales de la Psicología Humanística junto con el trabajo de los psicólogos reunidos en la recién formada AHP influyeron en los psicólogos que acababan de llegar a Alemania. Y así en 1964, Bugental (en Quitman, 1989) formula por primera vez los principios de la Psicología Humanística; bajo el título: *Basic Postulates and Orientation of Humanistic Psychology*.

1. En su condición de ser humano, el hombre es más que la suma de sus componentes.
2. La existencia del ser humano se consume en el seno de las relaciones humanas.
3. El hombre vive de forma conciente.
4. El ser humano está en situación de elegir y decidir.
5. El ser humano está orientado hacia una meta.

De igual manera pero bajo el título *Orientation of Humanistic Psychology* sigue una toma de postura teórico – científica:

1. El ser humano está en el centro de la Psicología Humanística.
2. La Psicología Humanística confiere más importancia al sentido y significación de las cuestiones que al procedimiento metódico.
3. Para la validación de afirmaciones la Psicología Humanística se basa en criterios humanos.
4. La Psicología Humanística proclama la importancia relativa de todo conocimiento.
5. La Psicología Humanística confía ampliamente en la orientación fenomenológica, sin que por ello desprecie los logros de otras

orientaciones; así intenta completarla y agregarla a la relación total de una concepción de la experiencia humana.

Una vez que se han mostrado los fundamentos teóricos e históricos de la Psicología Humanística se pasará a la descripción de la misma con la finalidad de ampliar el panorama conceptual que rige el presente trabajo.

### **1.3 Psicología Humanística**

La Psicología Humanística no sólo se remite al estudio del ser humano, sino que se establece un compromiso con el mismo ser en proceso de realización. El común denominador de la Psicología Humanística es el respeto por la persona, el reconocimiento de que los otros no son un caso, un objeto, un campo de fuerzas o un conjunto de instintos, sino un ser. Esto significa respeto por las capacidades de creatividad y responsabilidad del individuo; en términos terapéuticos es respeto por sus valores, sus intenciones y, sobre todo, su identidad peculiar (Matson, 1984).

Así mismo abandona las nociones dogmáticas de “salud y enfermedad, de normal y patológico”. De este modo, parte de la base de que, en principio todos los comportamientos humanos son normales y pone el acento en desarrollar el potencial de los individuos. No cree tampoco en la separación causas-consecuencias y sí en que el hombre es un sistema global y abierto, un sistema en sí mismo que forma parte de sistemas y organismos más amplios. Desde esta perspectiva el concepto de terapia no aparece ya forzosamente ligado al de enfermedad. La terapia pasa a ser una herramienta del desarrollo personal (Sinay y Blasberg, 2003).

El movimiento de la Psicología Humanística se caracteriza por su capacidad receptiva y su espíritu tolerante, en ella se albergan distintas teorías. Éstas toman

al ser humano como una totalidad (Quitmann, 1989). Algunos autores de la Psicología Humanística son: Abraham Maslow, Rollo May, Carl Rogers, Jacob Moreno, Alexander Lowen, Milton Erickson, Adler, Otto Rank, Jung, neo-freudianos, post-freudianos, Gordon Allport, la psicología organísmica de Kurt Goldstein, la terapia Gestal de Fritz Perls, entre otros (Sinay y Blasberg, 2003).

En el presente trabajo se abordará en primer lugar el trabajo propuesto por el psicólogo Carl Ramson Rogers, el “Enfoque Centrado en la Persona”; para después describir la concepción de ser humano que Juan Lafarga<sup>1</sup> retoma de la visión teórica y empírica desarrollada por Rogers. La razón fundamental para tomar como referencia a estos autores, reside en que el primero desarrolló teorías que son el fundamento terapéutico de la Psicología Humanística y por otro lado, Lafarga es quién inicia el trabajo del ECP en el contexto mexicano, y logra traspolar estos conocimientos a nuestra cultura.

#### **1.4 Desarrollo Humano**

Como se mostró en el apartado 1.1, fue el contexto histórico el que desencadenó una reconceptualización en la noción de ser humano, dicho cambio generó mayor interés para realizar trabajos que retomarían esta nueva ideología, uno de estos es el realizado por Lafarga, el cual se describirá a continuación.

Hoy en día todavía es difícil dar un concepto único de lo que es el Desarrollo Humano, ya que depende de la perspectiva desde donde se esté abordando. Según Lafarga (1992) el Desarrollo Humano es entendido desde una perspectiva multidisciplinaria como las ciencias de la educación que deben ser conocidas y cultivadas a diferentes niveles, especialmente por quienes tienen mayor influencia

---

<sup>1</sup>Juan Lafarga Corona nació el 31 de Marzo de 1930 en la Piedad, Michoacán, es Licenciado en Filosofía, Teología, Maestro en Psicología Clínica y Doctor en Psicología Clínica. Actualmente es presidente del Consejo Nacional para la Enseñanza e Investigación Psicológica; Fundador y editor de la Revista Prometeo; Miembro del sistema Nacional de Investigadores; Profesor en Psicología de la U.I.A y Consultor del Rector de la U.I.A desde 1983 (Lafarga, 2004).

en la sociedad, como son los maestros, los profesionales y los líderes en las empresas, la comunidad y la política en todas sus acepciones.

El Desarrollo Humano en la psicología comunitaria mexicana se entiende como el impulso de los procesos autogestivos en las comunidades, así como los programas encaminados a fortalecer los procesos de comunicación de los diferentes sectores de la población. Desde una filosofía del hombre que emerge de la misma experiencia existen diversos trabajos de investigación con respecto al Desarrollo Humano, estos han sido realizados por filósofos, psicólogos y educadores humanistas de este siglo, tienen sus raíces en el humanismo occidental. En esta misma línea, una praxis profesional que emana directamente de la práctica clínica y educativa de los psicólogos humanistas con el Enfoque Centrado en la Persona, pone énfasis en el respeto a la autodeterminación de cada individuo, de cada grupo y de la sociedad en general; el amor y el afecto no condicionados, la honradez y la transparencia en la comunicación y un máximo respeto a la dignidad de cada persona, independientemente de cualquier característica que lo acompañe (Lafarga, 1992).

Para Lafarga (1992) el Desarrollo Humano es desbloquear a través de la relación comprensiva, transparente y afectiva sin condiciones, la tendencia básica al crecimiento, no aprendida e inextinguible en todos los organismos humanos. Debe quedar entendido desbloquear, y no orientar. El organismo humano desbloqueado de presiones internas y externas es capaz de crecer en condiciones insospechadas. La orientación, en cambio de esta tendencia frena el crecimiento, pues genera en la persona orientada las respuestas dadas por el orientador y no las que desde su marco de referencia puedan realmente ser útiles para su proceso personal.

Considerando el planteamiento citado por Lafarga, en el presente trabajo se entiende como Desarrollo Humano el crecimiento del individuo en una forma interna y externa, de afrontar conflictos, en otras palabras de conocerse y

aceptarse a *sí mismo* para poder llevar relaciones interpersonales de una manera respetuosa, sincera, con transparencia. Sin embargo, es importante resaltar que éste crecimiento está en función de dos partes, el individuo y los individuos que lo rodean, los cuales toman un papel fundamental ya que a través de ellos (sus conocimientos, experiencias compartidas) se enriquecerá la experiencia propia.

El planteamiento de Lafarga es retomado del trabajo de Carl Rogers, ambos parten de la idea de que todo ser humano tiene la capacidad de llegar a la autorrealización y que ésta, dependerá de la autoexploración que realice cada individuo para llegar al conocimiento interno de su ser. Una forma de llegar a este autoconocimiento es a través del Enfoque Centrado en la Persona el cual se describe a continuación.

### **1.5 Enfoque Centrado en la Persona**

El Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers, se mueve por el terreno del humanismo y su propuesta de trabajo está fundamentalmente motivada desde el reconocimiento de la persona hacia el crecimiento, la salud y la adaptación (Lafarga y Gómez del Campo, 1986).

Rogers (1980) jugó un papel fundamental en la creación y evolución del Enfoque Centrado en la Persona, lo desarrolló en la asesoría y en psicoterapia, donde fue conocido como centrado en el cliente, lo que significaba que la persona que buscaba ayuda no era tratada como un paciente dependiente, sino como un cliente responsable. Aplicado a la educación se le llamó enseñanza centrada en el estudiante; a medida que se ha extendido a una gran variedad de campos se ha empleado la expresión más amplia posible: Centrado en la Persona.

Este enfoque se basa en el impulso individual al crecimiento, a la salud y al buen funcionamiento psicológico. La terapia no es cuestión de hacerle algo al individuo o de inducirlo a hacer algo en relación a *sí mismo*. Por el contrario, se trata de liberarlo para que tenga un crecimiento y un desarrollo, de quitar obstáculos para

que él pueda ir otra vez para adelante. Cuando estas afirmaciones fueron hechas por primera vez en 1940 ocasionaron gran furor, Rogers justificó estas ideas describiendo varias de las técnicas de orientación que se usaban mucho en ese tiempo: sugerencias, consejos, persuasión y justificación y señaló que ellas se apoyaban en dos presupuestos básicos: que el orientador es el que sabe más y que él puede encontrar las técnicas para llevar a su cliente, en una forma eficiente, a conseguir el objetivo escogido por el mismo orientador (Rogers, 1980).

Al paso de los años, el punto de vista que Rogers expuso de una forma tentativa creció, se profundizó y se reforzó con la experiencia clínica y con la investigación. Desde la perspectiva de la política, el poder y el control, la terapia Centrada en la Persona está basada en una premisa que al principio parecía riesgosa e incierta: una visión del hombre como un organismo básicamente digno de confianza. Con el paso de los años, esta base ha sido fortalecida por la experiencia de individuos que se han visto beneficiados. Se ha ido estableciendo con más y más firmeza como una postura básica, aunque cada persona debe aprenderla paso a paso por sí misma para estar convencida de su validez (Op. Cit.).

En este enfoque el terapeuta actúa como un facilitador de la expresión, de manera que la persona que recibe ayuda debe sentir una creciente aceptación de sus expresiones y manifestaciones de sentimientos, reconociendo a la vez la imagen que se forma de *sí mismo*, tomando decisiones más responsables, adquiriendo un conocimiento más profundo de *sí*, todo ello con la finalidad de crecer hacia la independencia personal (Lafarga y Gómez de Campo, 1986).

Para Rogers (en Lafarga y Gómez del Campo, 1986) el Desarrollo Humano parece manifestarse dentro del Enfoque Centrado en la Persona a través de dos elementos básicos: 1) la prevalencia de pautas constructivas de conducta y 2) la elección individual del propio destino. Para clarificar este marco de referencia es de suma importancia señalar algunas aportaciones fundamentales del Enfoque Centrado en la Persona.

### 1.5.1 Principios Teóricos

La premisa de la terapia consiste en que los seres humanos no pueden escapar de su libertad y que ésta y la responsabilidad van de la mano. La terapia enfatiza la condición humana y en lugar de convertirse en un sistema de técnicas utilizadas para influir en los individuos, es básicamente un conjunto de actitudes que acentúan la comprensión de la persona: no es una escuela de terapia ni una teoría sistemática. El objetivo inicial del Enfoque Centrado en la Persona es que el individuo se responsabilice de su propia existencia; es decir, que reconozca que a pesar de todas las experiencias, limitaciones físicas y condiciones que se le han impuesto, existe un grado de libertad de elección que la hace responsable de *sí misma*. No existen técnicas específicas de la terapia, ya que éstas tienen un lugar secundario, para esta terapia lo importante es la comprensión del cliente y las habilidades del terapeuta para responder a otra persona (González, 1987). Para Gendlin (1997) otro aspecto importante es que la terapia debe centrarse en que la persona llegue a ser capaz de poder dar nombre a emociones, poder vivirlas experiencialmente e interactuar con ellas.

Estos principios básicos del Enfoque Centrado en la Persona se han ido desarrollando por los presupuestos o concepciones existenciales con respecto a la naturaleza del ser humano, ya que ha sido visto como un ser viviente cuyo comportamiento está en constante y continuo cambio, y posee la capacidad única de ser conciente de su existencia dinámica. La facultad que el ser humano posee de ser conciente de *sí mismo*, de las situaciones y condiciones que ejercen influencia sobre él, así como de la influencia que él ejerce sobre éstas, le permite la toma de decisiones y le da el poder de elección. La dirección de estas elecciones tiende hacia el desarrollo y la maduración de sus potencialidades innatas.

“Es innegable que el comportamiento del ser humano está influido por muchas situaciones de las que no tiene control, lo cual implica que su respuesta es limitada, pero no predeterminada. La libertad significativa del ser humano consiste precisamente en esa capacidad de elección, y en este sentido, él se crea a *sí mismo* y a sus mundos, es decir, se responsabiliza por su propia existencia...” (González, 1987, p.38).

De la misma manera, la conciencia de *sí mismo*<sup>2</sup> es resultado de la interacción con otros seres humanos, y una consecuencia de esta conciencia de *sí mismo*, de ser y de existir, es que ésta lleva a la conciencia la posibilidad de la no-existencia; este concepto aparece en dos formas distintas: a) la conciencia de la muerte física y b) los sentimientos de vacío, soledad, aislamiento y falta de identidad y autoconciencia, que son otras formas de muerte. Afortunadamente el ser humano posee medios para la autocomprensión, para cambiar el concepto de *sí mismo*, de las actitudes y del comportamiento autodirigido y esos medios pueden ser explotados con sólo proporcionar un clima favorable de actitudes psicológicas según Rogers (en González, 1987). Para el Enfoque Centrado en la Persona la concepción que se tiene del ser humano lleva al planteamiento del desarrollo de la personalidad de cada individuo.

### 1.5.2 Teoría de la Personalidad

En un cierto momento del desarrollo, el organismo no es sólo capaz de percibir la realidad, sino de percibirse a *sí mismo* percibiendo la realidad. La experiencia de percibirse a *sí mismo* y además percibir el proceso de la propia percepción hacen que el organismo humano tenga un desarrollo diferente a otros organismos, y que su desarrollo esté influido por factores biológicos, estímulos ambientales y el factor psicológico de la conciencia. Así cuando el niño es capaz de percibirse a *sí*

---

<sup>2</sup>El concepto de *sí mismo* se refiere las percepciones admisibles para la conciencia, que están integradas por elementos como las percepciones de las propias características, las capacidades, los preceptos y conceptos del *sí mismo* en relación a los demás, el ambiente, las cualidades valiosas que se perciben y se asocian con experiencias y objetos (Rogers y Kinget, 1971).



*mismo*, diferenciado del medio externo, la imagen del *sí mismo* aparece como la experiencia más importante en su campo perceptual y en ese momento el campo perceptual queda diferenciado entre *el yo* y *el no yo*, y la percepción del *yo mismo* empieza a ser el punto de referencia del campo perceptual, centro de un mundo cambiante de experiencias que van siendo captadas y manejadas en función de un *yo* que siente y que experimenta necesidades, frustración y placer. Como consecuencia de la percepción del *sí mismo* y de las experiencias captadas en función del *yo*, los seres humanos no reaccionan a los hechos, sino a su experiencia interna de tales hechos en función del mantenimiento de una imagen favorable de ellas mismas. En la experiencia interna de cada persona la realidad es captada a través de un sistema de selección de percepciones que garantiza, por una parte, la satisfacción de las propias necesidades y por otra, la estima de *sí misma* (Lafarga, 1992).

Estos antecedentes llevan al desarrollo de la teoría de la personalidad, la cual descansa en la hipótesis de que "...el individuo es capaz de dirigirse a *sí mismo* y de que tiene una capacidad suficiente para manejar en forma constructiva todos los aspectos de su vida que potencialmente pueden ser reconocidos en la conciencia..." (Páges, 1976, p. 33).

Basándose en lo anterior Rogers (en Huicochea, 1995) plantea una serie de proposiciones. En la primera dice que todo individuo vive en un mundo continuamente cambiante de experiencias, de las cuales él es el centro, ya que asegura que todas las vivencias del organismo pueden llegar a hacerse concientes o no, dependiendo de si se piensa, se habla o se escribe sobre ellas, de tal forma que puedan simbolizarse en la conciencia. Estas experiencias van a conformar el marco de referencia interno, definido como la manera personalizada en la que el individuo experimenta el mundo.

En la segunda se refiere a que el organismo reacciona ante el campo tal como lo experimenta y lo percibe. Este campo perceptual es para el individuo la realidad.

En la tercera asegura que el organismo reacciona como una totalidad organizada ante su campo fenoménico. En otra proposición menciona que el organismo tiene una tendencia o impulso básico a actualizar, mantener y desarrollar al organismo experienciante. También plantea que el mejor punto de vista para comprender la conducta es desde el propio marco de referencia del individuo. En otra proposición dice que una parte del campo perceptual total se diferencia gradualmente constituyendo el *sí mismo*.

Posteriormente Rogers (1978; en Huicochea, 1995) amplía su teoría asegurando que conforme se exterioriza la conciencia del yo, el organismo desarrolla la necesidad de consideración positiva, que es la necesidad de sentirse aceptado por otros. Asegura que una personalidad en estado de desorganización psíquica puede reintegrarse o restablecerse por medio del proceso terapéutico, pero para que este proceso terapéutico sea efectivo deben considerarse ciertos factores, como son las actitudes básicas y la instrumentalización de las mismas, las cuales serán descritas más adelante.

Los planteamientos citados por Rogers dejan ver que en el desarrollo de la personalidad no se puede hablar de una serie de características, sino que se hace referencia a principios a través de los cuales el hombre va construyendo una forma de ser: "*sí mismo*". Esto se hace en la medida que tiene una relación directa con el medio en que se desenvuelve, de donde va formando una serie de percepciones que le permite construirse mediante los otros y creándose una autoimagen. De manera que su campo perceptual se va plagando de juicios y valoraciones, que le permiten desarrollar un modo de ver la vida, diferente a como lo hace cualquier otra persona, a la vez que sigue reglas y normas sociales.

Como se describe en este apartado, el ser humano va creando su propia personalidad pero ésta siempre está en función del mundo que le rodea, cómo se percibe y cómo percibe a los demás, por tal motivo se deben considerar también las relaciones interpersonales como un factor influyente en el individuo.

### 1.5.3 Teoría de las Relaciones Interpersonales

A través de las relaciones interpersonales el ser humano busca formas gratificantes y estimulantes de convivencia con las personas en los distintos lugares, es importante resaltar que no siempre las relaciones son enriquecedoras, ya que algunas veces pueden resultar difíciles y dolorosas. De aquí, que las relaciones interpersonales sean un conjunto de interacciones presentes o experiencias que se suceden con otras personas en el aquí y ahora, que son afectadas por el pasado y pueden afectar el futuro. Por esta razón es que en la terapia centrada en la persona un objetivo principal es que el terapeuta logre transmitir la actitud positiva incondicional<sup>3</sup> hacia el cliente para así poder lograr que éste se acepte y responsabilice de *sí mismo*<sup>4</sup>.

Estas relaciones interpersonales no sólo se basan en la relación terapeuta-cliente<sup>5</sup>, ya que como se mencionó los seres humanos siempre estamos buscando relaciones enriquecedoras y aunque no siempre lo son, algunas relaciones destructivas pueden ser fuente de crecimiento y madurez emocional para algunas personas y gracias a ellas es posible en muchas ocasiones percibir experiencias negativas como positivas, esto siempre que haya habido una resignificación (Rogers y Kinget, 1971).

---

<sup>3</sup>Para referencia de dicho término revisar el apartado sobre Teoría de la Terapia.

<sup>4</sup>Información retomada de la conferencia "Las relaciones interpersonales: una alternativa de crecimiento". Impartida por la Lic. Ma. Kenia Porras Oropeza en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (2006, para PDP)

<sup>5</sup>El término cliente se refiere a la persona que recibe ayuda terapéutica, de manera que se emplea indistintamente al de usuario.

Rogers (2002) formula la teoría de las relaciones interpersonales a partir de la experiencia personal en psicoterapia, explicando las condiciones y el proceso que se da en una relación en vías de deterioro y en una relación en vías de crecimiento:

Las condiciones necesarias para que se de una relación es que existan dos personas que deseen entrar en contacto y comunicación, en el caso de las relaciones en vías de deterioro existe un desacuerdo interno en una de las personas, opuesto a lo que sucede en las relaciones en vías de mejora ya que en estas una persona experimenta un grado elevado de acuerdo interno.

- *Proceso que se da en las Relaciones en vías de Deterioro:*

Inicia cuando una de las personas se empieza a comunicar de manera contradictoria, la vulnerabilidad que existe en ella le lleva a percibir las reacciones de la otra persona como amenazadoras, por tanto no puede percibir correctamente el marco de referencia interno de la otra persona. Su experiencia distorsionada genera defensas y proyecciones.

Por otro lado, cuando la otra persona se da cuenta de esas contradicciones y ambigüedades en la comunicación, se da cuenta también de la consideración selectiva y la falta de comprensión empática, por lo tanto se expresa menos, se siente amenazado y reacciona defensivo.

Las consecuencias del proceso anterior es que ambas personas se comportarán defensivamente, su comunicación será superficial, se empezarán a percibir a sí mismas y a los demás de manera más rígida y por tanto se agravará el estado de desacuerdo entre su yo y la experiencia.

- *Proceso que se da en las Relaciones en vías de Crecimiento:*

Inicia cuando una persona se comunica en acuerdo con la experiencia, la percepción y manifestación de la experiencia. Percibe la comprensión empática del marco de referencia de la otra persona y se da cuenta de que impacta positivamente en la otra persona.

Así mismo, la otra persona siente el acuerdo y lo manifiesta, se siente comprendido y experimenta la satisfacción de consideración positiva, por tanto se siente comprometido con la otra persona.

Por consecuencia se tendrá una relación en la que ambas personas se comportan receptivos, aceptantes; la comunicación es clara y directa. Las percepciones de *sí mismos* y de los demás serán más abiertas y flexibles, se mantiene el estado de acuerdo entre el yo y la experiencia (Rogers, 2002).

Hasta el momento se han abordado elementos que son fundamentales dentro del Enfoque Centrado en la Persona, para completar este marco de referencia hace falta un componente que se desglosa a continuación.

#### 1.5.4 Teoría de la Terapia

En este apartado se desarrolla el proceso de la terapia, el cual facilita la comprensión del Enfoque Centrado en la Persona y su aplicación. Dentro del proceso de terapia, lo que nunca debe perderse de vista es que el terapeuta únicamente actúa como facilitador del proceso, no se puede hablar de un guía o un experto como tal, ya que en el proceso de acompañar a otros, el que recibe ayuda es la única persona capacitada para evidenciar las experiencias y los sentimientos que en torno a ellas giran y el terapeuta por su parte está capacitado para desbloquear aquello que a la persona le causa conflicto. Por lo tanto, se estaría hablando de una relación de experto a experto en donde la realidad de uno no necesariamente tiene que ser compatible con la del otro y esto no demerita el valor que ambas perspectivas poseen (Páges, 1976).

El objetivo inmediato del proceso psicoterapéutico es: "...modificar la percepción de *sí mismo* que la persona que busca ayuda tiene, a través de la experiencia del aquí y el ahora, más que conocer las razones o dinámicas que generaron las distorsiones perceptuales..." (Lafarga y Gómez del Campo, 1986, p. 41).

Dicho proceso se basa en actitudes y aptitudes, más que en una técnica específica, por ello es que se menciona que independientemente de la corriente teórica que se utilice, el terapeuta que logre desarrollar estas características, estará destinado al éxito en la terapia. Se habla de una potencialización, porque se parte de la idea que son rasgos que se encuentran presentes en todas las personas. Estas actitudes fueron planteadas por Rogers (Lafarga, 1992):

*Comprensión Empática:* La actitud empática en el psicoterapeuta, se manifiesta en un intento de éste por comprender a fondo la experiencia de la persona que busca ayuda y por transmitir verbalmente esta comprensión esclarecedora. Es una captación no evaluatoria de la experiencia de la persona tal como ella la vive y la describe, comunicada con nitidez y con afecto. La actitud empática en el Enfoque Centrado en la Persona supone que toda persona es capaz, en condiciones favorables, de explorar su propia experiencia y, debido a su impulso natural al crecimiento efectuar los cambios que considera más apropiados para sí. Para Sánchez (2003) significa entender, comprender y responder a la experiencia única del prójimo.

*La Actitud Positiva Incondicional:* Implica por parte del terapeuta no emitir juicios de valor, explícitos o implícitos, sobre la persona o sobre su conducta. En el Enfoque Centrado en la Persona, la actitud positiva incondicional puede ser descrita como una actitud de manifiesto interés y aprecio por todo lo que la persona es, por todas sus conductas y su comunicación. No es aprobación, sino un interés genuino y manifiesto por todo lo que constituye la realidad interior y exterior de la persona. Las mismas actitudes y conductas destructivas son tan merecedoras de comprensión y aprecio como cualquier otra experiencia, ya que estas reacciones seudoadaptativas, defensivas, claramente autodestructivas o antisociales son producto de condiciones adversas que bloquean de algún modo el impulso básico hacia el crecimiento y desarrollo inherente de todos los organismos vivos.

Autenticidad: El psicoterapeuta que es capaz de escuchar con atención no dividida, de mostrar genuino aprecio por todos y por cada uno de los elementos en la comunicación que recibe, de clarificar y ordenar esta comunicación sin distorsionarla; al mismo tiempo que facilita una amplia y profunda expresión de la experiencia de su cliente favorecerá que dichas actitudes se conviertan en el elemento básico del proceso terapéutico.

Sería erróneo pensar que con cubrir las actitudes mencionados anteriormente se tendrá un buen proceso terapéutico, ya que también se deben tomar en cuenta las condiciones necesarias para que la terapia sea satisfactoria y para que éstas sean efectivas se debe empezar por el terapeuta.

Según Rogers y Kinget (1971) hacen falta dos atributos más en la persona del terapeuta y estos son:

Madurez Emocional: Implica el equilibrio emotivo – racional, parece muy cerca de la madurez humana, y reside en la capacidad de participar en la tarea del cambio de la otra persona, sin tener la tentación de modelar dicho cambio según la imagen de *sí mismo*. O bien, es la voluntad auténtica de servir no de guía, de juez o de modelo sino simplemente de resonador y de amplificador de los esfuerzos que el cliente hace por cambiar. De igual manera es la capacidad de portarse de modo aséptico en el establecimiento y mantenimiento de lazos afectivos estrechos pero subordinados en un fin que los supera.

Comprensión de sí mismo: La comprensión de *sí mismo* lleva a una mejor exploración e interpretación y, de ahí, la dirección del cliente. La adopción del marco de referencia de otra persona no es una cuestión de convicción o de determinación. No es el resultado de una competición; es el resultado de un proceso de crecimiento sociopsicológico, como el tipo de terapia que se esfuerza por servir.

Sobre esta misma línea no se puede dejar fuera la relación que debe existir entre el terapeuta y el usuario, y para que esta relación sea efectiva el terapeuta debe contar con respeto, tolerancia, comprensión y aceptación hacia el usuario. Solamente se describirá el respeto y la tolerancia, ya que las otras dos actitudes han sido abordadas anteriormente.

Tolerancia: La tolerancia del terapeuta o facilitador se extiende a todo lo que el cliente cree oportuno contar, ya se trate de confidencias profundas o de cosas aparentemente triviales, incluso de maniobras manifiestamente defensivas. La lógica de esta actitud en el terapeuta radica en que para que el nivel de intranquilidad del usuario pueda descender es necesario que el sujeto se sienta protegido de toda exigencia, amenaza o cualquier otra presión.

Respeto: El respeto es incondicional, el cliente es respetado, no a causa de algún mérito, dignidad o competencia particular que pueda haber adquirido durante su existencia a causa de alguna cualidad precisa de que pudiera dar prueba durante las entrevistas. El respeto del terapeuta es gratuito, el cliente no tiene que hacer nada para merecerlo (Rogers y Kinget, 1971).

Aunque todas estas actitudes son fundamentales para el proceso terapéutico, no es suficiente con ponerlas en práctica, ya que también se debe tomar en cuenta cómo es que todas estas actitudes básicas deben ser comunicadas al usuario. Un medio para instrumentalizar las actitudes básicas es *la respuesta reflejo*, que consiste "...en resumir, interpretar o acentuar la comunicación, manifiesta o implícita del cliente..." (Rogers y Kinget, 1971,p. 62), esto con el fin de hacer comprender al cliente que se participa en su experiencia, ya que a través del reflejo se hará una reproducción exacta de su comunicación, en los mismos términos en que el cliente lo hace. El reflejo tiende a ejercer un efecto saludable, a la vez de alivio y de estímulo en el cliente, así mismo le permite sumergirse por completo en su mundo personal Existen tres modalidades de reflejo, la primera es



el reflejo simple o reiteración, generalmente es breve y consiste en resumir la comunicación del cliente o en poner de manifiesto un elemento importante o simplemente en reproducir las últimas palabras para facilitar la continuación del relato. También tenemos el reflejo de sentimiento, que trata de sacar a la luz la intención, la actitud o sentimiento inherentes a sus palabras, proponiéndolos al cliente sin imponérselos, para permitir que el cliente la examine mejor y compruebe su exactitud. Por último tenemos el reflejo de elucidación, que trata de poner de manifiesto sentimientos y actitudes que no se derivan directamente de las palabras del sujeto sino que pueden deducirse razonablemente de la comunicación o de su contexto (Rogers y Kinget, 1971).

Igualmente la *atención física* es de suma importancia y para que ésta sea la adecuada se debe tomar en cuenta que el medio ambiente para la orientación debe ser un medio confortable de trabajo (no de relajamiento), que permita a los participantes darse su atención uno al otro, el mobiliario no debe ser demasiado cómodo ya que esto llevará a la holgazanería, otro aspecto importante es que entre el facilitador y el usuario no debe existir barrera alguna, escritorios u objetos que impidan un contacto directo. Así, tampoco se puede dejar de lado que se debe mirar a la cara directamente al otro, se debe mantener buen contacto ocular, mantener una postura abierta, esto es no tener brazos ni piernas cruzadas e inclinarse hacia el otro, ya que esto es señal de presencia y disponibilidad. El facilitador debe hacerse conciente de la importancia del cuerpo en la interacción humana, ya que tanto la conducta no verbal (movimientos corporales, gestos, expresiones faciales, etc.) como la conducta verbal (tono de voz, inflexión, espacio entre las palabras, énfasis, pausas, etc.) deben ser escuchadas porque se responderá al mensaje total del cliente y no sólo a sus palabras (Egan, 1975).

Todo lo tratado hasta el momento ha mostrado un panorama general de qué es y cómo se emplea el Enfoque Centrado en la Persona, el cual se desprende de la Psicología Humanística. Esta perspectiva solamente ha sido descrita a nivel del trabajo individual en psicoterapia, sin embargo también es posible conceptualizarlo

en el trabajo con grupos. En donde se seguirían los mismos lineamientos, la diferencia radica en el estilo del trabajo, que está guiado por las necesidades de cada uno de los participantes y del grupo en general. La instrumentalización de las actitudes básicas en el trabajo con grupos es una labor más compleja ya que implica poner atención a cada uno de los participantes y al grupo en general; no se debe centrar la atención en una sola persona ya que la experiencia de un integrante puede afectar a los demás.

## **1.6 Trabajo con Grupos**

El individuo adquiere saber en el proceso de la obtención de experiencia mediante la propia acción y mediante su experiencia de las relaciones sociales. El hombre como ser social se enfrenta continuamente al trabajo en grupos, en los cuales se establecen polémicas, intercambios de experiencias, sentimientos y puntos de vista.

La finalidad de trabajar con grupos es precisamente compartir experiencias, de modo que cada uno de los participantes enriquezca su forma de percibir la realidad y al igual que en el trabajo individual se busca el crecimiento desde las fuerzas internas de la persona, a través del encuentro interpersonal.

El grupo hace aflorar la energía vital, constructiva, sana, que existe en cada persona y que únicamente espera condiciones favorables para manifestarse en toda su beneficiosa influencia (López-Yarto, 1997).

Aunque no existe una definición unánime respecto a lo que se entiende por grupo, actualmente varios autores lo han definido como: "...una reunión, más o menos permanente, de varias personas que interactúan y se interfluyen entre sí con el objeto de lograr ciertas metas comunes, en donde todos los integrantes se reconocen como miembros pertenecientes al grupo y rigen su conducta con

base a una serie de normas y valores que todos han creado o modificado...”  
(González, Monrroy y Kupferman, 2004, p. 17).

Para poder estudiar y comprender las actitudes de los integrantes de un grupo es importante conocer algunas de sus características (Malcom y Knowels; en González, Monrroy y Kupferman, 2004):

a) Los antecedentes: Conocer si el grupo se reúne por primera vez, la claridad que tengan los miembros del grupo acerca de las finalidades de la reunión, la clase de personas que conforman el grupo, su experiencia, etc.

b) La cohesión: El grado de atracción que experimenta la persona hacia los demás miembros del grupo.

c) La atmósfera: Es la disposición de ánimos o sentimientos que se encuentran difundidos dentro del grupo, y que afecta la espontaneidad de los miembros ya que, generalmente, la conducta del individuo está más o menos determinada por la forma en que se percibe la atmósfera.

d) Las normas: Se establecen para propiciar una estructura estable en pro del logro de los objetivos planeados.

e) El patrón sociométrico: Son las relaciones de amistad o antipatía que existen entre los miembros de todo el grupo, y que afectan las actitudes grupales.

f) Los procedimientos: Son los medios empleados para lograr los objetivos, al hacer la selección de los procedimientos se debe tomar en cuenta que sean flexibles para que permitan actuar cuando se produzcan cambios imprevistos.

g) Las metas: Son los fines hacia los que se dirigen las actividades del grupo (López – Yarto, 1997).

Se debe considerar que estos elementos pueden variar dependiendo del grupo con el que se trabaje.

### *1.6.1 Tipos de Procesos Grupales*

Dentro de la Psicología Humanística existen diferentes formas de abordar el trabajo grupal:

- Grupos de Encuentro

Los grupos de encuentro nacen de los trabajos realizados por Rogers en la Universidad de Chicago, donde comienza a realizar diferentes reuniones cuyo objetivo estaba encaminado a que los participantes establecieran un vínculo que les permitiera expresarse a la vez que aprendían de las experiencias de los otros, lo que generaría una acción terapéutica para los asistentes (Rogers, 1979).

Estos grupos permiten a los asistentes compartir sus vivencias, creencias y aspiraciones en un clima de seguridad psicológica, confianza, respeto y libertad, el cual surge de la puesta en práctica de las actitudes básicas que el facilitador emplea. Aquello que caracteriza a los grupos de encuentro es que prescinden de temáticas específicas, ya que estas surgen a lo largo de las sesiones y son sugeridas por los participantes y no por el facilitador (Monroy y Sánchez, 1997; en Cohen, 2000).

El papel del facilitador es el acompañamiento a lo largo de las sesiones en las cuales los participantes se encaminarán hacia su autodescubrimiento, autorrealización y autoexploración, partiendo del establecimiento de un clima de confianza, con un mínimo de interés en el dominio de destrezas, técnicas o estrategias de liderazgo (Bozarth y Brodley, 1986; en Cohen, 2000).

- Grupos de Crecimiento

La diferencia fundamental entre los grupos de crecimiento y los grupos terapéuticos es que los primeros se orientan al desarrollo personal de sus participantes mientras que los segundos se orientan al cambio en las personas que participan en ellas (Yalom, 1985).

Estos grupos pueden contar con un tema o temas a trabajar predeterminados por el facilitador, aunque la decisión final es tomada por el grupo. El inicio y el final de las sesiones está determinado por los participantes. El papel del facilitador es crear un clima favorecedor más allá de las técnicas terapéuticas aplicadas, lo cual genera la posibilidad de que los integrantes se escuchen a *sí mismos* y a los demás acorde a sus necesidades y temáticas (Monroy y Sánchez, 1997; en Cohen, 2000).

El objetivo del grupo de crecimiento es ampliar en cada uno de sus participantes, la conciencia de los propios recursos y de los obstáculos para el crecimiento propio. Dentro de esta forma de trabajo se reflexiona sobre los cuestionamientos

que cada integrante plantea, para conseguir un mayor crecimiento de uno mismo y de los demás (Lafarga, 2001).

- Talleres de Desarrollo Humano

Son grupos conformados por un rango de 15 a 20 personas, con un tema eje referente al Desarrollo Humano, mismo que se imparte de manera flexible atendiendo a las necesidades del grupo, por lo que no implica una limitación estricta (Delgado, Maldonado, Martínez y Olivares, 2002).

El papel del facilitador consiste en ubicarse dentro del grupo como un miembro más que influye sin controlar el proceso del desarrollo grupal e individual de cada uno de los integrantes del grupo, desde el establecimiento de una atmósfera de seguridad psicológica (Rogers, 1979). Para crear esta seguridad psicológica el facilitador emplea la instrumentalización de las actitudes básicas, atendiendo a las experiencias de los participantes y además a la del grupo en general.

En los talleres se establecen límites propuestos por los mismos participantes, para marcar el ritmo de trabajo a regular por los integrantes y el facilitador. Dentro del grupo existe un compromiso temporal previamente indicado. Este tipo de trabajo está enfocado principalmente a las relaciones interpersonales así como al cambio a partir del impulso del desarrollo del potencial humano (Cohen, 2000).

Algo relevante dentro de los talleres de Desarrollo Humano, es la forma en que estos se llevan a cabo, pues se recurre a la vivencia ya que es la mejor manera de hacer conciencia en los participantes, pues a través de su propia experiencia podrán tomar las decisiones que ellos crean funcionales para su vida (Muñoz, 1995).

Para poder llevar a cabo actividades de tipo vivencial o experiencial el facilitador tomará en cuenta que estas actividades deben tener un nombre, así mismo hay que saber que cada ejercicio que se lleve a cabo tiene un grado de riesgo, según Muñoz (1995) existen cuatro grados de riesgo: 1) No hay contacto directo con el exterior, ya sean personas o cosas; 2) Hay contacto verbal con el exterior, normalmente personas del mismo grupo, pero la temática es poco amenazante; 3) Hay temáticas más íntimas y por lo mismo más amenazantes, también el contacto físico entre los integrantes del grupo es ligero y existe la posibilidad de exponerse al ridículo y; 4) Los ejercicios son altamente riesgosos, implican un contacto íntimo consigo mismo y con el exterior, como los contactos físicos, de movimientos libres y de temáticas difíciles. Debido a que cada ejercicio cuenta con un riesgo diferente, el facilitador debe llevar una secuencia para la realización de los ejercicios, los de riesgo 1 podrían ser llevados a cabo en las primeras sesiones pues no son amenazantes y esto ayudaría a que los participantes regresen a la siguiente sesión, los de riesgo 2 serían presentados cuando se quieren tocar cosas más profundas, los de riesgo 3 serían para poder tocar temáticas más amenazantes como por ejemplo relaciones con los padres o la sexualidad y finalmente los de riesgo 4 serían para integrar todo lo vivenciado anteriormente y para fomentar el contacto con la realidad externa y con aplicaciones concretas.

De la misma forma el facilitador no debe dejar de lado que el tono de voz, la seguridad que muestre y la calidez con que se presente al grupo serán de suma importancia ya que estos aspectos influirán en la forma en que se desarrolle el taller, por último es importante que por parte del facilitador exista una retroalimentación y un cierre en cada sesión para que los participantes que se encuentren con alguna emoción o sentimiento presente, que se haya desarrollado en el transcurso del taller, puedan saber realmente a que se refiere, ya que esto les ayudará a conocer cómo lo pueden canalizar (Muñoz, 1995).

El trabajo con grupos lo mismo que la labor individual, deben ser entendidos como una intervención y un acompañamiento, en donde los involucrados tengan la

libertad y calidez necesaria para expresarse. Sin embargo se debe aclarar que en la labor individual la atención del facilitador es totalmente para la persona que solicita ayuda y en el trabajo con grupos no se debe perder de vista la necesidad de cada uno de los integrantes, razón por la cual se sugiere que en este tipo de trabajo existan dos facilitadores.

Hasta el momento se han descrito los elementos que permiten trabajar a nivel individual y grupal con el Enfoque Centrado en la Persona; el conocimiento de dichas bases teóricas da la pauta para presentar en el siguiente capítulo el tema central del taller de Desarrollo Humano, el cual fue agresión y violencia. Sin embargo, no se puede entrar en el tema sin antes dejar claro ¿qué es una sensación?, ¿qué es una emoción?, ¿qué es un sentimiento? y ¿cómo se relacionan con las conductas agresivas y violentas?; este planteamiento es de suma importancia ya que ayudará a que el individuo identifique o desarrolle un autoconocimiento que le permitirá la canalización de emociones y sentimientos.



## CAPITULO 2

### MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

*“La mayoría de nuestras equivocaciones en la vida nacen de que cuando debemos pensar, sentimos, y cuando debemos sentir pensamos.”*  
John Churton Collins

Actualmente es muy común escuchar frases como: “...No sé que me pasa...”, “...No sé lo que tengo...”, “...No sé lo que quiero...”, “...No sé como me siento, me siento rara (o)...”, entre otras. Dichas expresiones se deben en gran medida a que en nuestra cultura aún no existe una preocupación por la salud emocional; desconociendo qué es una sensación, qué es una emoción, qué es un sentimiento y cómo identificarlos desde nuestra experiencia personal. De aquí la importancia de dedicar un capítulo a estos elementos.

#### **2.1 ¿Qué es una Sensación?**

Una sensación se refiere a los cambios fisiológicos que ocurren en una persona, puede ser aceleración del pulso y ritmo cardíaco, sudoración, tensión muscular, ruborización, entre otras, dichos cambios corporales se convierten en un estado emocional cuando la persona de manera automática reacciona comportamentalmente (Lyons, 1993).

#### **2.2 ¿Qué es una Emoción?**

Una emoción es un estado del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento interno o externo (Bisquerra, 2000; en Redorta, Obiols y Bisquerra 2006). Para Mora (2000) una emoción se entiende por una reacción comportamental y subjetiva producida por una información proveniente del mundo externo o interno del individuo.

“El estado emocional de una persona determina la forma en que percibe el mundo. Solo ésta razón ya hace imprescindible acercarnos al mundo de las emociones para comprendernos mejor....” (Redorta, Obiols y Bisquerra 2006, p. 23).

De esta manera se puede apreciar que una emoción está relacionada a una conducta en donde el individuo reacciona automáticamente. Esta conducta no le permite a la persona pensar en las consecuencias negativas o positivas que se obtendrán, pues se sitúa antes del razonamiento.

Las emociones sirven para defendernos de estímulos nocivos o aproximarnos a estímulos placenteros. Las emociones son motivadoras; nos mueven o empujan a conseguir o evitar lo que es dañino o beneficioso para el individuo. Son reacciones que ayudan a encontrar una respuesta ante un determinado estímulo.

Las expresiones corporales aportan señales sobre el estado emocional, de manera que se puede ver que las emociones se presentan solamente a nivel comportamental, todas las emociones utilizan el cuerpo como su teatro de actuación. Otra función de las emociones es que permiten la comunicación conductual; ya que generalmente un individuo puede darse cuenta del estado emocional de otra persona con tan solo observar sus reacciones corporales (Mora, 2000).

De esta manera debe quedar claro que una sensación no es lo mismo que una emoción, ya que como se describió la primera se queda en el nivel fisiológico y la segunda es abordada desde el nivel comportamental.

### 2.3 ¿Qué es un Sentimiento?

Según Mora (2000) cuando el ser humano experimenta una emoción conciente ésta se convierte en sentimiento, la persona se da cuenta de lo que siente y en el marco de su cultura le concede un significado y un nombre. A diferencia de las emociones, los sentimientos no sólo se rigen por funciones básicas y estructuras orgánicas. Los sentimientos son singulares, corresponden a la vida afectiva, tienen un significado, un sentido cognoscitivo y experiencial para cada persona.

Cuando a una emoción se le atribuye un componente cognitivo, estamos hablando de un sentimiento, esto significa que un sentimiento es una emoción conciente (Redorta, 2006).

Así mismo para Rogers (1961) un sentimiento es una experiencia matizada emocionalmente junto con su significado personal, se incluye la emoción y un significado cognoscitivo de esa emoción en su contexto experiencial.

De esta forma los sentimientos son descritos en el presente trabajo como una emoción a un nivel complejo donde el individuo es capaz de darse cuenta<sup>1</sup> qué le está sucediendo y por tanto puede atribuirle un significado. Éste significado está en función de la propia experiencia del ser humano, por esta razón se puede hablar de que los sentimientos no son universales, pues aunque son unificados con ciertos nombres, cada individuo lo experimenta de diferente manera, según su marco de referencia.

A modo de resumen se puede mencionar que para distinguir los elementos abordados anteriormente, se emplea el término sensación para el componente fisiológico; emoción para el estado comportamental y sentimiento para el nivel cognitivo.

---

<sup>1</sup>Darse cuenta es el proceso de tomar conciencia, de estar alerta ante los significados de la experiencia desde el marco de referencia de la persona (Stevens, 1998).

Esta distinción entre sensación, emoción y sentimiento nos permitirá asumir la responsabilidad de ellos; ya que cómo lo menciona Rogers en la teoría de la personalidad, todas las experiencias del organismo pueden llegar a hacerse concientes o no dependiendo de sí se piensa, se habla o se escribe de ellas, de tal forma que pueden simbolizarse en la conciencia, de ahí la importancia de saber identificar y conocer nuestras emociones y sentimientos (Huicochea, 1995).

Una vez que se ha distinguido entre lo que es una sensación, una emoción y un sentimiento dentro de este trabajo, es conveniente pasar al tema central del taller; se debe dejar claro que la agresión y la violencia no son sinónimos, por tal motivo se inicia diferenciando dichos términos. Es importante mencionar que dicha distinción puede facilitar la prevención y canalización de conductas agresivas y violentas.

Finalmente debe quedar claro que aunque los comportamientos agresivos y violentos están directamente relacionados con las emociones y sentimientos, en este trabajo no se habla de cuáles son estos sentimientos que les subyacen, ya que esto dependerá del marco de referencia de la persona.

## **2.4 Diferencia entre Agresión y Violencia.**

Es evidente que abordar temas como son la agresión y la violencia es de suma relevancia ya que el conocimiento de estos comportamientos permitirá una adecuada canalización de ellos, de manera que se puedan establecer relaciones interpersonales enriquecedoras.

Hoy en día es imposible mirar algún noticiero, sin dejar de encontrar rastros que evidencien la sintomatología de una cultura que cada día se aproxima más a la destrucción. De este modo se puede tener un panorama desde lo micro (autodestrucción, enfermedades, adicciones, relaciones destructivas, entre otras) hasta lo macro (las diversas guerras), pudiendo así completar miles de páginas con ejemplos que no dejen lugar a duda sobre la creciente violencia y agresión

social, pero en todos los casos lo importante no es simplemente tener conocimiento de los actos violentos y agresivos que se desarrollan, sino el saber ¿cuáles son las causas?. Respuesta que indudablemente está encaminada a encontrar soluciones ante tal panorama.

Para Lafarga (2004) la agresividad, es una energía positiva que impulsa al organismo a la satisfacción de necesidades cuando éstas han sido frustradas. Por lo que, su objetivo natural es superar los obstáculos y vencer las dificultades para conseguir la satisfacción de dichas necesidades. La violencia por su parte, es la misma energía agresiva pero canalizada en contra de quienes se presupone son la causa de la frustración. La violencia es una forma de venganza.

Plantear una definición unánime respecto a lo que se entiende por agresión y violencia no es una labor fácil, sobretodo al considerar la individualidad de la experiencia, porque son términos que muchas veces se emplean como sinónimos, lo que denota que no existe claridad en torno a ellos. Razón por la cual resulta pertinente mencionar diferentes definiciones que describen dichas expresiones y permiten reconocer esta similitud en el uso de los términos agresión y violencia. Lo anterior se esquematiza en la tabla 1:

<b>La Agresión es entendida como:</b>	<b>La Violencia es entendida como:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Acto dirigido contra el derecho de otro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Acción y efecto de obligar o forzar</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ataque impulsivo, inesperado (Pelcastre, 2004).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Acción en que se hace uso exclusivo o excesivo de la fuerza (Pelcastre, 2004).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cualquier forma de conducta tanto física como simbólica que se ejecuta con la intención de herir física o psicológicamente a alguien (Berkowitz, 1996).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Modalidad cultural, conformada por conductas destinadas a obtener el control y la dominación sobre otras personas, y opera mediante el uso de operaciones que ocasionan daño o perjuicio físico, psicológico o de cualquier otra índole (Corsi, 2003; en Pelcastre, 2004).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Entrega de estímulos nocivos a otro (Buss; en Berkowitz, 1996).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Forma de ejercicio del poder que afecta negativamente la libertad y la dignidad del otro (Foucault, 1982; en Pelcastre, 2004).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Es la conducta que viola las normas sociales (Bandura; en Berkowitz, 1996).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conducta llevada a cabo por individuos con la intención de amenazar, atentar o infligir daño físico a otras personas o a sí mismos (ANC, USA; en Pelcastre, 2004).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Es una conducta de ataque; cualquier conducta que implica lesión o amenaza de lesión, física o psicológica y que implica iniciar un modo de interacción social (Scott 1982; en Berkowitz, 1996).</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Es un comportamiento violento y destructivo que se observa frecuentemente en el ser humano, usualmente dirigido para causar sufrimiento o muerte a otra gente, o a veces se desplaza hacia objetos vivos o materiales, e incluso contra uno mismo; también es una tendencia del hombre para defenderse del peligro real o supuesto, que atenta contra la integridad personal (Nieto, 1997).</li> </ul>	

**Tabla 1. Muestra diferentes definiciones de agresión y violencia**

La agresión y la violencia constituyen frecuentemente el obstáculo más poderoso para el establecimiento de las relaciones interpersonales enriquecedoras, para el avance de la cultura y para el futuro de la humanidad (Braun y Linder, 1979; en Nieto 1997). Sin embargo, en algunos casos este tipo de comportamiento puede ayudar al establecimiento claro y congruente de límites, en pro de las relaciones interpersonales.

Considerando estas definiciones de lo que es la agresión y la violencia y tomando como base qué es una sensación, qué es una emoción y qué es un sentimiento, se entiende que la agresión se queda en un sentido más automático, o sea a nivel más emocional y por otro lado la violencia queda a un nivel más conciente, cognoscitivo. Sin embargo, es importante resaltar que no se debe conceptualizar a la agresión y la violencia como solamente una emoción o un sentimiento ya que esto dependerá de la experiencia que el sujeto este viviendo en el momento que suceda cierto acontecimiento.

## **2.4 Canalización de la Agresión y Violencia**

Una pregunta que saldría al aire aquí sería: ¿cuáles son las diversas formas existentes para canalizar la agresión y violencia?, para muchos psicólogos la respuesta está en la “inteligencia emocional”, que es la capacidad para canalizar comportamientos agresivos y violentos en formas eficientes y creativas que impulsan la salud y la vida. Por lo que la labor, es ayudar al ser humano a crear las condiciones internas y ambientales que propician el crecimiento autónomo y la autorrealización (Lafarga, 2004).

Resulta interesante retomar el planteamiento de Lafarga ya que la canalización de la agresión y violencia también estará en función de la persona que lo vive, ya que no se puede hablar de un listado de formas de canalización pues cada ser humano es diferente, percibe la realidad de un modo distinto y por tanto canaliza emociones de acuerdo a dichas percepciones.

Evidentemente el conocimiento y reconocimiento de nuestras sensaciones, sentimientos y emociones nos lleva a ser responsables de ellos, sin embargo este sólo es el primer paso dentro de lo que se puede llamar canalización de emociones y sentimientos. Éste se basa en la idea de que una vez que tenemos conocimiento de nuestras emociones y sentimientos sabremos dirigir las y no permitiremos que sean ellas las que nos controlen (Redorta, 2006).

Los puntos abordados a lo largo de este capítulo fueron fundamento importante para el desarrollo del taller. Ya que aunque el tema central del mismo fue agresión y violencia no se podían abordar estos temas sin tener conocimiento de las sensaciones, emociones y sentimientos, pues no tendría sentido conocer únicamente qué es la agresión y la violencia si se desconoce el trasfondo de los mismos. Es por ello que a lo largo de las sesiones los temas estuvieron enfocados al conocimiento y reconocimiento de sensaciones, emociones y sentimientos de manera que los participantes pudieran llegar a un autoconocimiento que les permitiera reconocer y decidir sobre su comportamiento.

De esta manera se pasa a la descripción de la metodología empleada para la presente investigación.



## CAPITULO 3

### METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

*“Si buscas resultados distintos,  
no hagas siempre lo mismo”  
Albert Einstein*

Como primer punto es importante conocer el origen del taller, el cual se remonta al Proyecto de Desarrollo Personal y Profesional (PDP), un aspecto importante de resaltar es que los datos obtenidos a la vez que son el sustento de la presente tesis, permiten conocer las implicaciones en los participantes así como los alcances del PDP desde un taller de Desarrollo Humano.

#### 3.1 Proyecto de Desarrollo Personal y Profesional

Dentro de la Universidad Nacional Autónoma de México existen programas encaminados a apoyar a alumnos de alto rendimiento académico, como el Programa de Alta Exigencia Académica (PAEA); particularmente en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FES-I) también se han creado programas de apoyo a estudiantes con altos promedios, como es el caso del Programa de Becas Iztacala (PROBI). Estos programas se han implementado con el objetivo de optimizar las potencialidades cognoscitivas de los estudiantes. Se pretende crear así, las condiciones para propiciar que los egresados de la máxima casa de estudios del país, sean profesionales con un alto grado de desarrollo y desempeño profesional que les permita incorporarse al campo laboral con mayor éxito e incidir de esta manera tan vertiginosa en el seno de nuestra sociedad contemporánea.

Sin embargo, es conocido que en la FES-I existe un gran número de alumnos que no alcanzan estos niveles de alta calidad en su formación profesional, por el contrario, se presenta un gran número de casos en los que los alumnos desertan o se mantienen con bajo rendimiento escolar a lo largo de toda su

historia académica; por desgracia no se ha hecho mucho al respecto, ya que aun no existe un esfuerzo sistematizado que abarque a toda la población que año con año ingresa y que logra permanecer en las licenciaturas.

Existen datos que indican que los alumnos con bajo rendimiento académico tienen diferentes características cognoscitivas y afectivas, con relación a la forma en que perciben la realidad, interactúan y responden a sus ambientes de aprendizaje, en comparación con los alumnos que presentan éxito escolar (Keefe, 1982; en Delgado, López, Maldonado, Martínez, Porras y Rodríguez 2005).

Se ha comprobado que los factores cognitivos y afectivos influyen en la misma proporción, en la variación de los resultados del aprendizaje. No obstante, la mayoría de los programas de estudio se concentran en favorecer la formación del estudiante, en el ámbito cognitivo, dejando de lado su desarrollo personal o afectivo.

La importancia del desarrollo afectivo en el aprendizaje, ha sido ampliamente investigada por el psicólogo norteamericano Carl Rogers y su equipo de trabajo, quienes señalan la importancia de la enseñanza integral y significativa ya que "...implica un cambio en la organización de las propias ideas y en la percepción que la persona tiene de *sí misma*..." (Rogers, 1961, p. 27).

El aprendizaje significativo e integral, podría favorecerse creando espacios de reflexión donde el alumno se encontrara con grupos de iguales con quienes pudiera desarrollar conciencia de las motivaciones, necesidades, actitudes y valores que rigen su vida como persona y como profesional.

El PDP de la Secretaría de Desarrollo y Relaciones Institucionales, tiene como objetivo facilitar y promover el desarrollo personal, así como impactar en el mejoramiento de la calidad de vida y la manera en que los estudiantes se relacionan con su entorno socioafectivo, lo cual redundará en el incremento de su rendimiento escolar y en consecuencia al incorporarse como egresados al campo laboral, los beneficios sociales que se obtengan sean de alta calidad y

correspondan a las demandas cada vez más altas que se presentan en el México actual.

Para obtener datos más precisos acerca de la correlación que existe entre los factores afectivo-personales y el bajo rendimiento académico se llevó a cabo una investigación con todas las carreras de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, aplicando un cuestionario a una muestra elegida aleatoriamente, que en total fue de 357 estudiantes (PDP).

El cuestionario constó de 56 preguntas, cuya respuesta era de opción múltiple; donde se exploraron el área personal, social, cognitiva, emocional y familiar. Tuvo como finalidad conocer aspectos importantes de la vida de los estudiantes de Iztacala, relacionados con el rendimiento académico de los alumnos, para posteriormente implementar acciones encaminadas a apoyar y fortalecer el desarrollo académico y profesional de los mismos.

Los resultados obtenidos en dicha investigación arrojaron una mayor precisión para poder atender las necesidades de la FES-I, y surge como una propuesta de solución a las problemáticas descritas; así, el Proyecto de Promoción del Desarrollo Personal y Profesional comienza a trabajar a partir del ciclo escolar 2000 – 1 a la fecha con diferentes estrategias:

1) Microtalleres de Desarrollo Personal: dirigidos a todos los alumnos de 2do. semestre de todas las carreras de la FES-I, con los temas de autoestima, identidad profesional, relaciones interpersonales, relaciones familiares y relaciones de pareja. Los microtalleres tienen una duración de 4hrs.

2) Talleres Largos Vivenciales de Desarrollo Humano: dirigidos a la comunidad estudiantil de la FES-I. Los temas versan sobre: autoestima, sexualidad, adicciones, hábitos alimenticios, comunicación, habilidades sociales, pérdidas, agresión y violencia, familia, entre otros. Tienen una duración de 16 hrs. y se imparten cada ocho días.

3) Orientación Individual: dirigido a todos los alumnos que por sus necesidades individuales soliciten orientación psicológica o psicoterapia para atender su salud emocional. Se trabaja por medio de cita, y las sesiones tienen una duración de 50 minutos cada una.

## **3.2 Planteamiento del Problema**

### *3.2.1 Pregunta de Investigación*

La presente investigación partió de la siguiente pregunta de investigación: ¿Qué alcances tiene en el área profesional y de relaciones interpersonales asistir a un taller de Desarrollo Humano sobre agresión y violencia?

### *3.2.2 Objetivo General*

El objetivo en el que se basa la presente tesis es: Describir cómo un taller de Desarrollo Humano permite un proceso de reflexión a nivel personal y profesional.

## **3.3 Método**

### *3.3.1 Población*

Para la impartición del taller se trabajó con ocho alumnos de la FES-I, de los cuales seis pertenecen a la carrera de Psicología, uno a la de Optometría y uno más a la de Odontología, la edad promedio de los participantes oscilaba entre 19 y 22 años; cuatro de sexo femenino y cuatro de sexo masculino. Cabe mencionar que dichos alumnos se encontraban inscritos entre el 2º y 6º semestre de la carrera. Dentro del grupo se encontraba también un Observador Participante<sup>1</sup>. Por

---

<sup>1</sup>El Observador Participante fue un integrante más en la elaboración del taller “Agresión y Violencia”, sin embargo no fungió como facilitador sino como un integrante más del grupo de participantes, su tarea radicó en hacer observaciones que le permitieran retroalimentar el trabajo de las facilitadoras, así como registrar cambios que percibía en los participantes. Es importante

otro lado para la presente investigación se trabajó solamente con cinco de los ocho asistentes; ellos incluían tres personas de sexo femenino y dos de sexo masculino.

### 3.3.2 *Escenario*

El taller se llevo a cabo en el aula A-6203 del edificio de la carrera de Psicología, el cual contaba con bancas, un pizarrón para marcador e iluminación necesaria. Dicho salón tiene una dimensión aproximada de 7m x 4m. Por otra parte, es importante mencionar que las entrevistas para la obtención de los resultados se llevaron a cabo en instalaciones de la FES-I, los salones fueron diferentes para cada uno de los participantes pues se trabajó en aquellos que se encontraban desocupados.

### 3.3.3 *Diseño de Investigación*

Para la elaboración de la investigación se eligió un diseño de estudio de caso, el cual consiste en realizar una intervención y posteriormente una observación (Moreno, López, Cepeda, Alvarado y Plancarte 2001):

X————— O

Es importante mencionar que la investigación aquí presentada se deriva de un proyecto de intervención, que se convierte en diseño de investigación cuando se decide explorar las vivencias de los participantes después de su asistencia al taller de Desarrollo Humano.

### 3.3.4 *Instrumentos*

---

mencionar que los resultados obtenidos por el Observador Participante no fueron considerados para el presente trabajo.

Para la recolección de información se realizó una entrevista a profundidad<sup>2</sup> a cada uno de los participantes, se llevó a cabo seis meses después de que el taller fue impartido, esto con el fin de conocer la incidencia del taller en su ámbito profesional y personal (para ver aspectos que se abordaron dentro de la entrevista ver anexo 1).

### **3.4 Procedimiento**

#### *Primer momento*

Inicia con la formación humanística que recibieron las facilitadoras durante un semestre, ésta se complementó con un taller de sensibilización que facilitó el proceso personal. Una vez finalizada esta etapa, de los materiales revisados se hizo una extracción de los elementos que serían funcionales para la integración del marco teórico que sustentó el taller, conjuntamente se llevó a cabo una revisión bibliográfica del tema central del taller. Ya elaborado el marco teórico se pasó a la elaboración de ejercicios, los cuales debían ser acorde al tema, a la postura teórica y al objetivo del taller. Finalmente se llevó a cabo la promoción e inscripción al taller mediante la Jornada de Salud<sup>3</sup> que se realiza cada inicio de ciclo escolar, también existió una manta informativa que se encontraba en la entrada principal de la FES-I, y un volanteo y saloneo complementaron la promoción de dicho taller.

#### *Segundo Momento*

---

<sup>2</sup>La entrevista a profundidad es una herramienta de la metodología cualitativa, la cual es un encuentro cara a cara entre el investigador y el informante, encuentro dirigido a la comprensión de las perspectivas que tiene el informante respecto de su vida, experiencia o situación, tal como lo expresan sus propias palabras. Las entrevistas a profundidad siguen el modelo de una conversación entre iguales y no de un intercambio formal de preguntas y respuestas (Taylor y Bogdan, 1984).

<sup>3</sup>La Jornada de la Salud es una exposición realizada por estudiantes de Psicología pertenecientes al PDP, la cual se realiza en la explanada del área de Psicología dentro de la FES-I y tiene el

Este segundo momento se compone de la ejecución del taller (anexo 2). El taller inició el 06 de marzo del 2006 y concluyó el 3 de abril del 2006. Durante las sesiones se llevó acabo un proceso de acompañamiento hacia los participantes. Al finalizar cada ejercicio se realizó la exploración y verbalización de la experiencia de los participantes a través de la instrumentalización de las actitudes básicas con el uso del reflejo. Esta misma retroalimentación sirvió como un parámetro importante para que las facilitadoras tomaran decisiones en cuanto a la estructura del taller.

### *Tercer Momento*

Finalmente para la entrevista de seguimiento se les pidió a los participantes que de manera voluntaria decidieran si accedían a colaborar en esta investigación. Es por ello que de los ocho participantes se tienen seis entrevistas, de las cuales una fue descartada por contener datos irrelevantes para los fines presentes. Las otras dos entrevistas no se pudieron realizar ya que en un caso no se localizó por ningún medio al colaborador y en el otro caso la persona no se presentó a la cita en dos ocasiones, obteniendo finalmente cinco entrevistas. Estas se llevaron a cabo de manera individual y fueron en las instalaciones de la Facultad, se estableció una conversación con los participantes en la cual exponían sus vivencias después de haber participado en el taller, estas conversaciones fueron audiograbadas. Una vez obtenidos los datos se comenzó con el análisis de resultados, éste inició con la transcripción de las entrevistas de modo que se pudiera seguir con las fases que marca el diseño heurístico, mismo que se presenta en el siguiente capítulo.

### 3.4.1 Análisis de Datos

Los datos fueron obtenidos de cinco entrevistas de aproximadamente una hora cada una. Dichas entrevistas se transcribieron y fueron analizadas por las investigadoras, este análisis fue a nivel cualitativo y se tomó como base el diseño de investigación heurístico propuesto por Moustakas (2003), el cual pretende descubrir el significado y naturaleza del fenómeno mismo a través de los elementos arrojados por las personas que tuvieron contacto directo con dicho fenómeno de interés, de manera que se abarca la experiencia vivida por cada uno de los involucrados. Para ampliar este marco de referencia en el siguiente apartado se describe en qué consiste la metodología cualitativa y específicamente la investigación heurística.

## 3.5 Metodología Cualitativa

El análisis de los datos obtenidos a través de las entrevistas fue mediante la metodología cualitativa, la cual se refiere a la investigación que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable. De tal manera que dentro del análisis realizado existiera congruencia entre la metodología y el fundamento teórico desarrollado.

Este tipo de metodología aborda los fenómenos sociales desde la propia perspectiva del participante. La realidad que importa es lo que las personas describen como importante, el investigador busca comprensión por medio de métodos cualitativos, principalmente la observación participante y la entrevista a profundidad.

Ray Rist (1977; en Taylor y Bogdan, 1984) menciona diez características de la metodología cualitativa, las cuales se presentan a continuación:

1. *La investigación cualitativa es inductiva.* En los estudios cualitativos los investigadores siguen un diseño flexible.



2. *En la metodología cualitativa el investigador ve al escenario y a las personas en una perspectiva holística.* Las personas, los escenarios o los grupos no son reducidos a variables, sino considerados como un todo.
3. *Los investigadores son sensibles a los efectos que ellos mismos causan sobre las personas que son objeto de su estudio.* Aunque los investigadores cualitativos no pueden eliminar sus efectos sobre las personas que estudian, intentan controlarlos o reducirlos a un mínimo, o por lo menos entenderlos cuando interpretan sus datos (Emerson 1983; en Taylor y Bogdan, 1984).
4. *Los investigadores tratan de comprender a las personas dentro de su marco de referencia.* En este tipo de investigación es necesario experimentar la realidad tal como otros la experimentan.
5. *El investigador suspende o aparta sus propias creencias, perspectivas y predisposiciones.* Esto se refiere a que en la investigación cualitativa nada se da por sobrentendido.
6. *Para el investigador cualitativo todas las perspectivas son valiosas.* Este investigador no busca la “verdad” o la “moralidad”, sino una comprensión detallada de las perspectivas de otras personas, a todas se les ve por iguales.
7. *Los métodos cualitativos son humanistas.* Si estudiamos a las personas cualitativamente, llegamos a conocerlas en lo personal y a experimentar lo que ellas sienten en sus luchas cotidianas en la sociedad.
8. *Los investigadores cualitativos dan énfasis a la validez en su investigación.* Un estudio cualitativo no es un análisis impresionista, informal, basado en una mirada superficial a un escenario o a personas. Es una pieza de investigación conducida con procedimientos.
9. *Para el investigador cualitativo, todos los escenarios y personas son dignos de estudio.* Ningún aspecto de la vida social es demasiado frívolo o trivial como para ser estudiado.
10. *La investigación cualitativa es un arte.* Los investigadores cualitativos son flexibles en cuanto al modo en que intentan conducir sus estudios. El científico social cualitativo es alentado a crear su propio método.

Como se menciona en este último punto, la metodología cualitativa no es universal es por ello que existen diferentes diseños de investigación para el análisis de los datos, mismos que comparten los principios antes mencionados, este es el caso de la investigación heurística que a continuación se describe y que forma parte del análisis de los datos obtenidos en la presente investigación.

### 3.5.1 *Diseño de Investigación Heurístico*

Para este trabajo se empleó el diseño de investigación heurística ya que su principal característica es el estrecho lazo que se establece entre el investigador y el fenómeno que se pretende comprender, de este modo se habla de una relación directa entre ambos elementos.

El objetivo fundamental de la heurística es lograr una recreación de la experiencia vivida, hecho que únicamente se logra al hacerlo desde el marco de referencia de quien lo vivencia.

El método que se utiliza principalmente en la recolección de datos dentro de la heurística es la entrevista, la cuál está sustentada en un enfoque en el que investigadores y coinvestigadores participan completamente en el proceso. La esencia de la entrevista heurística es el diálogo; ya que tiene como objetivo fomentar la expresión, la aclaración y la develación de la experiencia que se investiga. Una entrevista de esta índole resulta altamente enriquecedora cuando las partes involucradas logran expresarse libremente y se dejan envolver por el fenómeno que se está discutiendo.

A lo largo de la entrevista, el entrevistador debe tener presente que los datos arrojados deben reflejar claramente la experiencia. Por ello, a parte de audiograbar las entrevistas también se deben hacer anotaciones al final de las mismas, las cuales facilitarán su análisis.

Una vez que se han obtenido los datos, estos deben ser analizados. Para ello, existen métodos para organizar y sintetizar los datos.

El primer paso se llama de inmersión e incubación, en éste el investigador junta y organiza las transcripciones, notas y documentos personales en una secuencia que él considere pertinente. Con ello se pretende tener un conocimiento completo de cada participante y de todo el grupo.

En un segundo momento está la iluminación y explicación, donde el investigador descubre temas y cualidades esenciales que posteriormente tratará de describir, llegando así al significado y esencia de la experiencia investigada de manera individual y grupal.

Finalmente está la síntesis creativa, donde el investigador realiza una integración original del material que refleja el significado que el investigador tiene de la experiencia (Moustakas, 2003).

De esta manera, se ha llegado al final de la presentación de la metodología que se llevó a cabo para realizar la presente investigación, dando paso al capítulo cuatro en el que se muestra la presentación y el análisis de los hallazgos.

## CAPITULO 4

### PRESENTACIÓN DE LOS HALLAZGOS

*“Todos los triunfos nacen,  
cuando nos atrevemos a comenzar”  
Eugene Ware*

Como se mencionó en el capítulo anterior el presente análisis está basado en la investigación cualitativa, específicamente en la heurística; a partir del desarrollo de tres fases:

#### **4.1 Fase 1: Inmersión e Incubación**

En esta primera fase se leyeron minuciosamente las cinco transcripciones de las entrevistas, de manera que se pudieran reconocer los elementos similares mencionados por cada uno de los participantes<sup>14</sup>. Para identificarlos con mayor facilidad se subrayó de un color diferente cada uno de ellos, con lo que se concluyó esta fase.

#### **4.2 Fase 2: Iluminación y Explicación**

Es importante hacer mención que durante el análisis de las entrevistas fueron recurrentes los datos respecto al reconocimiento y manejo de emociones y sentimientos. Es por tal motivo que se incluyen estas dos categorías como piezas fundamentales del mismo, y las que se refieren a relaciones interpersonales se abordarán como un todo ya que lo que se pretende es tener una visión general del cambio reflejado en ellas.

Una vez que se tenían las cinco entrevistas subrayadas se analizaron de manera que se englobaran los elementos más importantes en una serie de

---

<sup>14</sup>Es importante mencionar que por confidencialidad de los participantes los nombres presentados son ficticios.

categorías: relaciones interpersonales, reconocimiento de emociones y sentimientos, manejo de emociones, y cambios que perciben los otros después del taller. Esto se muestra en las siguientes tablas:

RELACIONES INTERPERSONALES				
José	Pedro	Juana	María	Guadalupe
<p>“... con la mamá de mi hijo peleaba mucho, ahora cuando la llevo a ver trató de no explotar cuando me dice algo...”</p> <p>“... con mi hermano me peleo mucho, actualmente ya se cómo manejar ese tipo de situaciones...”</p> <p>“... no le hablaba a uno de mis primos y le pedí que platicáramos lo que sucedía, aunque no llevamos la misma relación de antes ya nos hablamos...”</p> <p>“... no solo me ayudó a resolver problemas sino también a entender que mi familia también tiene razones para enojarse...”</p>	<p>“... me ha servido con mi novia, tengo más tolerancia con ella...”</p> <p>“... me enojé con mi hermano, me acorde del taller y canalicé toda mi ira hacia un punto...”</p> <p>“... en mi familia me ayudó porque cuando tenemos algún problema ahora soy yo quien trata de mediar las cosas...”</p> <p>“... entendí que debo ser más paciente porque con mi familia convivo a diario”</p> <p>“... con mis amigos he aprendido a dialogar, tengo más facilidad de palabra...”</p>	<p>“... con mi papá en lugar de contestarle o gritar hablo con él y le digo las cosas...”</p> <p>“... me ha sido funcional con los miembros de mi familia...”</p> <p>“... aunque mi papá no ha cambiado su conducta yo trato de ya no dejarme llevar por el momento...”</p> <p>“...entendí que el cambio esta en mí y no en mi papá...”</p> <p>“... bueno, con mis compañeros cuando hay debates y no tenemos las mismas ideas sé que no siempre tenemos que pensar igual...”</p> <p>“... también sé que cada quien es libre de expresar lo que quiera a su forma...”</p>	<p>“... con el chavo con el que andaba me acordaba del taller y trataba de calmarme...”</p> <p>“... entendí que no puedo estar pensando siempre que tengo la razón, ahora concibo a mi novio como un igual...”</p> <p>“... con mi familia he cambiado mucho porque me he dado cuenta de la otra parte...”</p> <p>“... cuando llevo de la escuela y mi mamá está estresada por los quehaceres trato de entenderla y no explotar como antes...”</p>	<p>“... me ayudó en las relaciones que llevo con mis hermanas y mi familia...”</p> <p>“... a mi hermana le comentaba sobre lo que veía en el taller y ya como que piensa más las cosas; aunque le faltó experimentar el taller...”</p> <p>“... aunque no me llevo bien con mi hermano ahora trato de sobrellevar las cosas...”</p> <p>“... me ayudó a relacionarme con mis amigos, a no preocuparme más allá de lo normal y tratar de entenderlos...”</p> <p>“... ahora veo las situaciones con más tranquilidad...”</p>

<p>“... aunque no tengo muchos amigos, con los pocos que salgo me la llevo más relax...”</p> <p>“... me ayudó a acercarme a otras personas...”</p> <p>“... soy más abierto a la hora de expresarles a mis amigos lo que siento...”</p> <p>“... hace poquito tuve una discusión con una compañera... nos dejamos de hablar, me acorde del taller, me logre poner en su lugar entendiéndola un poco más...”</p> <p>“... creo que en otro momento hubiera dejado las cosas así y no lo hubiéramos solucionado...”</p>	<p>“... me enojaba mucho que mis amigos me hicieran bromas... eso nos ocasionaba problemas, ahora ya les puedo expresar que no lo hagan...”</p> <p>“... cuando nos toca repartirnos algún tema ya no me enojo porque me dejan la mayor parte... ahora trato de verle el lado positivo, aunque claro que sea equitativo...”</p> <p>“... canalizar la energía y cuando me siento molesto inmediatamente platicarlo...”</p> <p>“... ya no he llegado a tantos arranques frenéticos, y cuando</p>		<p>“... se que los problemas de mi familia no se solucionarán de un día para otro, por eso soy constante al aplicar lo que aprendí en el taller...”</p> <p>“... mis amigos adoptaron ciertas formas que yo adquirí en el taller porque al principio se mostraban renuentes y últimamente se controlan más...”</p> <p>“... como yo también me controlo más es más fácil que arreglemos nuestras diferencias, aunque ya no es tan común que no”</p>	
--	---	--	---	--

**Tabla 2: Muestra fragmentos de la experiencia personal de los asistentes al taller respecto a las Relaciones Interpersonales.**

RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS				
José	Pedro	Juana	María	Guadalupe
<p>“... ahora puedo identificar cuando me estoy empezando a enojar...”</p> <p>“... el ponerme a pensar en lo que estoy sintiendo me lleva a actuar de manera diferente...”</p> <p>“... es chistoso saber que algo pasa en mi cuerpo... antes no lo tomaba en cuenta...”</p>	<p>“... antes no tomaba en cuenta en qué estado me encontraba... ahora que lo hago puedo pensar más las cosas...”</p> <p>“... el ponerle un nombre a lo que estoy sintiendo me da claridad para pensar...”</p> <p>“... sé que no hay sentimientos buenos o malos solo hay que saber dirigirlos...”</p>	<p>“... entender que todos tenemos ese lado agresivo, pero que esa agresividad no debe hacerte daño...”</p> <p>“... realmente no soy tan agresiva como pensaba...”</p> <p>“... considero al enojo como una parte de mí...”</p> <p>“... sé que reconocer como me siento es el primer paso para hacer las cosas de mejor manera...”</p>	<p>“... cuando me enojaba nunca ponía atención a lo que sentía y en qué partes de mi cuerpo, ahora puedo identificarlo...”</p> <p>“... identificaba a partir de que se me subía el calor a la cara y de que empezaba a latir mi corazón más rápido, identificar esos factores me da la pauta para calmarme...”</p> <p>“... aunque a veces tengo sensaciones iguales identifiqué que no siempre son por lo mismo...”</p>	<p>“... aprendí que cada quien es responsable de sus sentimientos y por eso me quedo tranquila...”</p> <p>“... el que yo identifique que estoy enojada o contenta me ha servido para saber qué es en realidad lo que yo quiero...”</p> <p>“... lo que pensamos y lo que sentimos es igual de importante...”</p>

**Tabla 3: Muestra fragmentos de la experiencia personal de los asistentes al taller en relación al Reconocimiento de Emociones y Sentimientos.**

MANEJO DE EMOCIONES				
José	Pedro	Juana	María	Guadalupe
<p>“... no darle tanta importancia a algo que no la tiene para que no me afecte...”</p> <p>“... se que siempre hay que ver más allá, ya soy más conciente de cómo controlarme...”</p> <p>“... la verdad siempre me ha costado mucho trabajo expresar lo que siento y aunque todavía no lo puedo hacer al cien por ciento cuando lo hago me siento más seguro...”</p>	<p>“... canalizar la energía y cuando me siento molesto inmediatamente platicarlo...”</p> <p>“... ya no he llegado a tantos arranques frenéticos, y cuando siento algo que está ahí fallando, causándome conflicto trato de pensarlo, meditarlo y platicarlo con la persona que tengo ese conflicto...”</p> <p>“... me ayudó a conocer e identificar mis emociones en muchos sentidos, porque muchas veces me sentía confundido y no sabía lo que sentía...”</p> <p>“... identifiqué cómo me sentía, donde sentía, bueno físicamente cómo me sentía...”</p>	<p>“... ahora sé que debo ser más tolerante y analizar si la situación amerita explotar o no...”</p> <p>“... puedo manejar mis emociones y no dejarlas en un impulso...”</p> <p>“... me ayudó a identificar que es lo que me hace enojar y a darle su valor...”</p>	<p>“... aprendí a calmarme, olvidarme un poco del problema, darme la vuelta y pensarlo un poco...”</p> <p>“... cambió mi manera de responder ante diversos conflictos...”</p> <p>“... ahora me digo recuerda que te tienes que calmar...”</p>	<p>“... me ayudó a canalizar el enojo, a identificar cuando otras personas están enojadas y de ahí modificar esa conducta para no crear en esa persona una molestia...”</p> <p>“... dejó en mi la tolerancia...”</p> <p>“... ahora cuando me peleo con alguien ya no soy como antes de explosiva...”</p> <p>“... ahora sé como manejar ese tipo de emociones...”</p> <p>“... me enojé con mi hermano y me calme por lo mismo que ya manejo esas emociones...”</p>

**Tabla 4: Muestra fragmentos de la experiencia personal de los asistentes al taller referente al Manejo de Emociones.**



CAMBIOS QUE PERCIBEN LOS OTROS				
José	Pedro	Juana	María	Guadalupe
“... mi mamá me dijo que qué bueno que estuviera cambiando, que veía cambios en mi y yo me quedé de...¿a poco sí?...”	“... mi novia me dijo, ya le cambiaste, ya te controlas un poquito más...”	“... mi mamá me ha dicho que si he cambiado, que me percibe más tolerante...”  “... mis amigos me han dicho que ya me expreso más...”	“... mis amigos me han dicho que ahora soy más pasiva...”  “... cuando mi novio se enojaba conmigo yo quería arreglar las cosas en ese momento y gritaba, él hacía lo mismo. Ahora un día tuvimos una discusión y en lugar de gritar le pedí que habláramos y el me dijo: orale esta bien y platicamos.”	“... mi mamá me dijo que qué bueno que estaba cambiando...”  “... mi familia en general me ha dicho que ha notado un cambio...”

**Tabla 5: Muestra fragmentos de la experiencia personal de los asistentes al taller respecto a los cambios que los otros perciben en ellos.**

La finalidad de categorizar los elementos mencionados por los participantes ha sido reflejar las experiencias desde su propia perspectiva, a la vez que se evidencian las similitudes en cada uno de estos rubros. Así, se pasó a la última fase del diseño heurístico.

### 4.3 Fase 3: Síntesis Creativa

Corresponde al análisis de resultados, considerando las experiencias de los participantes y el marco teórico que sustenta esta investigación. Para iniciar con dicha exploración es importante recordar el objetivo del presente trabajo: “Describir cómo un taller de Desarrollo Humano permite un proceso de reflexión a nivel personal y profesional”.

#### *4.3.1 Relaciones Interpersonales*

Los participantes reportan un cambio evidente en el manejo de sus relaciones interpersonales después de su participación en el taller. Pues aunque los cambios no se vieron reflejados en los mismos contextos, pudieron aplicar los conocimientos adquiridos en el taller a lo largo de diversas situaciones. Emplearon lo que aprendieron a nivel personal, en pro de las relaciones que establecen actualmente con los otros. Labor que no resultó fácil pues además de atender a sus propias necesidades dejan ver que son capaces de identificar estados emocionales de otras personas, de modo que este reconocimiento les permite tomar una decisión que resulte favorable tanto para ellos como para la persona con la que están directamente relacionados.

Otro dato relevante es que los participantes comprendieron que si querían mejorar sus relaciones interpersonales debían empezar por un cambio en *sí mismos*, ya que el hecho de que ellos modificaran actitudes y comportamientos se vería reflejado en la percepción que los demás tuvieran de ellos. De este modo algunas de las respuestas de los participantes dejan ver que efectivamente al momento de cambiar de actitud, el otro responde de modo diferente a este cambio; ejemplo de esto se deja ver en la tabla cinco en donde María hace mención a ello, razón por la que se puede generar una reacción positiva sin necesidad de esperar a que sea la otra persona la que de el primer paso.

En esta categoría es en donde se observan mayores cambios, pues las relaciones interpersonales son el ámbito que al parecer está más directamente relacionado con nuestra cotidianidad. La razón fundamental por la que cada participante

mencionó mayores cambios en un contexto que en otro obedece a las vivencias inmediatas en las que se vio involucrado al momento de experimentar el taller. Dentro de todas las relaciones interpersonales aquella que tuvo más alcances fue el ámbito familiar, ya que es donde mayores experiencias expresan los participantes. De la misma manera es importante señalar que en las relaciones de pareja algunos participantes no hicieron menciones, pues esto se debe a que no tenían una pareja actual, sin embargo el hecho de que escucharan y atendieran las vivencias de los otros, así como el cambio mostrado en las relaciones con los amigos y la familia permite suponer que probablemente en un futuro al establecer una relación de pareja podrán hacer uso de herramientas que les permitirán el mantenimiento efectivo de dicha relación.

#### *4.3.2 Reconocimiento de Emociones y Sentimientos*

Los datos de la tabla tres evidencian que los participantes perciben cambios respecto al reconocimiento de emociones y sentimientos, ya que todos reportaron que después de su participación en el taller les fue más fácil atender tanto a las respuestas corporales que antecedían a una emoción o sentimiento, como a los pensamientos que se vinculaban a ellas, de modo que ponían en una balanza ambos elementos y no se dejaban guiar sólo por uno de ellos. En algunos casos algo relevante fue que los participantes mencionaron que antes de vivenciar el taller no tenían conocimiento de que las emociones estuvieran estrechamente vinculadas con las sensaciones corporales, por lo que reconocer esto les permitió escucharse y prevenir que se presentará una conducta indeseada. Además lograron darle significado a sus emociones, con lo que se convirtieron en sentimientos, hecho que los tranquilizaba dentro de una situación, ya que el ponerle nombre les permitía saber cómo se sentían, atender ese sentimiento y con base a ello actuar de una manera más conciente, pues comprendieron que las emociones y sentimientos son tan importantes como los pensamientos y que en esta medida merecen ser valorados y considerados al momento de tomar cualquier decisión.

Otro aspecto importante durante la impartición del taller fue hacer que los participantes identificaran y reconocieran que los sentimientos no deben ser catalogados como buenos o malos, pues dicha conceptualización actúa como un obstáculo importante al momento de reaccionar ante ellos, en el caso específico de la agresión y violencia, reconocieron que son conductas que están presentes en ellos y las consecuencias que se den son favorables o desfavorables dependiendo de cómo atiendan a estos.

En este rubro en específico se puede considerar que los participantes percibieron cambios significativos, pues a lo largo de las entrevistas fueron capaces de identificar dichos cambios en el establecimiento y manejo de sus relaciones interpersonales.

#### *4.3.3 Manejo de Emociones y Sentimientos*

En cuanto al manejo de las emociones y sentimientos, todos los participantes mencionaron percibir algún beneficio. Es importante considerar que a pesar de que dentro del taller no se les dieron técnicas específicas para sobrellevar alguna situación en la que se vieran involucradas las emociones y los sentimientos, su participación en el mismo les ayudó a explorar cuáles eran las herramientas más funcionales para cada uno de ellos, pues entre todo el grupo se presentaron una gama de posibilidades dentro de la cual cada quien podría elegir la que mejor se ajustara a su forma de actuar y de pensar. Durante las retroalimentaciones que se llevaban a cabo al finalizar cada una de las sesiones los participantes reportaron que cuando se les presentaba una problemática eran capaces de controlarse, en el sentido de que trataban de considerar el punto de vista de la otra persona, lo que les permitía darse el tiempo para pensar en la situación y con base en ello tomar una decisión más acertada, hecho que fue recordado durante la realización de las entrevistas. En esta misma línea los asistentes mencionaron que comprendieron cuál era la razón principal por la que a lo largo del taller nunca se

les sugirieron formas específicas de actuar, antes bien se les dio la libertad de decidir, pues finalmente como lo menciona uno de los participantes cada quien es responsable de sus sentimientos y de cómo actúa ante ellos.

Evidentemente el saber manejar las emociones y los sentimientos va más allá de una serie de técnicas, pues dependerá del momento y las personas con las que estemos interactuando, de modo que además de tomar una decisión basada en nuestras necesidades debemos saber escuchar y atender lo que el otro necesita, aspecto que fue retomado en las entrevistas, pues los participantes pudieron comprender que dentro de una situación de conflicto cada persona tiene sus propias razones para actuar, las cuales merecen ser consideradas. Además pudieron expresar sus emociones con las personas adecuadas y en el momento preciso, pues en ocasiones postergar los acontecimientos que pudieron tener solución afectan la forma en cómo nos relacionamos en el futuro. Es por ello que desde la Psicología Humanística la respuesta está en el aquí y ahora.

#### *4.3.4 Ámbito Profesional*

Es importante señalar que aunque el objetivo de la presente tesis también pretendía describir los cambios que los participantes reportaran en el ámbito profesional, en el transcurso de las entrevistas realizadas ninguno de ellos mencionó que su participación en el taller influyera directamente en su vida académica. Por lo que no existen mayores datos dentro de esta categoría.

## CONCLUSIONES

Aunque es indudable que dentro de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala se crean talleres, conferencias y espacios de investigación que permiten el desarrollo profesional de los estudiantes, también es cierto que son muy pocos los espacios donde se permite la expresión en el área afectiva por parte de los académicos. Tomando en cuenta las demandas y necesidades de esta población y valorando las problemáticas actuales surge el Proyecto de Desarrollo Personal y Profesional dentro de la facultad, mismo que tiene la finalidad de atender y fomentar en los alumnos una conciencia sobre la importancia de saber escuchar y valorar nuestra parte emocional, principio básico para los humanísticos.

Quizá este resulte ser un fundamento extraño y carente de valor científico para aquellos alumnos y profesores que luchan día a día para que el nombre la Psicología sea reconocido dentro del área científica, donde se da un valor a priori a la objetividad y la parte interna o subjetiva carece de cualquier importancia que amerite su estudio. El humanismo nace como una rama más dentro de la psicología que pretende atender al hombre como una totalidad, formado por su parte cognitiva, emotiva, comportamental e histórica. Desde esta postura las conductas son valoradas desde el aquí y ahora; más que tratar de desentrañar las causas de una situación se atiende a la solución que se puede dar desde el presente.

Dentro del ámbito terapéutico, independientemente de la teoría psicológica desde la que se pretenda atender a un individuo, la mayoría de las ocasiones la demanda está encaminada a la solución de conflictos interpersonales, los cuales tienen su raíz en el poco conocimiento que las personas tienen de *sí mismos* y aunque sería erróneo plantear que el conocerse a *sí mismo* equivale a establecer relaciones interpersonales enriquecedoras, para el presente trabajo fue un fundamento importante, pues a través del taller impartido se pretendía que los asistentes lograran vincularse y atender esa parte emotiva que en ocasiones era difícil aceptar, lo cual se vio reflejado en la poca habilidad

que tenían para expresar las situaciones, los sentimientos y las emociones por las que estaban atravesando en ese momento en particular, mismos que tenían algún tipo de relación con el hecho de que decidieran acudir al taller, pues esto fue revelado a lo largo de las sesiones.

En la primera sesión cada uno de los asistentes mencionó la razón por la que había asistido a un taller de Desarrollo Humano, específicamente de Agresión y Violencia, las razones fueron diversas pero tenían factores en común, los cuales estaban vinculados a las dificultades que encontraban para relacionarse con otras personas; amigos, parientes o parejas sentimentales.

Los conflictos que surgían en sus diferentes relaciones se desencadenaban principalmente porque durante alguna discusión las personas relacionadas en el conflicto tomaban una postura en la que eran incapaces de valorar el punto de vista de la otra u otras personas, dejaban que sus emociones actuaran por ellos y pensaban en las consecuencias de sus actos tiempo después de que se había presentado la situación. Ésta y todas las vivencias expuestas por los participantes fueron tomadas como los parámetros principales para el desarrollo óptimo del taller, fueron una guía importante y fundamental para atender las demandas de cada uno de los asistentes. Durante las retroalimentaciones llevadas a cabo al final de cada sesión los chicos no sólo expusieron lo que les había gustado de esa sesión, las herramientas que habían obtenido y el aprendizaje en general, sino que también tuvieron la libertad de manifestar todo aquello que les parecía podía facilitar más el proceso, algo relevante fue que desde el principio los participantes comprendieron que el taller era un espacio que les pertenecía y en el cual podían expresarse libremente, con respeto y tolerancia hacia los demás, el ambiente de trabajo, el compañerismo fue básico durante el transcurso de cada dinámica.

Tanto los participantes como nosotras mismas tuvimos que enfrentarnos a situaciones inesperadas, los chicos llegaron con la idea generalizada de que nosotras “las psicólogas” teníamos respuestas y soluciones, sin embargo durante todas las sesiones a través de la instrumentalización de las actitudes básicas

tratamos de transmitirles los principios básicos de la Psicología Humanística, para evidenciar que las respuestas estaban en ellos, sólo era cuestión de saber cómo y dónde buscar.

Es importante mencionar que cuando este proyecto inició existía en nosotras el interés por conocer cómo se llevaba a cabo y que impacto tendría un Taller de Desarrollo Humano, sin embargo durante la ejecución de éste, conforme iban transcurriendo e incrementando las horas y los días que le dedicábamos al taller, nos íbamos involucrando más y sobre todo, no pasaba una sola sesión sin que dejáramos de sorprendernos con los resultados que se estaban facilitando a los participantes a nivel personal; lo que se veía reflejado con los comentarios que ellos realizaban durante las retroalimentaciones, este momento además de ser impactante para los asistentes, lo fue aun más para nosotras, pues nunca imaginamos que podríamos facilitar tantos espacios de reflexión en ellos. Las respuestas favorables, las críticas y los comentarios en general se clarifican más para nosotras cuando el taller llegó a su final, pues a la hora de evaluar los procesos de reflexión facilitados, en ese momento nos dimos cuenta del impacto que tuvo nuestro taller de Agresión y Violencia. Son estos los aspectos que nos llevaron a querer descubrir que más existía en la experiencia vivida por cada uno de los participantes; de ahí la decisión de convertir este pequeño proyecto en algo que hoy se ha transformado en un logro profesional.

Tomando como base estos aspectos mencionados y el Enfoque Centrado en la Persona que es el marco de referencia retomado por el Proyecto de Desarrollo Personal y Profesional para la planeación e impartición de talleres de Desarrollo Humano se decide crear una investigación con el objetivo de: “Describir como un Taller de Desarrollo Humano facilita un proceso de reflexión a nivel personal y profesional en los asistentes”. Debemos aclarar que este objetivo se trabaja seis meses después de la impartición ya que aunque finalizado el taller se hizo una evaluación, ésta fue cuantitativa, donde elaboramos una escala tipo likert de diez reactivos en donde se preguntaron cosas como ¿Participar en el Taller te ayudo a conocer mejor tus emociones y sentimientos?, ¿Participar en el Taller te permitió



relacionarte mejor con otras personas?, ¿Participar en el Taller te ayudo a conocer sobre tu Agresión y Violencia?, entre otras. Aunado a esto también se llevó a cabo un análisis cualitativo acerca de la experiencia personal de cada participante; dicho aspecto es el que nos lleva a utilizar la metodología cualitativa, específicamente el método heurístico para el análisis de los datos obtenidos en la presente investigación, ya que como se mencionó finalizado el taller se midió tanto cuantitativamente y cualitativamente, pero para nosotras fueron más enriquecedores los datos que encontramos a nivel cualitativo, ya que sin restarle importancia a la cuantificación, para los fines que buscábamos se adecuaba más este tipo de investigación, ya que nos permitió conocer con mayor profundidad la experiencia vivida por los participantes.

De acuerdo con los resultados obtenidos, los cuales nos indican que un taller de Desarrollo Humano puede facilitar procesos de reflexión a nivel personal en los asistentes y aunque no es una relación causa – efecto, observamos que en el trabajo desarrollado a lo largo de ocho sesiones pudimos impactar en cinco de los ocho participantes. Hoy nos permitimos decir que logramos facilitar un proceso de reflexión, ya que los datos extraídos de la experiencia personal de cada participante nos sirven como sustento; lo cual se muestra en las tablas dos a la cinco en donde los participantes expresan lo funcional que les fue el taller en sus relaciones interpersonales al momento de evitar y encausar conductas agresivas y violentas desde el reconocimiento y manejo de emociones y sentimientos.

Por otro lado es importante mencionar que aunque a nivel profesional no se reportaron cambios evidentes, asumimos que esto se debió a que desde nuestra experiencia personal, desde nuestra formación como facilitadoras, no existió esa vinculación, decimos evidente ya que hoy creemos que el hecho de establecer relaciones enriquecedoras puede facilitar relaciones sanas a nivel profesional y por tanto repercutir en el aprovechamiento escolar. Otro aspecto que consideramos en este punto es que no se tiene bien definido el ámbito profesional; ya que se puede asumir como ámbito escolar o vida profesional después de la terminación de los estudios, es importante considerar que si no se obtuvieron

resultados a este nivel pudo deberse a lo anteriormente citado y bien, es un área de oportunidad que el Proyecto de Desarrollo Personal y Profesional puede afinar.

Otro aspecto que nos dicen estos resultados es que la instrumentalización de las actitudes básicas favorecen cambios en la persona que recibe ayuda, pues como lo menciona Lafarga (1992): independientemente de la corriente teórica que se utilice el terapeuta que logre desarrollar e instrumentalizar las actitudes básicas estará destinado al éxito. Lo mencionamos de esta manera ya que este fue un aspecto que nunca dejamos de lado, pues antes de iniciar y al finalizar cada una de las sesiones nos reuníamos para afinar detalles con respecto a este trabajo, el cual se vio enriquecido con los comentarios que realizaban los participantes. Es importante mencionar que el desarrollo de actitudes en nosotras como facilitadoras fue debido al trabajo que llevamos a cabo durante un año; que inició con las bases teóricas y concluyó con la vivencia de un taller de sensibilización, debemos mencionar que sin esta preparación no hubiera sido fácil llevar a cabo este trabajo.

Por otro lado, es importante mencionar que el trabajar con grupos no es una labor fácil ya que como facilitadoras no podíamos centrar nuestra atención a una sola persona sino a todo el grupo en general; hoy nos queda claro por que trabajar en parejas ya que si una por alguna situación extraordinaria debía centrar la atención en una persona, se encontraba la otra para no descuidar el trabajo de los demás integrantes del grupo. También nos queda claro que el trabajo en grupo es muy enriquecedor pues la experiencia de una persona puede afectar a otra y eso lo vivimos en varias ocasiones durante la ejecución del taller.

Así como los participantes desde su manera particular de actuar logran llevar a cabo un proceso personal, no podemos dejar de mencionar los logros que como facilitadoras pudimos vivenciar; miedos que vencer, experiencias que compartir, nervios que encausar, errores cometidos y una gran satisfacción son algunas palabras que describen nuestra vivencia dentro de un Taller de Desarrollo Humano. El cual nos ha dado una formación más completa, nos permitió estar

cerca de otros y nos ayudó a escucharlos, pero sobretodo nos ayudo a escucharnos y a creer en nuestras capacidades para abrirnos a las experiencias propias y ajenas como algo enriquecedor para nuestro propio desarrollo personal y profesional.

En base a lo vivido y experienciado por nosotras a lo largo de todo este trabajo nos permitimos hacer algunas aportaciones que creemos pueden ser funcionales si son tomadas en cuenta para el trabajo desde Talleres de Desarrollo Humano; primeramente debemos marcar que de los ocho participantes del taller al menos cuatro fueron insistentes al mencionar que este tipo de talleres debe ser de más duración, consideramos que se debe dar más difusión a la Jornada de la Salud y específicamente a cada una de las estrategias propuestas por el PDP, abrir más espacios principalmente para los turnos vespertinos ya que al momento de llevar a cabo el saloneo nos dimos cuenta que los horarios eran el mayor impedimento para que personas del turno vespertino se inscribieran.

Finalmente para dar cierre a este trabajo nos gustaría expresar que a pesar de que el Enfoque Centrado en la Persona no es la única forma que existe dentro de la Psicología para abordar y favorecer el desarrollo del ser humano, es una alternativa que nos permite atender a la otra persona sin tratar de moldear una personalidad, no existen respuestas correctas, pues se respeta la libertad que cada ser humano posee.

## REFERENCIAS

1. Berkowitz, L. (1996). Agresión. Causas, consecuencias y control. Madrid, Descleé de Brower. Pág. 1.
2. Cohen, C, J. (2000). Consideraciones sobre la formación de facilitadores grupales. Tesis de Maestría en Orientación de Desarrollo Humano. Universidad Iberoamericana.
3. Delgado, S. G., Maldonado, G. L., Martínez, Ch. M y Olivares, R. J. (2002). La promoción del autoconocimiento y la autoconciencia mediante talleres de desarrollo humano. En: Prometeo, Revista Mexicana de Psicología Humanista y de Desarrollo Humano. Núm. 33.
4. Delgado, S., López, H., Maldonado, D., Martínez, Ch., Porras, O. y Rodríguez de la R. (2005). Proyecto de Promoción del Desarrollo Personal y Profesional. Secretaría de Desarrollo y Relaciones Institucionales.
5. Egan, G. (1975). El orientador experto. Un modelo para la ayuda sistemática y la relación interpersonal. México, Grupo editorial Iberoamericana. Cap. 3.
6. Gendlin, E. T. (1997). La psicoterapia centrada en el cliente y experiencial. En: Psicoterapia experiencial y focusing. Aportaciones de E.T. Gendlin. Pág. 197-207.
7. González, A., M. (1987). Enfoque centrado en la persona. Aplicaciones a la educación. México, Trillas. Cap. 2, 9.
8. González, N., Monroy, A., y Kupferman, S. (2004). Dinámica de grupos. Técnicas y Tácticas. México, Edit. Pax. México. Cap. 1.

9. Huicochea, M. (1995). Análisis sobre la importancia del proceso de percepción dentro de la terapia centrada en la persona, desde la perspectiva de Carl Rogers. Tesis de Licenciatura, Los Reyes Iztacala. México. Pág. 23 – 32.
10. Lafarga, J. (1992). El Desarrollo Humano hacia el 2000. En: Prometeo Revista Mexicana de Desarrollo Humano. Vol. 0 Pág. 4-10.
11. Lafarga, J. (2001). Los grupos de crecimiento. En Prensa.
12. Lafarga, J. (2004). Alternativa vital: Desarrollo o violencia. En: Prometeo Revista Mexicana de Desarrollo Humano. Vol. 38. Pág. 4-9.
13. Lafarga, J. y Gómez del Campo, J. (1986). Desarrollo del potencial humano. Aportaciones de una psicología humanista. México, Trillas. Vol. 3 Cap. 2.
14. López – Yarto, L. (1997). Dinámica de grupos. Cincuenta años después. España, Descleé de Brouwer. Cap. 2.
15. Lyons, W. (1993). Los cambios fisiológicos y las emociones. Emoción. España, Anthropos. Págs. 151 – 169.
16. Matson, W. (1984). Conductismo y Humanismo. ¿Enfoques antagónicos o complementarios?. México, Edit. Trillas. Cap. 1.
17. Mora, F. (2000). El cerebro sintiente. España, Ariel. Págs. 17 – 34.
18. Moreno, D., López, M., Cepeda, M., Alvarado, I. y Plancarte, P. (2001). El Proceso de Investigación: Diseños de Investigación. México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Vol 3. Pág. 15.

19. Moustakas, C. (2003). Investigación heurística: diseño e investigación. En: Prometeo, Fuego para el propio conocimiento. México. No. 36. Pág. 4-14.
20. Muñoz, M. (1995). La sensibilización Gestalt. Una alternativa para desarrollo del potencial humano. México, Instituto humanista de psicoterapia gestatl. Pág. 48-50 y 57-64.
21. Nieto, E. (1997). Amor y Agresión: Los peligros de amar. En: Prometeo, Fuego para el propio conocimiento. Pág. 75-83.
22. Páges, M. (1976). Psicoterapia Rogerina y Psicología Social no directivas. Argentina, Paidós. Cap. 1.
23. Pelcastre, B. (2004). Agresión – violencia. Elementos para su estudio. En: Prometeo. Revista Mexicana de Desarrollo Humano. Vol. 38, Agresión y Violencia”. Pág. 15 –22.
24. Quitman, H. (1989). Psicología humanística. Barcelona, Herder. Pág. 17-34.
25. Redorta, J., Obiols, M., Bisquerra, R. (2006). Emoción y conflicto. Aprenda a manejar las emociones. México, Paidós.
26. Rogers, C. (1961). El proceso de convertirse en persona. Mi técnica terapéutica. México, Paidós. Cap. 3.
27. Rogers, C. (1979). Grupos de encuentro. Buenos Aires, Amorrortu.
28. Rogers, C. (1980). El poder de la persona. México, Manual Moderno. Cap. 1.

29. Rogers, C. (2002). Terapia, personalidad y relaciones interpersonales. Buenos Aires, Ediciones Nueva Visión. Cap. 4.
30. Rogers, C. Y Kinget, M. (1971). Psicoterapia y relaciones humanas. Teoría y práctica de las relaciones humanas. Madrid, Alfaguara. Vol. 2 Cap. 3, 5, 6.
31. Sánchez, B. A. (2003). El enfoque centrado en la persona de Carl Rogers. ¿Qué es el counseling?. Argentina, Lec. Tour. Pág: 47 –77.
32. Sinay, S. Y Blasberg, P. (2003). Gestalt. Buenos Aires, Era Naciente. Pág. 4-75.
33. Stevens, J. (1998). El Darse Cuenta. Sentir, Imaginar, Vivenciar. México, Cuatro Vientos.
34. Taylor, S. y Bogdan, R. (1984). Introducción a los métodos cualitativos de investigación. México, Edit. Paidos. Cap. 1,4 y 7.
35. Yalom, I, D. (1985). Psicoterapia existencial. Barcelona, Herder.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Fritzen, S. (1999). 70 juegos para dinámica de grupos. Argentina, Edit. Lumen.



# **ANEXOS**

## **ANEXO 1**

Lineamientos a explorar en la Entrevista a Profundidad.

- Relaciones de Pareja
- Relaciones de Familia
- Relaciones con Amigos
- Relaciones con Compañeros de Escuela
- Reconocimiento de Emociones y Sentimientos
- Manejo de Emociones y Sentimientos
- Ámbito Profesional
- Cambios que perciben los otros



## ANEXO 2. ESTRUCTURA DEL TALLER

El objetivo del taller “Conociendo mi fuerza constructiva en el enojo” fue: Los participantes identificarán sus emociones y sentimientos para poder emplear técnicas que les ayuden a controlar y canalizar su agresión y violencia en diferentes situaciones, basado en el marco de referencia de la postura Humanística.

Los temas que se abordaron en el taller fueron en el siguiente orden:

**Sesión 1:** Definición y diferenciación de agresión y violencia.

**Sesión 2:** Factores que generan la agresión

**Sesión 3 y 4:** Sentimientos y emociones involucrados en la agresión y la violencia

**Sesión 5:** La agresión como medio para solucionar conflictos

**Sesión 6 y 7:** Formas de solucionar y canalizar la agresión y violencia

**Sesión 8:** Cómo y qué aprendo de mi agresión y violencia. Cierre

<b>Sesión 1. Se abre el telón</b>	<b>Nombre de la actividad</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Material</b>	<b>Facilitadoras</b>
<b>Objetivo:</b> Que entre los participantes, el O.P. y las facilitadoras se empiece a crear una buena atmósfera para poder facilitar las experiencias a vivenciar.	<b>Presentación del PDP</b>	30 min.	N/A	Harán una breve explicación del PDP, a la vez que irán creando una atmósfera de confianza y calidez
	<b>Los círculos</b>	10 min.	Un pliego de papel bond blanco y un marcador	
	<b>Los compromisos</b>	15 min.	Una hoja en blanco y bolígrafo. Un pizarrón o una cartulina grande.	
	<b>Temores y esperanzas</b>	30 min.	N/A	
	<b>La conversación</b>	15 min.	N/A	
	<b>Retroalimentación</b>	15 min.	N/A	

<b>Sesión 2. La vida no es tan rosa</b>	<b>Nombre de la actividad</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Material</b>	<b>Facilitadoras</b>
<b>Objetivo:</b> Los participantes identificarán algunos de los factores que provocan su agresión y violencia.	<b>Ubícate en el aquí y en el ahora</b>	10 min.	N/A	Darán las instrucciones para guiar el proceso grupal a lo largo de las dinámicas y así cumplir con el objetivo de la sesión
	<b>Bloqueo de la creatividad</b>	20 min.	N/A	
	<b>Patio de vecinos</b>	10 min.	N/A	
	<b>La bondad del consenso</b>	1 hr.	Una copia de refugio subterráneo para cada miembro, una pluma.	
	<b>Retroalimentación</b>	15 min.	N/A	

<b>Sesión 3. De todos no se hace uno</b>	<b>Nombre de la actividad</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Material</b>	<b>Facilitadoras</b>
Objetivo: Los participantes identificarán los sentimientos que se involucran en la agresión y violencia	<b>Marco polo</b>	10 min.	N/A	Darán las instrucciones de cada una de las dinámicas guiando al grupo a lo largo del proceso.
	<b>Como expreso mis sentimientos</b>	50 min.	Hojas de rotafolio para el facilitador.	
	<b>Ensalada de sentimientos</b>	10 min.	N/A	
	<b>El que se enoja pierde</b>	30 min.	Rotafolio, papelería y lápices.	
	<b>Retroalimentación</b>	15 min.	N/A	

<b>Sesión 4. De todos no se hace dos</b>	<b>Nombre de la actividad</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Material</b>	<b>Facilitadoras</b>
Objetivo: Los participantes identificarán los sentimientos que se involucran en la agresión y violencia.	<b>El trueque de un secreto</b>	35 min.	Lápices y hojas	Se guiará el proceso dando las instrucciones adecuadas.
	<b>La flor</b>	1 hr.	Un clavel para cada participante	
	<b>Retroalimentación</b>	15 min.	N/A	
	<b>El reconocimiento</b>	10 min.	N/A	

<b>Sesión 5. Las dos caras de la moneda</b>	<b>Nombre de la actividad</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Material</b>	<b>Facilitadoras</b>
Objetivo: Los participantes reconocerán como emplear la agresión en forma positiva.	<b>Los juegos</b>	1 hrs.	Juegos de mesa, los cuales son didácticos y para poder llevarlos a cabo se necesita mucha concentración.	Darán las instrucciones precisas para cada una de las dinámicas. Llevando a cabo un acompañamiento.
	<b>Nacha con dos tachas</b>	15 min.	Estrellitas adheribles	
	<b>Técnicas de penetración</b>	30 min.	N/A	
	<b>Retroalimentación</b>	15 min.	N/A	

<b>Sesión 6. Sí pero no</b>	<b>Nombre de la actividad</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Material</b>	<b>Facilitadoras</b>
<b>Objetivo:</b> Los participantes identificarán formas de solucionar y canalizar la agresión y violencia.	<b>La recreación</b>	1hr.	N/A	Guiarán y acompañarán al grupo en cada uno de las actividades llevadas en la sesión.
	<b>Las fotos</b>	40 min.	Con anticipación se les pidió a los participantes que llevarán una fotografía que fuera muy significativa para ellos.	
	<b>Retroalimentación</b>	15 min.	N/A	
	<b>El reconocimiento</b>	5 min.	N/A	

<b>Sesión 7. Si si pero no no</b>	<b>Nombre de la actividad</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Material</b>	<b>Facilitadoras</b>
<b>Objetivo:</b> Los participantes identificarán formas de solucionar y canalizar la agresión y violencia.	<b>Resolución de conflicto</b>	15 min.	N/A	Darán las instrucciones para cada actividad
	<b>Un regalo de alegría</b>	45 min.	Hojas de papel y lápiz para cada participante.	
	<b>Exigencia y respuesta</b>	45 min.	N/A	
	<b>Retroalimentación</b>	15 min.	N/A	

<b>Sesión 8. Se cierra el telón</b>	<b>Nombre de la actividad</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Material</b>	<b>Facilitadoras</b>
<b>Objetivo:</b> Los participantes compartirán tanto su experiencia como su aprendizaje dentro del taller.	<b>La silla</b>	30 min.	N/A	Resaltarán y resumirán los aspectos más relevantes del taller. Así como compartir las experiencias vividas a lo largo del taller.
	<b>La oración Gestáltica</b>	30 min.	N/A	
	<b>Los papelógrafos</b>	30 min.	Un pliego de papel bond para cada uno de los participantes y gises.	
	<b>Cierre del taller</b>	30 min.	N/A	

**NOTA:** Para consultar la descripción de las dinámicas enviar petición a: [bomba182000@yahoo.com.mx](mailto:bomba182000@yahoo.com.mx) ó [jevigar19@hotmail.com](mailto:jevigar19@hotmail.com)